VOLUME TWO

THE PROFOUND TREASURY OF THE OCEAN OF DHARMA



The Bodhisattva Path *of* Wisdom *and* Compassion

CHÖGYAM TRUNGPA

Compiled and edited by JUDITH L. LIEF

O TESOURO PROFUNDO DO OCEANO DO DARMA

Chögyam Trungpa Rinpoche

VOLUME DOIS

O Caminho do Bodhisatva de Sabedoria e Compaixão

ABOUT THE BOOK
SOBRE O LIVRO

The Profound Treasury of the Ocean of Dharma represents meditation master Chögyam Trungpa's greatest contribution to Western Buddhism. This three-volume collection presents in lively, relevant language the comprehensive teachings of the Tibetan Buddhist path of the hinayana, mahayana, and vajrayana. This work will resonate with new students of Buddhism as well as the most senior students.

O Tesouro Profundo do Oceano do Darma representa a maior contribuição do mestre de meditação Chögyam Trungpa ao budismo ocidental. Esta coleção de três volumes apresenta, em linguagem vívida e relevante, os ensinamentos abrangentes do caminho budista tibetano do hinayana, mahayana e vajrayana. Esta obra será de grande interesse tanto para estudantes novos de budismo quanto para os mais experientes.

The second volume, The Bodhisattva Path of Wisdom and Compassion, presents the bodhisattva teachings of the mahayana. At this point, having trained and seen the benefits of looking within, the student begins to shift their focus outward to the broader world. Formal entry into the mahayana occurs with taking the bodhisattva vow. Mahayana practitioners dedicate themselves to the service of all sentient beings, aspiring to save them from sorrow and confusion, and vowing to bring them to perfect liberation. This stage of the path emphasizes the cultivation of wisdom through the view and experience of emptiness, or shunyata, in which all phenomena are seen to be unbounded, completely open, ungraspable, and profound. From the ground of shunyata, compassionate activity is said to arise naturally and spontaneously. In addition to mindfulness and awareness, the mahayanist practices lojong, or "mind training," based on the cultivation of the paramitas, or "transcendent virtues": generosity, discipline, patience, exertion, meditation, and prajna, or "knowledge." As a component of lojong, tonglen, or "sending and taking," is practiced in order to increase maitri, or loving-kindness. Other topics covered in detail in this volume include bodhichitta, skillful means, Buddha nature and basic goodness, Madhyamaka, the ten bhumis, the three kayas, and more.

O segundo volume, *O Caminho da Sabedoria e da Compaixão do Bodhisatva*, apresenta os ensinamentos do bodhisatva no mahayana. Neste ponto, tendo treinado e experimentado os benefícios da introspecção, o estudante começa a direcionar seu foco para o mundo exterior. A entrada formal no mahayana ocorre com a tomada do voto de bodhisatva. Os praticantes do mahayana dedicam-se ao serviço de todos os seres sencientes, aspirando salvá-los do sofrimento e da confusão, e prometendo conduzi-los à perfeita libertação. Esta etapa do caminho enfatiza o cultivo da sabedoria através da visão e da experiência da vacuidade, ou *shunyata*, na qual todos os fenômenos são vistos como ilimitados, completamente abertos, inapreensíveis e profundos. A partir do fundamento do shunyata, diz-se que a atividade compassiva surge de forma natural e espontânea. Além da atenção plena e da consciência, o mahayanista pratica o *lojong*, ou "treinamento da mente",

baseado no cultivo das *paramitas*, ou "virtudes transcendentes": generosidade, disciplina, paciência, esforço, meditação e prajna, ou "conhecimento". Como componente do lojong, o *tonglen*, ou "enviar e receber", é praticado para aumentar *maitri*, ou bondade amorosa. Outros tópicos abordados em detalhes neste volume incluem *bodhichita*, meios hábeis, natureza búdica e bondade fundamental, Madhyamaka, os dez *bhumis*, os três *kayas* e muito mais.

CHÖGYAM TRUNGPA (1940–1987)—meditation master, teacher, and artist—founded Naropa University in Boulder, Colorado, the first Buddhist-inspired university in North America; the Shambhala Training program; and an international association of meditation centers known as Shambhala International. He is the author of numerous books including Shambhala: Sacred Path of the Warrior, Cutting Through Spiritual Materialism, and The Myth of Freedom.

CHÖGYAM TRUNGPA (1940-1987) – mestre de meditação, professor e artista – fundou a Universidade Naropa em Boulder, Colorado, a primeira universidade de inspiração budista na América do Norte; o programa de Treinamento Shambhala; e uma associação internacional de centros de meditação conhecida como Shambhala International. Ele é autor de inúmeros livros, incluindo *Shambhala: O Caminho Sagrado do Guerreiro*, *Cortando o Materialismo Espiritual* e *O Mito da Liberdade*.

JUDITH L. LIEF is an acharya, or senior teacher, in the Shambhala Buddhist lineage of Chögyam Trungpa.

JUDITH L. LIEF é uma *acharya*, ou professora sênior, na linhagem budista Shambhala de Chögyam Trungpa.

Sign up to receive inspirational quotes by Chögyam Trungpa and special offers from Shambhala Publications.

Inscreva-se para receber citações inspiradoras de Chögyam Trungpa e ofertas especiais da Shambhala Publications.

Or visit us online to sign up at shambhala.com/eoceanofdharma.

Ou nos visite no shambhala.com/eoceanofdharma.



THE PROFOUND TREASURY OF THE OCEAN OF DHARMA

O TESOURO PROFUNDO DO OCEANO DO DARMA

VOLUME ONE

VOLUME UM

The Path of Individual Liberation

O Caminho da Libertação Individual

VOLUME TWO

VOLUME DOIS

The Bodhisattva Path of Wisdom and Compassion

O Caminho do Bodhisatva da Sabedoria e da Compaixão

VOLUME THREE

VOLUME TRÊS

The Tantric Path of Indestructible Wakefulness

O Caminho Tântrico do Despertar Indestrutível

Published in association with Vajradhatu Publications, a division of Shambhala Media. www.shambhalamedia.org.

Publicados em associação com a Vajradhatu Publications, uma divisão da Shambhala Media. www.shambhalamedia.org .

VOLUME TWO

VOLUME DOIS

THE PROFOUND TREASURY OF THE OCEAN OF DHARMA

The Bodhisattva Path of Wisdom and Compassion

O TESOURO PROFUNDO DO OCEANO DO DARMA

O Caminho do Bodhisatva da Sabedoria e da Compaixão

CHÖGYAM TRUNGPA

CHÖGYAM TRUNGPA

COMPILED AND EDITED BY

COMPILADO E EDITADO POR

Judith L. Lief



SHAMBHALA • BOSTON & LONDRES • 2013

Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall

300 Massachusetts Avenue

Boston, Massachusetts 02115

www.shambhala.com

© 2013 by Diana J. Mukpo

Cover art: Maitreya. Japan, 14th century.

Arte da capa: Maitreya. Japão, século XIV.

Frontispiece: Chögyam Trungpa Rinpoche at Lake Louise, Canada, in formal Zen robes, holding a ritual scepter or nyoi (Jpn.). Photograph © Ray Ellis. Used with permission.

Frontispício: Chögyam Trungpa Rinpoche no Lake Louise, Canada, trajando um manto Zen formal, segurando um cetro ritual or nyoi (Jpn.). Photografia © Ray Ellis. Usado sob permissão.

See Credits for further credits and permissions.

Veja Créditos para créditos e permissões adicionais.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida em nenhuma forma ou por quaisquer meios, eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópias, gravações ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações sem a permissão por escrito do editor.

LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA

Trungpa, Chögyam, 1939–1987.

The profound treasury of the ocean of dharma / Chögyam Trungpa; compiled and edited by Judith L. Lief.—

First Edition.

pages cm

Compilation of Chögyam Trungpa Rinpoche's Vajradhatu Seminary teachings in three volumes.

Includes index.

eISBN 978-0-8348-2859-9 (eBook: vol. 2)

ISBN 978-1-59030-708-3 (hardcover: alk. paper; set)

ISBN 978-1-59030-802-8 (hardcover: alk. paper; vol. 1)

ISBN 978-1-59030-803-5 (hardcover: alk. paper; vol. 2)

ISBN 978-1-59030-804-2 (hardcover: alk. paper; vol. 3)

1. Buddhism—Doctrines. I. Lief, Judith L., editor of compilation. II. Title.

BQ4165.T75 2013

294.3'4—dc23

2012022795

CONTENTS
CONTEÚDO

Editor's Introduction
Introdução do Editor

Pronunciation of Sanskrit and Tibetan
Pronúncia do Sânscrito e do Tibetano

PART ONE Awakening the Heart
PARTE UM Despertando o Coração

1. A Glimpse of Wakefulness
1. Um Vislumbre do Estado Desperto

2. Love, Vision, and Warriorship
2. Amor, Visão e Bravura

3. Doubt and Delight
3. Dúvida e Deleite

PART TWO Buddha Nature
PARTE DOIS A Natureza de Buda

4. Enlightened Genes
4. Genes Iluminados

5. Basic Goodness
5. Bondade Básica

PART THREE Preparing the Ground
PARTE TRÊS Preparando a Base

6. Cultivating Wholesomeness
6. Cultivando a Integridade

7. Expanding Your Practice
7. Expandindo Sua Prática

8. Cutting Ego Fixation
8. Cortando a Fixação ao Ego

9. Awakening Your Enlightened Genes

9. Despertando Seus Genes Iluminados

10. The Spiritual Friend
10. O Amigo Espiritual

PART FOUR Making a Commitment
PARTE QUATRO Fazendo um Compromisso

11. Indestructible Wakefulness
11. Estado Desperto Indestrutível

12. Planting the Moon of Bodhi in Your Heart
12. Plantando a Lua de Bodhi em seu Coração

13. Cultivating a Mahayana Mentality
13. Cultivando uma Mentalidade Mahayana

14. The Seven Mahayana Exercises
14. Os Sete Exercícios Mahayana

15. Taking the Bodhisattva Vow
15. Fazendo o Voto de Bodhisatva

16. Becoming a Bodhisattva
16. Tornando-se um Bodhisatva

17. Joining Profundity and Vastness
17. Unindo Profundidade e Vastidão

PART FIVE Emptiness and Compassion
PARTE CINCO Vacuidade e Compaixão

18. Emptiness
18. Vacuidade

19. Discovering a World beyond Ego
19. Descobrindo um Mundo além do Ego

20. Emptiness and the Middle Way
20. Vacuidade e o Caminho do Meio

21. Realizing the Emptiness of Ordinary Reality
21. Percebendo a Vacuidade da Realidade Ordinária

22. Experiencing Reality in Its Fullest Sense
22. Vivenciando a Realidade em seu Sentido Comum

23. Contemplating Emptiness
23. Contemplando a Vacuidade

24. Awakening Unfabricated Perception
24. Despertando a Percepção não Fabricada

PART SIX Bodhisattva Activity
PARTE SEIS Atividade do Bodhisatva

25. Paramitas: Techniques of Non Grasping
25. Paramitas: Técnicas de não Apego

26. Applying Emptiness to Everyday Life
26. Aplicando a Vacuidade à Vida Cotidiana

27. Generosity
27. Generosidade

28. Discipline
28. Disciplina

29. Patience
29. Paciência

30. Exertion
30. Esforço

31. Meditation
31. Meditação

32. Prajna
32. Prajna

PART SEVEN Mind Training and Slogan Practice
PARTE SETE Treinamento da Mente e Prática de Slogans

33. Introduction to Mind Training
33. Introdução ao Treinamento da Mente

34. Undermining Aggression
34. Minando a Agressão

35. Point One: The Preliminaries, Which Are a Basis for Dharma Practice
35. Ponto Um: As Preliminares, que são a Base para a Prática do Darma

36. Point Two: Resting in Ultimate Bodhichitta
36. Ponto Dois: Repousando na Bodhichita Suprema

37. Point Two: Training in Relative Bodhichitta
37. Ponto Dois: Treinamento em Bodhichita Relativa

38. Point Three: Transformation of Bad Circumstances into the Path of Enlightenment
38. Ponto Três: Transformação de Circunstâncias Desfavoráveis no Caminho da Iluminação

39. Point Four: Showing the Utilization of Practice in One's Whole Life
39. Ponto Quatro: Demonstrando a Utilização da Prática em Toda a Vida de uma Pessoa

40. Point Five: Evaluation of Mind Training
40. Ponto Cinco: Avaliação do Treinamento da Mente

41. Point Six: Disciplines of Mind Training
41. Ponto Seis: Disciplinas do Treinamento da Mente

42. Point Seven: Guidelines of Mind Training
42. Ponto Sete: Diretrizes do Treinamento da Mente

43. Additional Mind-Training Instructions
43. Instruções Adicionais para o Treinamento da Mente

PART EIGHT The Bodhisattva's Journey
PARTE OITO A Jornada do Bodhisatva

44. The Paths and Bhumis
44. Os Caminhos e Bhumis

45. Very Joyful: The First Bhumi
45. Muita Alegria: O Primeiro Bhumi

46. The Second through Tenth Bhumis
46. Do Segundo ao Décimo Bhumi

47. Complete Radiance: The Eleventh Bhumi
47. Radiância Completa: O Décimo Primeiro Bhumi

Appendix 1: Never Forget the Hinayana

Apêndice 1: Nunca se Esqueça do Hinayana

Appendix 2: The Practice of Oryoki
Apêndice 2: A Prática de Oryoki

Appendix: 3: The Heart Sutra
Apêndice 3: O Sutra do Coração

Appendix 4: Prajna Dialogues
Apêndice 4: Diálogos de Prajna

Appendix 5: Forty-Six Ways in Which a Bodhisattva Fails
Apêndice 5: Quarenta e Seis Maneiras pelas quais um Bodhisatva Falha

Appendix 6: The Root Text of the Seven Points of Mind Training
Apêndice 6: O Texto Raiz dos Sete Pontos do Treinamento da Mente

Appendix 7: Outline of Teachings
Apêndice 7: Resumo dos Ensinamentos

Glossary
Glossário

Sources
Fontes

Resources
Recursos

About the Author
Sobre o Autor

Credits
Créditos

Index
Índice

E-mail Sign-Up
Cadastro por e-mail

EDITOR'S INTRODUCTION
INTRODUÇÃO DO EDITOR
THE FOUNDATION OF HINAYANA AND THE TRANSITION TO THE MAHAYANA
OS FUNDAMENTOS DO HINAYANA E A TRANSIÇÃO PARA O MAHAYANA

The Bodhisattva Path of Wisdom and Compassion is the second of the three volumes of The Profound Treasury of the Ocean of Dharma. This volume focuses on the mahayana path. In the previous volume, Chögyam Trungpa Rinpoche presents the hinayana path of individual liberation, and in the final volume he introduces the vajrayana, or the path of complete awakening. By presenting the dharmic path as a natural progression that begins with the hinayana, expands into the mahayana, and reaches its fruition in the vajrayana, Trungpa Rinpoche provides the reader with a complete map of the spiritual journey from confusion to enlightenment.1

O Caminho do Bodhisatva da Sabedoria e da Compaixão é o segundo dos três volumes de *O Tesouro Profundo do Oceano do Darma*. Este volume concentra-se no caminho do mahayana. No volume anterior, Chögyam Trungpa Rinpoche apresenta o caminho do hinayana da liberação individual e, no volume final, ele introduz o vajrayana, ou o caminho do despertar completo. Ao apresentar o caminho dármico como uma progressão natural que começa com o hinayana, expande-se para o mahayana e atinge sua realização no vajrayana, Trungpa Rinpoche fornece ao leitor um mapa completo da jornada espiritual da confusão até a iluminação[1].

In teaching about the three stages of the path, Trungpa Rinpoche presented each stage as having its own integrity and power, and taught his students to see each stage as complete in its own right. He especially cautioned students not to denigrate the hinayana or skip the mahayana in favor of what they might consider the more powerful or exotic vajrayana, but to see the three stages, or yanas, as an interconnected whole, and as one continuous journey.

Ao ensinar sobre os três estágios do caminho, Trungpa Rinpoche apresentou cada estágio como tendo sua própria integridade e poder, e ensinou seus alunos a verem cada estágio como completo em si mesmo. Ele advertiu especialmente os alunos para que não menosprezassem o hinayana nem negligenciassem o mahayana por acharem que o vajrayana seria mais poderoso ou exótico, mas sim que vissem os três estágios, ou *yanas*, como um todo interconectado e como uma jornada contínua.

---

1 For a brief overview of the three yanas, see volume 1 of the Profound Treasury, "Editor's Introduction."
Para uma breve visão geral dos três yanas, veja o volume 1 do Tesouro Profundo, "Introdução do Editor".

Trungpa Rinpoche went so far as to rouse his students from their sleep for a spontaneous talk late at night during the 1986 Seminary in order to drive this point home. In this pithy and impassioned talk, he remarked, "[The hinayana] is to be understood as the life force that carries on whether you are going through the hinayana, mahayana, or vajrayana. . . . The hinayana should be regarded as life's strength."2

Trungpa Rinpoche chegou ao ponto de acordar seus alunos do sono para uma palestra espontânea tarde da noite durante o Seminário de 1986, a fim de reforçar este ponto. Nessa palestra concisa e apaixonada, ele observou: "[O hinayana] deve ser compreendido como a força vital que continua, quer você esteja passando pelo hinayana, mahayana ou vajrayana... O hinayana deve ser considerado a força da vida."[2]

Trungpa Rinpoche made it clear that hinayana teachings are not just introductory, but reverberate throughout the path; they are the foundation on which the entire path is built. The logic in beginning with the hinayana is that if you would like to help others, you must first be willing to work on yourself.

Trungpa Rinpoche deixou claro que os ensinamentos do hinayana não são apenas introdutórios, mas reverberam por todo o caminho; eles são o alicerce sobre o qual todo o caminho é construído. A lógica por trás de começar com o hinayana é que, se você deseja ajudar os outros, primeiro precisa estar disposto a trabalhar em si mesmo.

At the same time, although working on yourself is essential, according to Trungpa Rinpoche it is not enough. Sooner or later you need to start thinking about others. The world is vast and it needs help. Therefore, it is important to take the further step of entering the mahayana path of inseparable wisdom and compassion, and to balance your own individual training with service to others.

Ao mesmo tempo, embora o trabalho em si mesmo seja essencial, segundo Trungpa Rinpoche, ele não é suficiente. Cedo ou tarde, você precisa começar a pensar nos outros. O mundo é vasto e precisa de ajuda. Portanto, é importante dar o passo seguinte, trilhando o caminho mahayana da sabedoria e compaixão inseparáveis, e equilibrar seu próprio treinamento individual com o serviço ao próximo.

---

2 See appendix 1, "Never Forget the Hinayana."
Veja o apêndice 1, "Nunca se esqueça do Hinayana".

READING THE DHARMA
LENDO O DARMA

According to Trungpa Rinpoche, "You should try to connect what you study to your personal experience. Each aspect of the dharma is based on personal experience, so you can relate the dharma to what you experience on the spot."3 So in studying these teachings, you could deepen your understanding by balancing your intellectual study with meditative practice and personal reflection. Scholarship without practice is of limited value, as is practice without scholarship; but the combination of the two is both powerful and transformative.

Segundo Trungpa Rinpoche: "Você deve tentar conectar o que estuda à sua experiência pessoal. Cada aspecto do darma é baseado na experiência pessoal, então você pode relacionar o darma com o que vivencia no momento."[3] Assim, ao estudar esses ensinamentos, você pode aprofundar sua compreensão equilibrando seu estudo intelectual com a prática meditativa e a reflexão pessoal. O conhecimento sem prática tem valor limitado, assim como a prática sem conhecimento; mas a combinação dos dois é poderosa e transformadora.

3 "Egolessness and Compassion," Vajradhatu Seminary, Lake Louise, Alberta, Canada, January–March 1980, talk 18.
"Ausência de ego e compaixão", Seminário Vajradhatu, Lake Louise, Alberta, Canadá, janeiro–março de 1980, palestra 18.

THE STRUCTURE OF VOLUME TWO: MAHAYANA
A ESTRUTURA DO VOLUME DOIS: MAHAYANA

1. Awakening the Heart
1. Despertando o Coração

The opening section of this volume is about the transition from hinayana to mahayana. There is an introduction to basic concepts of the mahayana, such as bodhichitta, the mind / heart of awakening; maitri, or loving-kindness; karuna, or the noble heart of compassion; and upaya, or skillful means. This section includes a discussion of the relationship between bodhichitta and tathagatagarbha, or buddha nature. Throughout this section, the reader is reminded of the essential importance of the hinayana, and particularly of shamatha and vipashyana (mindfulness and awareness practice) as preparation for entering the mahayana path.

A seção inicial deste volume trata da transição do hinayana para o mahayana. Há uma introdução aos conceitos básicos do mahayana, tais como *bodhichita*, a mente/coração do despertar; *maitri*, ou bondade amorosa; *karuna*, ou o nobre coração da compaixão; e *upaya*, ou meios hábeis. Esta seção inclui uma discussão sobre a relação entre bodhichita e *tathagatagarbha*, ou natureza búdica. Ao longo desta seção, o leitor é lembrado da importância essencial do hinayana, e particularmente de *shamata* e *vipashyana* (prática de atenção plena e consciência) como preparação para entrar no caminho mahayana.

2. Buddha Nature
2. A Natureza de Buda

This section focuses on the fundamental human qualities that make it possible for one to practice the mahayana. Trungpa Rinpoche refers to the innate tendency toward growth and awakening as "enlightened genes." He also introduces the concept of "basic goodness," the fundamental state of our consciousness before it is divided up into "I" and "other." Although the potential for awakening may be hidden or stained, Trungpa Rinpoche points out that such stains are temporary and can be removed.

Esta seção concentra-se nas qualidades humanas fundamentais que possibilitam à pessoa praticar o mahayana. Trungpa Rinpoche refere-se à tendência inata ao crescimento e ao despertar como "genes iluminados". Ele também introduz o conceito de "bondade básica", o estado fundamental da nossa consciência antes de ser dividida em "eu" e "outro". Embora o potencial para o despertar possa estar oculto ou manchado, Trungpa Rinpoche destaca que tais manchas são temporárias e podem ser removidas.

3. Preparing the Ground
3. Preparando a Base

In this section, having had a glimpse of the potential for awakening, one is given instructions on how to expand that glimpse and prepare oneself for making a formal commitment to the mahayana path. The reader is directed to draw upon and strengthen the hinayana training of mindfulness and awareness, and to develop sympathy and a deeper understanding of egolessness. In order to awaken one's potential, or enlightened genes, four methods are explained: love, compassion, joy, and equanimity. At this point, it is essential to work with a mahayana teacher, known as a spiritual friend, or kalyanamitra.

Nesta seção, após vislumbrar o potencial para o despertar, são dadas instruções sobre como expandir esse vislumbre e preparar-se para assumir um compromisso formal com o caminho do mahayana. O leitor é orientado a recorrer e fortalecer o treinamento do hinayana de atenção plena e consciência, e a desenvolver compaixão e uma compreensão mais profunda da ausência de ego. Para despertar o próprio potencial, ou genes iluminados, quatro métodos são explicados: amor, compaixão, alegria e equanimidade. Neste ponto, é essencial trabalhar com um professor de mahayana, conhecido como um amigo espiritual ou *kalyanamitra*.

4. Making a Commitment
4. Assumindo um Compromisso

Having prepared the ground, one is ready to make a formal commitment to the mahayana path, also referred to as the bodhisattva path. This section is about preparing for and taking this profound vow to liberate all beings. It introduces the concept of the bodhisattva, or awake being, as a compassionate warrior of awakening. There is a discussion of ultimate and relative bodhichitta, of the aspiration to become a bodhisattva, and the implications of following the mahayana path.

Tendo preparado o terreno, a pessoa está pronta para assumir um compromisso formal com o caminho mahayana, também conhecido como caminho do bodhisatva. Esta seção trata da preparação e da tomada deste voto profundo de libertar todos os seres. Introduz o conceito do bodhisatva, ou ser desperto, como um guerreiro compassivo do despertar. Há uma discussão sobre a bodhichita última e relativa, sobre a aspiração de se tornar um bodhisatva e sobre as implicações de seguir o caminho mahayana.

5. Emptiness and Compassion
5. Vacuidade e Compaixão

This section is about the view of the mahayana, which is that of emptiness and compassion, or shunyata and karuna, which are said to be inseparable. It is about developing prajna, or transcendent knowledge. There is a detailed discussion of the egolessness of self and the egolessness of dharmas, or phenomena. In addition, the doctrine of the two truths, relative truth and ultimate truth, is introduced. There is an emphasis on contemplating emptiness as a way of awakening unfabricated perception, and therefore experiencing reality fully and completely, without fear or distortion.

Esta seção aborda a visão do mahayana, que é a da vacuidade e da compaixão, ou *shunyata* e *karuna*, que são consideradas inseparáveis. Trata-se do desenvolvimento de prajna, ou conhecimento transcendente. Há uma discussão detalhada sobre a ausência de ego do eu e a ausência de ego dos darmas, ou fenômenos. Além disso, a doutrina das duas verdades – a verdade relativa e a verdade última – é introduzida. Há uma ênfase na contemplação do vazio como forma de despertar a percepção genuína e, portanto, de vivenciar a realidade de forma plena e completa, sem medo ou distorção.

6. Bodhisattva Activity
6. Atividade do Bodhisatva

Once one has taken the bodhisattva vow and had a glimpse of emptiness, it is time to put one's understanding into practice, and engage in bodhisattva activity. The way to do so is by means of six techniques of nongrasping, called paramitas, or transcendent virtues: generosity, discipline, patience, exertion, meditation, and prajna (knowledge). The six paramitas provide the bodhisattva with guidelines for both practice and daily life.

Uma vez que se tenha feito o voto de bodhisatva e vislumbrado a vacuidade, é hora de colocar esse entendimento em prática e se engajar na atividade do bodhisatva. Isso se dá por meio de seis técnicas de soltar (chamadas *paramitas* ou virtudes transcendentes): generosidade, disciplina, paciência, esforço, meditação e prajna (conhecimento). As seis paramitas fornecem ao bodhisatva diretrizes tanto para a prática quanto para a vida diária.

7. Mind Training and Slogan Practice
7. Treinamento da Mente e Prática de Slogans

Here mind training, or lojong, is presented as a way to undermine aggression and awaken bodhichitta, both ultimate bodhichitta and relative bodhichitta. It includes a discussion of tonglen, or sending and taking, and the idea of exchanging oneself for others. In this section, Trungpa Rinpoche comments in detail on the fifty-nine slogans of mind training, which were compiled by Geshe Chekawa, and are attributed to the great Indian master Atisha.

Aqui, o treinamento da mente, ou *lojong*, é apresentado como uma forma de diminuir pouco a pouco a agressividade e despertar a bodhichita, tanto a bodhichita última quanto a relativa. Inclui uma discussão sobre *tonglen*, ou enviar e receber, e a ideia de trocar-se pelos outros. Nesta seção, Trungpa Rinpoche comenta detalhadamente os cinquenta e nove slogans do treinamento da mente, que foram compilados por Geshe Chekawa e são atribuídos ao grande mestre indiano Atisha.

8. The Bodhisattva's Journey

8. A Jornada do Bodhisatva

This section gives a map of the bodhisattva's journey from beginning to end. This is presented according to two related models: the five paths and the ten bhumis, or spiritual levels. The author concludes with a description of the eleventh bhumi, called "complete radiance," the attainment of unsurpassable enlightenment.

Esta seção apresenta um mapa da jornada do bodhisatva do início ao fim. Ela é apresentada de acordo com dois modelos relacionados: os cinco caminhos e os dez *bhumis*, ou níveis espirituais. O autor conclui com uma descrição do décimo primeiro bhumi, chamado "radiância completa", a conquista da iluminação insuperável.

NOTES ON FOREIGN TERMS AND DEFINITIONS
NOTAS SOBRE TERMOS E DEFINIÇÕES ESTRANGEIRAS

Tibetan, Sanskrit, and other foreign words and phrases are italicized on first appearance in these volumes. Tibetan terms are spelled phonetically in the body of the text. The glossary contains definitions of all terms, as well as transliterations of Tibetan terms. A special thank you to the Nalanda Translation Committee and to Ellen Kearney for preparing and editing the extensive glossary. Please see the Credits for a list of further acknowledgments.

Palavras e frases tibetanas, sânscritas e de outros idiomas estrangeiros são apresentadas *em itálico* na primeira vez em que aparecem nestes volumes. Os termos tibetanos são grafados foneticamente no corpo do texto. O glossário contém definições de todos os termos, bem como transliterações dos termos tibetanos. Um agradecimento especial ao Comitê de Tradução de Nalanda e a Ellen Kearney pela preparação e edição do extenso glossário. Por favor consulte os créditos para obter uma lista de outros agradecimentos.

DEDICATION
DEDICAÇÃO

May the ever-expanding wisdom and compassion of the mahayana
Draw us out of our complacent self-concern
Into the liberating and challenging playground of the peaceful bodhisattva warrior.
May the world enjoy peace, and may all beings be freed from ignorance and suffering.

Que a sabedoria e compaixão sempre crescentes do mahayana
Nos tirem da complacente autopreocupação,
Rumo ao campo libertador e desafiador do pacífico guerreiro bodhisatva.
Que o mundo tenha paz, e todos os seres se libertem da ignorância e do sofrimento.

PRONUNCIATION OF SANSKRIT AND TIBETAN
PRONÚNCIA DE SÂNSCRITO E TIBETANO

SANSKRIT
Sânscrito

Sanskrit words may seem intimidating at first sight because they are so long. However, once they are broken into syllables, they are easy to pronounce. Sanskrit follows very regular rules and contains no "silent letters" such as those in English.

As palavras em sânscrito podem parecer intimidantes à primeira vista por serem tão longas. No entanto, uma vez divididas em sílabas, tornam-se fáceis de pronunciar. O sânscrito segue regras muito regulares e não contém "letras mudas" como as do inglês.

Vowels
VOGAIS

In general, vowels are pronounced as in Italian or Spanish. Sanskrit makes a distinction between long and short vowels in the case of a, i, and u. However, in this text they are not represented differently. Therefore, it is acceptable always to pronounce them as if they were long:

Em geral, as vogais são pronunciadas como em italiano ou espanhol. O sânscrito faz distinção entre vogais longas e curtas nos casos de *a, i* e *u*. Contudo, neste texto, elas não são representadas de forma diferente. Portanto, é sempre aceitável pronunciá-las como se fossem longas:

a as in car.

a como em "c*a*r" (carro).

i as in feet.

i como em "f*ee*t" (pés). NT. som de /i/ longo

u as in loot.

u como em "l*oo*t" (saque). NT. som de /u/

The following vowels are always considered long in Sanskrit:

As seguintes vogais são sempre consideradas longas em sânscrito:

e as in day

e como em "d*ay*" (dia) NT. /ei/

ai as in pie

ai como em "p*ie*" (torta) NT. /ai/

o as in go

o como em "g*o*" (ir) NT. /ou/

au as in how

au como em "h*ow*" (como) NT. /au/

Consonants

CONSOANTES

Most consonants are pronounced as in English. The aspirated consonants (kh, gh, ch, jh, th, dh, th, dh, ph, bh) are pronounced as the consonant plus a noticeable aspiration of breath. In particular, note that the consonants th and ph are not pronounced as in the words thing and photo, but as in pothole and shepherd. The letter g is always pronounced hard as in go, never as in gem. The letter h is pronounced as a breathing sound at the end of a word.

A maioria das consoantes é pronunciada como em inglês. As consoantes aspiradas (kh, gh, ch, jh, th, dh, th, dh, ph, bh) são pronunciadas como a consoante mais uma aspiração perceptível. Em particular, observe que as consoantes th e ph não são pronunciadas como nas palavras "thing" e "photo", mas como em "pothole" e "shepherd". A letra g é sempre pronunciada com força, como em "go" NT. /gou/, nunca como em "gem" NT. /djem/. A letra h é pronunciada como um som de respiração no final de uma palavra.

Accent

ACENTO TÔNICO

In classical Sanskrit, each syllable received approximately the same emphasis; vowels were lengthened rather than stressed. Although today we tend to stress syllables, it should not be so emphatic as in English. Accent is placed on the next-to-last syllable when this contains a long vowel or ends with more than one consonant (not including h). Otherwise, it is placed on the last previous syllable that contains a long vowel or ends in more than one consonant. If none exists, the stress is placed on the first syllable.

No sânscrito clássico, cada sílaba recebia aproximadamente a mesma ênfase; as vogais eram alongadas em vez de salientadas. Embora hoje tendamos a salientar as sílabas, isso não deve ser tão enfático quanto em inglês. O acento tônico é colocado na penúltima sílaba quando esta contém uma vogal longa ou termina com mais de uma consoante (excluindo h). Caso contrário, a sílaba tônica é colocada na penúltima sílaba que contém uma vogal longa ou termina em mais de uma consoante. Se não houver nenhuma, a sílaba tônica é colocada na primeira sílaba.

TIBETAN

Tibetano

In this text, Tibetan words have been spelled to reflect pronunciation as accurately as possible. As in Sanskrit, the consonants th and ph are not pronounced as in the words thing and photo, but as in pothole and shepherd. The letters ü and ö are pronounced approximately as in the German words über and möglich, or as in the French words connu and oeuvre.

Neste texto, as palavras tibetanas foram escritas para refletir a pronúncia da forma mais precisa possível. Assim como no sânscrito, as consoantes th e ph não são pronunciadas como nas palavras thing e photo, mas como em pothole e shepherd. As letras ü e ö são pronunciadas aproximadamente como nas palavras alemãs über e möglich, ou como nas palavras francesas connu e oeuvre.

Note that the letter e is always pronounced at the end of a word. In some cases, words ending in e have been spelled with a hyphen in order to prevent mispronunciation: shi-ne, Ri-me.

Observe que a letra "*e*" é sempre pronunciada no final de uma palavra. Em alguns casos, palavras terminadas em "*e*" foram escritas com um hífen para evitar erros de pronúncia: shi-ne, Ri-me.

Part One

Parte Um

AWAKENING THE HEART

DESPERTANDO O CORAÇÃO

1

A Glimpse of Wakefulness
Um Vislumbre do Estado Desperto

The mahayana brings greater vision and greater action. Heroism, celebration, and excitement are all solidly a part of it. . . . You begin to like your environment and, as egoless as you may be, you begin to like yourself. The appreciation of the world outside is called compassion, and the appreciation of yourself is called maitri. Unless those two are working together, it is a dead end.

O mahayana traz maior visão e maior ação. Heroísmo, celebração e entusiasmo são partes integrantes dele. Você começa a gostar do seu ambiente e, por mais desprovido de ego que você seja, você começa a gostar de si mesmo. A apreciação do mundo exterior chama-se compaixão, e a apreciação de si mesmo chama-se maitri. A menos que essas duas coisas trabalhem juntas, é um beco sem saída.

THE GREAT VEHICLE
O GRANDE VEÍCULO

The mahayana is called the great vehicle. It is also referred to as the bodhisattva path, which means the path of the awakened beings. Bodhi means "awake," and sattva means "being"; so a bodhisattva is an "awakened being." As the second of the three vehicles, or yanas, the mahayana is known to be a great and powerful journey.1 Why is it so powerful? Its power comes from the realization of your own potential; it comes from the realization that you are a worthy person. You have the potential to be without aggression or passion, to be a person without problems. You could be thoroughly, utterly, completely good. You could be a person with basic sanity and goodness. It is possible.

O MAHAYANA é chamado de grande veículo. Também é conhecido como o caminho do bodhisatva, que significa o caminho dos seres despertos. Bodhi significa "desperto" e satva significa "ser"; portanto, um bodhisatva é um "ser desperto". Como o segundo dos três veículos, ou yanas, o mahayana é conhecido por ser uma jornada grandiosa e poderosa.1 Por que é tão poderoso? Seu poder vem da realização do seu próprio potencial; isso vem da constatação de que você é uma pessoa valiosa. Você tem o potencial para ser desprovido de agressividade ou paixão, para ser uma pessoa sem problemas. Você poderia ser completamente, absolutamente, totalmente bom. Você poderia ser uma pessoa com sanidade e bondade inatas. É possível.

In the word mahayana, maha means "great," or "powerful," and yana means "vehicle," or "palanquin"; so mahayana means "great vehicle." The Tibetan word for yana is thekpa, which means "that which lifts you up." Anything that lifts you up and takes you to your destination is a yana. So a yana is a form of transportation. For instance, an elevator, a car, a train, or an airplane could be a yana. In the Buddhist sense, the term yana is used in a more subtle way to refer to the path itself or to the practitioners.

Na palavra mahayana, maha significa "grande" ou "poderoso", e yana significa "veículo" ou "liteira"; portanto, mahayana significa "grande veículo". A palavra tibetana para yana é thekpa, que significa "aquilo que te eleva". Qualquer coisa que te eleva e te leva ao teu destino é um yana. Assim, um yana é uma forma de transporte. Por exemplo, um elevador, um carro, um trem ou um avião podem ser um yana. No sentido budista, o termo yana é usado de uma forma mais sutil para se referir ao próprio caminho ou aos praticantes.

Once you step into the mahayana, you do not have much control. It goes by itself and there is no reverse, none whatsoever. Everything goes forward. Furthermore, there are no brakes and no steering wheel, and the vehicle does not need any fuel. In fact, the road moves rather than the vehicle. We could also say that about life: life itself moves rather than you moving through life. So once you get onto the path, the path moves and you are stuck with it. There is no way of getting off or taking a break. The journey takes you over.

Uma vez que você entra no mahayana, você não tem muito controle. Ele segue sozinho e não há marcha à ré, absolutamente nenhuma. Tudo segue para a frente. Além disso, não há freios nem volante e o veículo não precisa de combustível. Na verdade, a estrada se move em vez do veículo. Poderíamos dizer o mesmo sobre a vida: a própria vida se move em vez de você se mover através da vida. Assim que você entra na trilha, ela se move e você fica preso nela. Não há como sair ou fazer uma pausa. A jornada te absorve completamente.

THE DISCOVERY OF BODHICHITTA

A DESCOBERTA DA BODHICHITA

The mahayana begins with the discovery of bodhichitta, the heart or mind of awakening. Bodhi again means "awake," and chitta means "heart," or "mind"; so bodhichitta means "awakened heart." In Tibetan it known as changchup kyi sem. Changchup means "awake," kyi means "of," and sem means "consciousness" or "cognitive mind"; so changchup kyi sem means "mind of awakening." The question is, what are you waking from? You are waking from the three poisons: passion, aggression, and ignorance or delusion. Passion leads to possessiveness, and it is connected with the attachment to pleasure. You never want to eat at home, but you always want to go to restaurants, or you constantly want to watch television. Aggression leads you to use all your energy fighting others and becoming somewhat macho. Ignorance creates a feeling of general dullness; you begin to spend all of your time in bed. Those three principles are the problems you face, and you have to overcome them.

O mahayana começa com a descoberta da *bodhichita*, o coração ou a mente do despertar. *Bodhi* novamente significa "desperto" e *chitta* significa "coração" ou "mente"; portanto, *bodhichita* significa "coração desperto". Em tibetano, é conhecido como *changchup kyi sem*. *Changchup* significa "desperto", *kyi* significa "de" e *sem* significa "consciência" ou "mente cognitiva"; portanto, *changchup kyi sem* significa "mente do despertar". A questão é: do que você está despertando? Você está despertando dos três venenos: paixão, agressão e ignorância, ou ilusão. A paixão leva à possessividade e está ligada ao apego ao prazer. Você nunca quer comer em casa, mas sempre quer ir a restaurantes ou assistir constantemente à televisão. A agressão leva você a usar toda a sua energia lutando contra os outros e a se tornar um tanto *macho*. A ignorância cria uma sensação de apatia geral; você começa a passar todo o seu tempo na cama. Esses três princípios são os problemas que você enfrenta e precisa superar.

However, passion, aggression, and ignorance are not regarded as deep-rooted problems; they are simply phases we go through, like any other phase. But although they are simply phases, they are obviously obstacles. The problem with such situations is that they occupy your time and space, so they prevent you from being in a state of wakefulness.

No entanto, paixão, agressão e ignorância não são consideradas problemas profundos; são simplesmente fases pelas quais passamos, como qualquer outra fase. Mas, embora sejam apenas fases, são obviamente obstáculos. O problema com essas situações é que elas ocupam seu tempo e espaço, impedindo-o de estar em um estado de completo despertar.

RELATIVE AND ULTIMATE BODHICHITTA

Bodhichita Relativa e Absoluta

There are two types of bodhichitta: relative bodhichitta and ultimate or absolute bodhichitta. Relative bodhichitta is called kündzop changchup-kyi-sem in Tibetan. Kündzop means "relative," kün means "all," and dzop means an "effigy," or "outfit," and changchup-kyi-sem means the "mind of enlightenment," or "bodhichitta"; so kündzop changchup-kyi-sem is an "effigy of bodhichitta," or "relative bodhichitta." Kündzop is like a scarecrow; it is an outfit that fits the world. Kündzop is a kind of facade or medium. If you are a painter, you use paint as the medium, not the meaning. You could represent things much better if there were a greater medium, but since there is not, you use what exists around you. In any communication, you use whatever medium is available, so in a sense your presentation becomes a facade or superficial.

Existem dois tipos de bodhichita: bodhichita relativa e bodhichita absoluta. A bodhichita relativa é chamada de *kündzop changchup-kyi-sem* em tibetano. *Kündzop* significa "relativo", *kün* significa "tudo", *dzop* significa "efígie" ou "vestimenta" e *changchup-kyi-sem* significa a "mente da iluminação" ou "bodhichita". Assim,

kündzop changchup-kyi-sem é uma "efígie de bodhichita", ou "bodhichita relativa". *Kündzop* é como um espantalho; é uma vestimenta que se adapta ao mundo. *Kündzop* é uma espécie de fachada ou meio. Se você é um pintor, usa a tinta como meio, não como significado. Você poderia representar as coisas muito melhor se houvesse um meio maior, mas como não há, você usa o que existe ao seu redor. Em qualquer comunicação, você usa qualquer meio disponível, então, em certo sentido, sua apresentação se torna uma fachada ou algo superficial.

Relative bodhichitta is the common practice of involving yourself in the world with benevolence, fearlessness, and kindness. It is the manifestation of your friendliness and deliberate training, and it is helped a great deal by the experience of vipashyana, or awareness, which brings reminders of all kinds.

Bodhichita relativa é a prática comum de se envolver com o mundo com benevolência, destemor e bondade. É a manifestação de sua amizade e treinamento deliberado, e é muito auxiliada pela experiência de vipashyana, ou consciência, que traz lembretes de todos os tipos.

Ultimate bodhichitta is called töndam changchup-kyi-sem. Dam means "ultimate," and tön means "meaning"; so töndam means "ultimate purpose," "ultimate meaning," or "ultimate goal." Changchup-kyi-sem, again, means "bodhichitta"; so töndam changchup-kyi-sem means ",multimate bodhichitta," or "absolute bodhichitta." This type of bodhichitta is based on an enlarged sense of egolessness. It is based on emptiness, or the shunyata experience. In basic egolessness, you have a sense of nonexistence, but it is still a conceptualized notion of nonexistence. You still have a nonexistent but changing world around you. But with ultimate bodhichitta there is no world outside, no world separate from yourself. From the point of view of ego, there is a total nonexistence of personality. That ultimate understanding of egolessness comes from your vipashyana experience becoming more outrageous. You are more willing to be brave, heroic, and crazy.

A bodhichita suprema é chamada de *töndam changchup-kyi-sem*. *Dam* significa "supremo" e *tön* significa "significado"; portanto, *töndam* significa "propósito supremo", "significado supremo" ou "objetivo supremo". *Changchup-kyi-sem*, por sua vez, significa "bodhichita"; então *töndam changchup-kyi-sem* significa "bodhichita suprema" ou "bodhichita absoluta". Esse tipo de bodhichita se baseia em uma sensação ampliada de ausência de ego. Ela se baseia na vacuidade, ou na experiência *shunyata*. Na ausência básica de ego, você tem uma sensação de não existência, mas ainda é uma noção conceitual de não existência. Você ainda tem um mundo inexistente, porém mutável, ao seu redor. Mas, com a bodhichita suprema, não há mundo exterior, nenhum mundo separado de si mesmo. Do ponto de vista do ego, há uma não existência total da personalidade. Essa compreensão suprema da ausência de ego surge com sua experiência de vipashyana se tornando mais ousada. Você se torna mais disposto a ser corajoso, heróico e até mesmo ousado.

True bodhichitta combines spaciousness, sympathy, and intelligence; or shunyata, compassion (karuna), and knowledge (prajna).2 In order to be exposed to intelligence, or prajna, you have to understand that it is not worth struggling, that you have to give up ego fixation. In order to be exposed to sympathy, or compassion, you have to give up territoriality, possessiveness, and aggression. And in order to relate with spaciousness, or emptiness, you have to realize that there is no point trying to use metaphysical analogies or the language of nonreference point as another reference point; you just need to relate with yourself.

A verdadeira bodhichita combina amplidão, compaixão e inteligência; ou shunyata, compaixão (*karuna*) e conhecimento (*prajna*)[4]. Para se expor à inteligência, ou prajna, é preciso compreender que não vale a pena lutar, que é preciso abandonar a fixação ao ego. Para se expor ao coração, ou compaixão, é preciso abandonar a territorialidade, a possessividade e a agressividade. E, para se relacionar com a amplidão, ou vacuidade, é preciso perceber que não adianta tentar usar analogias metafísicas ou a linguagem da ausência de ponto de referência como outro ponto de referência; basta se relacionar consigo mesmo.

Bodhichitta is fundamental to the teachings of the Buddha. It is the basis of being awake and open. Without bodhichitta we cannot survive, we cannot function. In the mahayana we are acknowledging that such a quality exists in us. It is not particularly mystical, or something that we have not experienced before. We are not impotent, but we are capable of expressing our affection to ourselves and to others. Bodhichitta is what we want to plant in our mind and in our existence. It is the foundation of the mahayana.

A bodhichita é fundamental para os ensinamentos do Buda. É a base de estar desperto e aberto. Sem bodhichita, não podemos sobreviver, não podemos funcionar. No mahayana, reconhecemos que tal qualidade existe em nós. Não é algo particularmente místico, nem algo que nunca tenhamos experimentado antes. Não somos impotentes, mas somos capazes de expressar nosso afeto por nós mesmos e pelos outros. Bodhichita é o que queremos plantar em nossa mente e em nossa existência. É o fundamento do mahayana.

A TASTE OF ENLIGHTENMENT

UM GOSTO DA ILUMINAÇÃO

With bodhichitta, the heart or chitta comes first, and bodhi comes later: the heart awakens. So we begin by developing a particular kind of heart, one that is not connected with personal longevity, personal entertainment, or egotism. First we develop heart, and then we develop what heart is all about, or enlightened heart. Enlightened heart is expansive and awake. It is not territorial, and it

4 Spaciousness, sympathy, and intelligence are an alternate and evocative way of referring to these three principles, more commonly referred to by Trungpa Rinpoche as emptiness, compassion, and knowledge.
Espaço, simpatia e inteligência são uma maneira alternativa e evocativa de se referir a esses três princípios, mais comumente chamados por Trungpa Rinpoche de vacuidade, compaixão e conhecimento.

does not demand that we gather our own flock of egotistic companions. When we look into that quality of basic wakefulness beyond our own territoriality, we find ourselves having a taste of enlightenment for the very first time.

Com a bodhichita, o coração, ou chita, vem primeiro, e bodhi vem depois: o coração desperta. Assim, começamos desenvolvendo um tipo específico de coração, um que não esteja ligado à longevidade pessoal, ao entretenimento pessoal ou ao egoísmo. Primeiro desenvolvemos o coração e depois desenvolvemos o que o coração realmente representa, ou seja, o coração iluminado. O coração iluminado é expansivo e desperto. Não é territorial e não exige que reunamos nosso próprio bando de companheiros egoístas. Quando contemplamos essa qualidade de despertar fundamental além de nossa própria territorialidade, experimentamos, pela primeira vez, um gosto da iluminação.

In the hinayana, we may have had a glimpse of gentleness, goodness, and precision, but we never had a taste of the mind clicking in and awakening on the spot, as it should. That has not yet happened. But in the mahayana, it is actually happening. That is why it is very important for us to join mindfulness and awareness, or shamatha and vipashyana.

No hinayana, podemos ter vislumbrado gentileza, bondade e precisão, mas nunca experimentamos a mente se conectando e despertando instantaneamente como deveria. Isso ainda não aconteceu. Mas, no mahayana, isto de fato acontece. É por isso que é muito importante unirmos atenção plena e consciência, ou *shamata* e vipashyana.

In shamatha-vipashyana, the process of training takes place in your heart. It is not an athletic approach. You are training yourself so that you can be awakened from drowsiness, deep sleep, and the samsaric world. But you are awake already, which is why it is possible to notice that you have fallen asleep—and you can tune yourself into this awakened state of being by the practice of rousing bodhichitta. Shamatha brings maitri, a simple and kind attitude toward yourself, and vipashyana brings karuna, a compassionate attitude toward others. So joining shamatha and vipashyana brings about the realization of bodhichitta. When concentration and awareness are working together, for a fraction of a second you may have a taste of what enlightenment might be.

Em *shamata-vipashyana*, o processo de treinamento ocorre no seu coração. Não se trata de uma abordagem atlética. Você está treinando para despertar da sonolência, do sono profundo e do mundo samsárico. Mas você já é desperto, e é por isso que é possível perceber que adormeceu – e você pode sintonizar esse estado desperto através da prática de despertar a bodhichita. Shamata traz *maitri*, uma atitude simples e gentil consigo mesmo, e vipashyana traz *karuna*, uma atitude compassiva para com os outros. Assim, a união de shamata e vipashyana leva à realização da bodhichita. Quando a concentração e a atenção plena trabalham juntas, por uma fração de segundo, você pode ter um vislumbre do que a iluminação pode ser.

Such a glimpse is highly possible, even by suggestion. You might find yourself with no discursive thoughts. When you discover that your unwholesome discursive thoughts have been pacified and subjugated, there might be a gap. A pure gap of the absolute, ideal state of mind might occur to you. This is not hypothetical, but real. When discursive thoughts are liberated, you may try to cover up that gap, disguising it as absentmindedness. But you may be unable to cover it up, which is lucky, for you are having an actual glimpse of bodhichitta. For everyone, without exception, such a glimpse is always possible. And at some point, you realize that it is more than a glimpse, more than a possibility. You realize that bodhichitta is not a theory or a metaphysical concept, but a reality. It is more than rain clouds gathering in the sky—it is the actual rain.

Tal vislumbre é perfeitamente possível, mesmo por sugestão. Você pode se perceber sem pensamentos discursivos. Quando descobrir que seus pensamentos discursivos nocivos foram pacificados e subjugados, poderá haver uma lacuna. Uma lacuna pura do estado de mente absoluto e ideal poderá surgir. Isso não é hipotético, mas real. Quando os pensamentos discursivos são libertos, você pode tentar encobrir essa lacuna, disfarçando-a como distração. Mas talvez não consiga encobri-la, o que é uma sorte, pois estará tendo um vislumbre real da bodhichita. Para todos, sem exceção, tal vislumbre é sempre possível. E em algum momento, você percebe que é mais do que um vislumbre, mais do que uma possibilidade. Você percebe que a bodhichita não é uma teoria ou um conceito metafísico, mas uma realidade. É mais do que nuvens de chuva se acumulando no céu – é a própria chuva.

APPRECIATION AND HUMOR

Apreciação e Humor

One of the basic principles of mahayana is learning to include others in your world. That process begins with the realization of complete bodhichitta. You do not have to attend to or cultivate the awakened state of being as something new in your system. You realize that you already possess that awakened state of freshness. Anything that you can appreciate and enjoy in your life, such as seeing a beautiful flower, experiencing exquisite situations, or hearing beautiful language, teachings, or music, comes out of that awakened state.

Um dos princípios básicos do mahayana é aprender a incluir os outros em seu mundo. Esse processo começa com a realização completa da bodhichita. Você não precisa se esforçar para cultivar o estado desperto de ser como algo novo em seu sistema. Você percebe que já possui esse estado desperto de frescor. Tudo o que você pode apreciar e desfrutar em sua vida, como ver uma bela flor, vivenciar situações requintadas ou ouvir uma bela linguagem, ensinamentos ou música surge desse estado desperto.

One problem we have had for a long time is that we do not appreciate ourselves fully. We don't appreciate that we are capable of seeing, hearing, and experiencing. We think that if we buy something expensive, it will do the trick. But when we do buy something, we get tired of it very

soon, and in a lot of cases it leads to disappointment. We may have managed to acquire everything we can think of to experience the world at its best, but we still cannot experience things completely and fully.

Um problema que temos há muito tempo é que não nos apreciamos plenamente. Não apreciamos o fato de sermos capazes de ver, ouvir e experimentar. Pensamos que, se comprarmos algo caro, isso resolverá o problema. Mas, quando compramos algo, nos cansamos daquilo muito rapidamente e, em muitos casos, isso leva à decepção. Podemos ter conseguido adquirir tudo o que imaginamos para experimentar o mundo da melhor maneira possível, mas ainda assim não conseguimos experimentar as coisas de forma completa e plena.

The notion of bodhichitta is that we have the faculties to experience the world at its best. We can see things beautifully, we can hear things beautifully, we can experience things beautifully. The only requirement is that we let go of all our struggling and searching, all of our shopping, so to speak. When we do so, we might be left feeling as if we have given something up. But as we relax further, more and more, we realize that our appreciation is growing. It becomes a natural experience to have an appreciation of the beauty of things as they are.

A noção de bodhichita é que possuímos as faculdades para experimentar o mundo em sua plenitude. Podemos ver as coisas com beleza, podemos ouvi-las com beleza, podemos vivenciá-las com beleza. O único requisito é que abandonemos toda a nossa luta e busca, todas as nossas compras, por assim dizer. Ao fazermos isso, podemos ter a sensação de que abrimos mão de algo. Mas, à medida que avançamos no relaxamento, mais e mais, percebemos que a nossa apreciação está crescendo. Torna-se uma experiência natural apreciar a beleza das coisas como elas são.

The main obstacle to bodhichitta is aggression. Aggression may come from too much learning, too much success in life. You might be a fantastic calligrapher, you might be a fantastic driver, or you might be highly skilled in changing flat tires, for that matter. You might have your skill worked out, everything is fine, and you know what you are doing. The aggression is not in having such skills, but in your attitude of self-confirmation. But all those confirmations go down the drain at this point.

O principal obstáculo à bodhichita é a agressividade. A agressividade pode surgir do excesso de aprendizado, do excesso de sucesso na vida. Você pode ser um calígrafo fantástico, um motorista fantástico ou até mesmo um especialista em trocar pneus furados. Você pode ter sua habilidade aperfeiçoada, tudo estar perfeito e você saber o que está fazendo. A agressividade não está em possuir tais habilidades, mas na sua atitude de autoafirmação. Mas, nesse ponto, todas essas confirmações vão embora pelo ralo.

Bodhisattva heroism is an entirely different type of heroism. It has nothing to do with how highly sophisticated you are. Even if you are sophisticated, you still are not making yourself into a potential bodhisattva. What is the obstacle? The obstacle is aggression. Aggression is precisely what made Buddha's cousin Devadatta unfit to be his student. Devadatta was too proud, and according

to the story, he finally fell down into a crack in the earth.3 Bodhichitta is absolute nonaggression, the epitome of nonaggression. It is peace without reward, and openness without feedback. You are simply open. The quality of gentleness and peace in the bodhisattva's approach is absolutely devastating.

O heroísmo de um bodhisatva é um tipo de heroísmo completamente diferente. Não tem nada a ver com o quão sofisticado você é. Mesmo que você seja sofisticado, ainda assim não estará se tornando um bodhisatva em potencial. Qual é o obstáculo? O obstáculo é a agressão. A agressão é precisamente o que tornou o primo de Buda, Devadatta, inadequado para ser seu discípulo. Devadatta era orgulhoso demais e, segundo a história, acabou caindo em uma fenda na terra.[5] Bodhichita é a não agressão absoluta, o epítome da não agressão. É paz sem recompensa, e abertura sem retorno. Você simplesmente se abre. A qualidade de gentileza e paz na abordagem do bodhisatva é absolutamente devastadora.

Compassion or warmth actually possesses a lot of humor. Prajna also possesses a lot of subtle jokes, such as that the world is curving in and it is just about to get to square one—and square one is looking at itself as well, which is not the end of the world. The reason bodhisattvas can actually work so hard to relate with reality is because of that quality of delightfulness and humor. There is a willingness to be an adolescent rather than a grown-up. A sense of humor runs through all three yanas completely. It does not happen much in the first yana, but in the second and third yanas, you are definitely willing to be an adolescent rather than a completely hard-core, business-deal type of person. You are willing to be childlike.

A compaixão ou o calor humano, na verdade, possuem muito humor. Prajna também possui muitas piadas sutis, como a de que o mundo está se curvando para dentro e está prestes a chegar à estaca zero – e a estaca zero também está olhando para si mesma, o que não é o fim do mundo. A razão pela qual os bodhisatvas conseguem se esforçar tanto para se relacionar com a realidade é por causa dessa qualidade de deleite e humor. Há uma disposição para ser adolescente em vez de adulto. O senso de humor permeia completamente os três yanas. Não ocorre muito no primeiro yana, mas, no segundo e terceiro yanas, você definitivamente está disposto a ser um adolescente em vez de uma pessoa completamente pragmática e focada em negócios. Você está disposto a ser como uma criança.

Bodhichitta is not much of a fanfare, but at the same time, it may be a spiritual atomic bomb. In order to become real Buddhists, it is necessary to give up the past. You could say that the past has been good and successful, but that particular past needs some kind of cleaning. Why don't you put your past into a steam bath or a washing machine? Your past could be cleaned up, and come out as good as the present. That is what you do with your clothes: your clothes are worn in the past, you

5 Devadatta was the Buddha's jealous cousin, who is said to have caused a schism in the sangha, or spiritual community, through his arrogance.
Devadatta era o primo invejoso do Buda, que teria causado um cisma na sanga, ou comunidade espiritual, por meio de sua arrogância.

put them in the washing machine, and they come out clean in the present, so they are wearable in the future. That's a great idea.

Bodhichita não é algo que cause grande alarde, mas, ao mesmo tempo, pode ser uma bomba atômica espiritual. Para se tornar um verdadeiro budista, é necessário abandonar o passado. Você poderia dizer que o passado foi bom e bem-sucedido, mas esse passado em particular precisa de algum tipo de limpeza. Por que você não coloca seu passado em um banho à vapor ou em uma máquina de lavar? Seu passado poderia ser limpo e sair tão bom quanto o presente. É o que você faz com suas roupas: suas roupas se desgastaram no passado, você as coloca na máquina de lavar e elas saem limpas no presente, para que possam ser usadas no futuro. Essa é uma ótima ideia.

Bodhichitta has to be discovered and realized, and the way to do so is by appreciating both the phenomenal world and yourself. In the mahayana, there is an emphasis on working with what you have rather than what you will be. You become more and more softened, rather than being a hard-core meditator or a hard-core scholar. Hard-core practitioners believe that what they think is right, and they are not open to any information or experience other than their own. That tendency toward dogmatism, no matter how small it may be, is an obstacle to developing bodhichitta.

A bodhichita precisa ser descoberta e realizada e a maneira de fazer isso é apreciando tanto o mundo dos fenômenos quanto a si mesmo. No mahayana, há uma ênfase em trabalhar com o que você tem, em vez do que você será. Você se torna cada vez mais suave, em vez de ser um meditante ou um estudioso radical. Os praticantes radicais acreditam que o que pensam está certo e não estão abertos a nenhuma informação ou outra experiência além da sua própria. Essa tendência na direção do dogmatismo, por menor que seja, é um obstáculo para o desenvolvimento da bodhichita.

The mahayana brings greater vision and greater action. Heroism, celebration, and excitement are all solidly a part of it. You begin to like the world around you. You are aware of the activities and phenomena happening during your meditation and postmeditation experience, and you develop an appreciation for the phenomenal world. You begin to like your environment and, as egoless as you may be, you begin to like yourself. The appreciation of the world outside is called compassion, and the appreciation of yourself is called maitri. Unless those two are working together, it is a dead end.

O mahayana proporciona maior visão e maior ação. Heroísmo, celebração e entusiasmo são partes integrantes dele. Você começa a gostar do mundo ao seu redor. Você se torna consciente das atividades e fenômenos que ocorrem durante sua meditação e após a meditação, e desenvolve uma apreciação pelo mundo dos fenômenos. Você começa a gostar do ambiente ao seu redor e, por mais desprovido de ego que seja, começa a gostar de si mesmo. A apreciação do mundo exterior é chamada de compaixão, e a apreciação de si mesmo é chamada de maitri. A menos que essas duas práticas atuem em conjunto, é um beco sem saída.

DEVELOPING FEARLESSNESS

DESENVOLVENDO O DESTEMOR

The greater vision of the mahayana brings tremendous exertion and patience. You are not particularly afraid of the pain of samsara, or tired of being in samsara. You are not planning to run away from it, but you are willing to sacrifice yourself. You are willing to develop yourself and stay in samsara for the sake of others as long as you are needed. Therefore, you are fearless in developing your own strength and asceticism, or hard work. That kind of patience and exertion is a mark of waking up.

A visão ampliada do mahayana traz consigo um esforço e uma paciência imensos. Você não teme particularmente a dor do samsara, nem se cansa de estar nele. Você não planeja fugir, mas está disposto a se sacrificar. Está disposto a se desenvolver e permanecer no samsara pelo bem dos outros enquanto for necessário. Portanto, você não teme desenvolver sua própria força e ascetismo, ou trabalho árduo. Esse tipo de paciência e esforço é uma marca do despertar.

On the whole, the approach of mahayana is one of not taking time off or looking for relief. You are not looking for a way to take a break, or to comfort yourself by running away from the challenge. You just stay put; you are on the spot. You stay with the pain or the discomfort, and you continue to carry on with exertion and the vision and joyousness of wakefulness.

Em geral, a abordagem do mahayana consiste em não tirar um tempo de folga nem buscar alívio. Você não procura uma maneira de fazer uma pausa ou se confortar fugindo do desafio. Você simplesmente permanece; você está no ponto. Você permanece com a dor ou o desconforto e continua a seguir em frente com esforço, visão e alegria do despertar.

The starting point is that you do not regard your life as boring, nor do you try to escape from your life by any means whatsoever. You do not run after entertainment or substitutions of any kind. You are honest and direct, and you face the facts of life, not only for your own sake, but for the sake of others. You would never let anybody down, or let go of anybody in order to seek pleasure for your own sake. That is what is known as being a fearless bodhisattva warrior.

O ponto de partida é que você não considera sua vida entediante, nem tenta escapar dela por qualquer meio. Você não corre atrás de entretenimento ou substitutos de qualquer tipo. Você é honesto e direto, e encara os fatos da vida não apenas por si mesmo, mas também pelos outros. Você jamais decepcionaria alguém, nem abandonaria alguém para buscar prazer próprio. Isso é o que se conhece como ser um guerreiro bodhisatva destemido.

As a bodhisattva warrior, you are fearless because you hold to certain principles. You may be terrified of getting stuck in samsara forever, but at this point you have to be willing to stay there. Fearlessness means that you are willing to get stuck, which is marvelous. And strangely, if you are willing to get stuck, you never do get stuck. That is the logic. But to begin with, you have to recognize

your own cowardice. You do not have to condemn yourself for being cowardly, but when you see how cowardly you are and how fears come up in your mind, you will begin to realize that fear is your working basis. So you stay with it, and you keep working with it.

Como um guerreiro bodhisatva, você é destemido porque se apega a certos princípios. Você pode ter pavor de ficar preso no samsara para sempre, mas, neste momento, precisa estar disposto a permanecer lá. A ausência de medo significa que você está disposto a ficar preso, o que é maravilhoso. E, curiosamente, se você está disposto a ficar preso, você nunca fica preso. Essa é a lógica. Mas, para começar, você precisa reconhecer sua própria covardia. Você não precisa se condenar por ser covarde, mas, quando percebe o quão covarde você é e como os medos surgem em sua mente, começará a entender que o medo é a sua base de trabalho. Então, continua com ele e segue em frente.

OPENING TO MESSAGES

ABERTO ÀS MENSAGENS

The point is simply that you just keep going. Once you keep going, there will be messages coming to you from the universe about how far you are or are not going. You don't need to talk to your teacher, particularly; the universe is always very good at giving you messages. Even the weather can give you messages. As long as you are open, you find reference points everywhere. Once you are willing to open yourself up, to work hard and do something, you will get feedback. You may get very bad feedback or very excellent feedback. If you do not react either badly or excitedly to that feedback, but just keep going, you are beginning to get somewhere.

A questão é simplesmente continuar. Ao continuar, você receberá mensagens do universo sobre o seu progresso. Não precisa falar com seu professor em particular; o universo é sempre muito bom em transmitir mensagens. Até mesmo o clima pode lhe dar mensagens. Contanto que você esteja aberto, encontrará pontos de referência em todos os lugares. Quando você estiver disposto a se abrir, a trabalhar duro e a fazer algo, receberá feedback. Pode ser um feedback muito ruim ou muito bom. Se você não reagir mal nem com entusiasmo a esse feedback, mas simplesmente continuar, estará começando a chegar a algum lugar.

Any confusion you experience has within it the essence of wisdom automatically. So as soon as you detect confusion, it is the beginning of some kind of message. At least you are able to see your confusion, which is very hard. Ordinarily people do not see their confusion at all, so by recognizing your confusion, you are already at quite an advanced level. So you shouldn't feel bad about that, you should feel good about it. You should not be terrified of your confusion, but you should look into it further. You should push into it instead of closing yourself off. In that way, you just keep opening and unfolding, like flowers in the summertime. Even though they are exposed to the weather, to the wind and rain, flowers still keep unfolding themselves, until finally they bloom at

their best. You could be like the flowers: you could let the bees sit on you and take your honey away, and that would be fine.

Qualquer confusão que você experimente contém a essência da sabedoria automaticamente. Portanto, assim que você detectar confusão, é o início de algum tipo de mensagem. Pelo menos você consegue enxergar sua confusão, o que é muito difícil. Normalmente, as pessoas não enxergam sua confusão, então, ao reconhecê-la, você já está em um nível bastante avançado. Portanto, não se sinta mal por isso, mas sim bem. Você não deve se apavorar com sua confusão, mas sim investigá-la mais a fundo. Em vez de se fechar, você deve mergulhar nela. Dessa forma, você continua se abrindo e desabrochando, como flores no verão. Mesmo expostas ao tempo, ao vento e à chuva, as flores continuam se desabrochando até finalmente atingirem seu esplendor máximo. Você poderia ser como as flores: poderia deixar as abelhas pousar em você e levar seu mel, e isso seria ótimo.

You should not take time off from your confusion, or from the inconvenience or embarrassment of seeing that confusion. It is better not to stop, for you are about to see something. If you stop, you stop seeing, so you have to keep going. Obviously, what you see may not be the greatest thing, but it is not necessarily the most terrible, either. Whatever you see has its own openings and unfoldings. In any case, it will be a great contribution to your path. And gradually, stitch by stitch, step-by-step, you will finally become a good bodhisattva.

Você não deveria tirar uma folga da sua confusão, nem do incômodo ou constrangimento de enxergá-la. É melhor não parar, pois você está prestes a ver algo. Se parar, você para de ver, então precisa continuar. Obviamente, o que você vê pode não ser a coisa mais maravilhosa do mundo, mas também não é necessariamente a pior. Tudo o que você vir tem suas próprias aberturas e desdobramentos. Seja lá o que for que você veja, isso possui suas aberturas e desdobramentos. E gradualmente, ponto por ponto, passo a passo, você finalmente se tornará um bom bodhisatva.

2

Love, Vision, and Warriorship
Amor, Visão e Bravura

You are not poverty-stricken. In the mahayana, you have to expand yourself, to feel more expansive than you are. Bodhisattvas are known as warriors because they are visionary. They are not confused, and they do not shy away from others.

Você não é atormentado pela pobreza. No mahayana, você precisa se expandir, sentir-se mais aberto do que já é. Os bodhisatvas são conhecidos como guerreiros porque são visionários. Eles não são confusos e não evitam os outros.

WHEN WE enter the mahayana, we should not disregard the general truth of hinayana as a reference point. We should have a foundation on which we can begin to build the building itself. We cannot look down on the hinayana as something optional, or something that you can either take or leave. The hinayana is like having a body, and the mahayana is like the outfit that goes with it. The hinayana requires a quality of mindfulness, which involves paying respect to your basic existence, and out of that arises awareness. So in entering the mahayana, the previous vehicle cannot be ignored or discarded, but at the same time there is an expansion of vision. The bigger vision of mahayana is a natural expansion of our path.

QUANDO entramos no mahayana, não devemos desconsiderar a verdade geral do hinayana como ponto de referência. Devemos ter uma base sobre a qual possamos começar a construir o próprio edifício. Não podemos menosprezar o hinayana como algo opcional ou como algo que se pode simplesmente aceitar ou rejeitar. O hinayana é como ter um corpo, e o mahayana é como a roupa que o acompanha. O hinayana requer uma qualidade de atenção plena que envolve respeitar sua existência básica e disso surge a consciência. Portanto, ao entrar no mahayana, o veículo anterior não pode ser ignorado ou descartado, mas, ao mesmo tempo, há uma expansão da visão. A visão mais ampla do mahayana é uma expansão natural do nosso caminho.

SKILLFUL MEANS AND KNOWLEDGE
MEIOS HÁBEIS E CONHECIMENTO

The ultimate meaning of mahayana is that it is the great vehicle that brings out one's bodhi mind, or bodhichitta. In the application of bodhi mind, skillful means and prajna are combined. Skillful means are naturally accomplished by allowing yourself to relate with life in general without

strategy or speed, and prajna is based on developing tremendous intelligence and an intuitive, awakened state of mind.

O significado último do mahayana é que ele é o grande veículo que revela a mente bodhi, ou bodhichita. Na aplicação da mente bodhi, meios hábeis e prajna se combinam. Os meios hábeis são alcançados naturalmente ao permitir se relacionar com a vida em geral, sem estratégia ou pressa, e prajna se baseia no desenvolvimento de uma inteligência extraordinária e um estado de mente intuitivo e desperto.

Bodhi mind is wakefulness. It is not just like waking up from sleep, but it is total openness. You are so awake that you cannot find out who is waking up. When you put wakefulness together with mind, it means that the consciousness is thoroughly and properly trained. That is the definition of enlightenment, in a sense. You are thoroughly accomplishing the awakened mind and the two components of skillful means and prajna.

A mente bodhi é o estado desperto. Não é apenas como acordar de um sono, mas sim uma abertura total. Você está tão desperto que não consegue perceber quem está despertando. Quando você une o estado desperto à mente, significa que a consciência está completa e adequadamente treinada. Essa é a definição de iluminação em certo sentido. Você está plenamente alcançando a mente desperta e os dois componentes de meios hábeis e prajna.

PASSIONLESSNESS

AUSÊNCIA DE PAIXÃO

Out of bodhi mind and the development of skillful means and prajna arises passionlessness, not in the sense of frigidity, but in the sense of not trying to possess anything. In Tibetan, passionlessness is chakpa mepa. Chakpa means "desire," "wanting," or "lust," and mepa means "without," or "not"; so chakpa mepa is "without passion," or "passionlessness."

A partir da mente bodhi e do desenvolvimento de meios hábeis e prajna surge a ausência de paixão, não no sentido de indiferença, mas no sentido de não tentar possuir nada. Em tibetano, a ausência de paixão é *chakpa mepa. Chakpa* significa "desejo", "querer" ou "luxúria", e *mepa* significa "sem" ou "não"; portanto, *chakpa mepa* é "sem paixão" ou "ausência de paixão".

Passionlessness is necessary in order to develop loving-kindness and compassion. If you have passion, you cannot develop loving-kindness toward yourself and compassion toward others; you have to be completely passionless to work with others.

A ausência de paixão é necessária para desenvolver bondade amorosa e compaixão. Se você tem paixão, não pode desenvolver bondade amorosa por si

mesmo e compaixão pelos outros; você precisa estar completamente livre de paixão para trabalhar com os outros.

The passionate state of being is an obstacle because you always want to grasp onto either yourself or others. When you are in a passionate state of mind, you cannot afford to allow space to develop between yourself and others. But when passionlessness takes place, you begin to create a lot of space. You can afford to have loving-kindness for yourself, and you can also afford to be compassionate to others, because there is lots of room.

O estado de estar apaixonado é um obstáculo porque você sempre quer se agarrar a si mesmo ou aos outros. Quando você está em um estado de mente apaixonado, não pode se dar ao luxo de permitir que o espaço se desenvolva entre você e os outros. Mas, quando a ausência de paixão ocorre, você começa a criar muito espaço. Você pode se dar ao luxo de ter bondade amorosa por si mesmo e também pode se dar ao luxo de ser compassivo com os outros porque há muito espaço.

The idea is that passion should be transmuted into compassion for yourself and others. This is possible because passion without reference point, goal orientation, or aggression is compassion. When passion is transmuted into compassion, you do not abandon your existence, but you are able to be gentle and nice. Since you are not substituting such behavior for your actual self, you do not feel particularly lost or deprived of your capabilities. Beyond that, you can expand to others as well. So you are full, but at the same time, you are empty.

A ideia é que a paixão deve ser transmutada em compaixão por si mesmo e pelos outros. Isso é possível porque a paixão sem ponto de referência, orientação para objetivos ou agressividade é compaixão. Quando a paixão é transmutada em compaixão, você não abandona sua existência, mas consegue ser gentil e amável. Como você não está substituindo esse comportamento pelo seu eu verdadeiro, não se sente particularmente perdido ou privado de suas capacidades. Além disso, você pode expandir para os outros também. Assim, você está pleno, mas, ao mesmo tempo, vazio.

Passionlessness is what enables you to practice the dharma and to quiet your body, speech, and mind. It is related to the development of fearlessness and egolessness. The reason egolessness is necessary is that the idea of self-existence, or ego, creates tremendous self-hatred, which automatically projects out to others. In contrast, when there is kindness to oneself and others, this automatically creates a quality of workability. It creates immense space or emptiness.

A ausência de paixão é o que lhe permite praticar o darma e aquietar seu corpo, fala e mente. Está relacionada ao desenvolvimento do destemor e da ausência de ego. A razão pela qual a ausência de ego é necessária é que a ideia de autoexistência, ou ego, cria uma enorme aversão a si próprio, que automaticamente se projeta nos outros. Em contraste, quando há bondade para consigo mesmo e para com os outros, isso cria automaticamente uma qualidade de que as situações são trabalháveis. Cria um imenso espaço ou vacuidade.

THE INTERPLAY OF EGOLESSNESS AND COMPASSION

A Interação entre a Ausência de Ego e a Compaixão

The mahayana is based on friendliness and compassion. Such compassion is not goal oriented and it is not based on striving. You are not looking for feedback or confirmation. Compassion is without reference point.

O mahayana se baseia na bondade e na compaixão. Essa compaixão não é orientada para objetivos e não se baseia em esforço. Você não busca retorno ou confirmação. A compaixão não tem ponto de referência.

In order for friendliness and compassion to take place, we work with the notion that others are more important than ourselves. We begin to realize the notion of egolessness. Accordingly, we begin to manifest generosity, discipline, patience, exertion, meditation, and prajna (knowledge).1 With egolessness, there is both space and a great sense of celebration. Because of that, we can be kind to others. Our original problem is that "I" exists; therefore, "am" exists; and therefore, there is no room to help anybody else. But if we have no "I" and no "am," there is room to help others constantly. So egolessness is the basis of compassion.

Para que a bondade e a compaixão aconteçam, trabalhamos com a noção de que os outros são mais importantes do que nós mesmos. Começamos a compreender a noção de ausência de ego. Assim, começamos a manifestar generosidade, disciplina, paciência, esforço, meditação e prajna (conhecimento).[6] Com a ausência de ego, há espaço e um grande senso de celebração. Por isso, podemos ser gentis com os outros. Nosso problema original é que o "eu" existe; portanto, o "sou" existe; e, portanto, não há espaço para ajudar ninguém. Mas se não temos "eu" nem "sou", há espaço para ajudar os outros constantemente. Portanto, a ausência de ego é a base da compaixão.

Compassion occurs because there is room to help others, not because you have been made to feel guilty. Compassion is not based on guilt, but on having mahayana vision. Because you have mahayana vision, you can afford to be compassionate. Even if you become completely steeped in vajrayana practices, you should always reflect on mahayana vision. Otherwise, you will find yourself becoming completely ego-centered, without compassionate action of any kind. The point of dharma is not to produce egomaniacs, but good people.

A compaixão surge porque há espaço para ajudar os outros, não porque você foi levado a se sentir culpado. A compaixão não se baseia na culpa, mas em ter a visão mahayana. Porque você tem a visão mahayana, você tem condições de ser compassivo. Mesmo que você se aprofunde completamente nas práticas vajrayana,

---

[6] *A reference to the six paramitas, or transcendent virtues of the bodhisattva path. The paramitas are discussed in detail in part 6, "Bodhisattva Activity."*
Uma referência às seis paramitas, ou virtudes transcendentes do caminho do bodhisatva. As paramitas são discutidas em detalhes na parte 6, "Atividade do Bodhisatva".

você deve sempre refletir sobre a visão mahayana. Caso contrário, você se tornará completamente egocêntrico, sem qualquer tipo de ação compassiva. O objetivo do darma não é produzir egomaníacos, mas pessoas boas.

The connection between compassion and egolessness goes both ways. When we let go of the self, we are more inspired to work with others; and when we are generous to others, we realize that the self is lost. We begin to lose our ego fixation. So when we are generous to that, we begin to lose this; and when we have lost this, we become more capable of dealing with that. At that point, the shedding of ego is a mutual situation.

A conexão entre compaixão e ausência do ego vai em ambas as direções. Quando soltamos o eu, nos sentimos mais inspirados a trabalhar com os outros; e quando somos generosos com os outros, percebemos que o eu é perdido. Começamos a perder nossa fixação ao ego. Assim, quando somos generosos com os outros, começamos a nos desapegar do ego; e quando nos desapegamos do ego, nos tornamos mais capazes de lidar com os outros. Neste ponto, o desapego do ego é uma situação mútua.

TWO ASPECTS OF LOVE
Dois Aspectos do Amor

The soft heart of mahayana can only develop by paying attention to your existence and your state of being by means of shamatha and vipashyana. Mahayana experience evolves from being in a state of tranquillity as well as by gentleness to yourself and others, and the only way to develop that is by being fully aware and mindful. So the state of compassion and love grows out of awareness. In the Buddhist tradition, we do not usually use the term love. Instead, we use the two terms maitri and karuna.

O coração terno do mahayana só pode se desenvolver prestando atenção à sua existência e ao seu estado de ser por meio de shamata e vipashyana. A experiência mahayana evolui a partir de um estado de tranquilidade, bem como de gentileza consigo mesmo e com os outros, e a única maneira de desenvolvê-la é estando plenamente consciente e atento. Assim, o estado de compaixão e amor resulta da consciência. Na tradição budista, geralmente não usamos o termo *amor*. Em vez disso, usamos os termos *maitri* e *karuna*.

Maitri / Loving-Kindness
Maitri / Bondade Amorosa

The primary glimpse of experience that is closest to love is maitri, or loving-kindness. In Tibetan it is champa. Cham means "tender," or "gentle" and pa makes it a noun; so champa is "tenderness" or "loving-kindness"; it is being kind and gentle to oneself. Maitri arises as the result of shamatha

discipline. When we begin to be very precise with ourselves, we experience wakefulness and gentleness.

A experiência mais próxima do amor é maitri, ou bondade amorosa. Em tibetano, é *champa*. *Cham* significa "terno" ou "gentil" e *pa* o transforma em um substantivo; portanto, *champa* é "ternura" ou "bondade amorosa"; é ser gentil e amável consigo mesmo. Maitri surge como resultado da disciplina de shamata. Quando começamos a ser muito precisos conosco mesmos, experimentamos a consciência plena e a gentileza.

At the hinayana level, your attitude toward discipline is very acute and precise, but at the bodhisattva level, you begin to relax. That relaxation is a form of maitri, or loving-kindness. When you are free from ego fixation altogether, you gain some kind of relief. You realize that you don't have to be all that intense and tight. When you let go of ego fixation, you develop freedom and relaxation, and as an automatic response to that freedom and relaxation, you develop gentleness and compassion.

No nível hinayana, sua atitude em relação à disciplina é muito aguçada e precisa, mas no nível de bodhisatva, você começa a relaxar. Esse relaxamento é uma forma de maitri, ou bondade amorosa. Quando você se liberta completamente da fixação ao ego, você obtém algum tipo de alívio. Você percebe que não precisa ser tão intenso e rígido. Ao soltar a fixação ao ego, você desenvolve liberdade e relaxamento e, como resposta automática a essa liberdade e relaxamento, desenvolve gentileza e compaixão.

With maitri you are actually trying to confront the ego directly, to insult the ego. That may seem aggressive, but it is always good for you to insult your ego. Maitri is known as the source of all dharmas, because maitri is the basis of losing the ego. By losing the ego, you automatically give birth to kindness toward yourself and gentleness toward others. It is important to understand that by losing the ego you are becoming benevolent. You realize that caring for others is intrinsic. Once you have removed the fixation on "me" and "my-ness," behind that fixation you discover a general and natural kindness toward others. It is like removing the skin and flesh from the body and discovering the bones and the marrow. With maitri, it is possible for even ordinary people to appreciate enlightenment.

Com maitri, você está, na verdade, tentando confrontar o ego diretamente, insultá-lo. Isso pode parecer agressivo, mas é sempre bom insultar o seu ego. Maitri é conhecido como a fonte de todos os darmas, porque maitri é a base para a perda do ego. Ao perder o ego, você automaticamente dá origem à bondade para consigo mesmo e à gentileza para com os outros. É importante entender que, ao perder o ego, você se torna benevolente. Você percebe que o cuidado com os outros é intrínseco. Uma vez que você tenha removido a fixação no "eu" e no "meu", por trás dessa fixação você descobre uma bondade geral e natural para com os outros. É como remover a pele e a carne do corpo e descobrir os ossos e a medula. Com maitri, é possível, até mesmo para pessoas comuns, apreciar a iluminação.

Because of maitri, you can begin to awaken your buddha nature. You can awaken your ability to be in love. Everybody is capable of falling in love; everybody is capable of being kind to others. Everybody who has an ego can reverse their ego fixation and rediscover their buddha nature. You may not achieve complete liberation right away, but you can begin the occasional back-and-forth journey from confusion to freedom. Anybody can make that journey; anybody can have a taste of freedom. That is always possible. If you want it, it can be done. It doesn't mean that you are going to become a living buddha on the spot, but you could still experience a taste of enlightenment. That taste of enlightenment makes you nostalgic; it makes you want to go further and to practice more. The Black Crown Ceremony is an example of such a taste of enlightenment.2 It gives you a taste of how to be open and to experience oneness. In this ceremony, you are in a gigantic hall with the Karmapa, the head of the Kagyü lineage, and you just dissolve. When you identify with that experience, enlightenment ceases to be a fairy tale, and begins to become real.

Graças a maitri, você pode começar a despertar sua natureza búdica. Você pode despertar sua capacidade de amar. Todos são capazes de se apaixonar; todos são capazes de ser gentis com os outros. Todos que têm um ego podem reverter sua fixação ao ego e redescobrir sua natureza búdica. Você pode não alcançar a liberação completa imediatamente, mas você pode iniciar a jornada ocasional de ida e volta entre a confusão e a liberdade. Qualquer pessoa pode fazer essa jornada; qualquer pessoa pode experimentar a liberdade. Isso é sempre possível. Se você quiser, pode ser feito. Isso não significa que você se tornará um Buda vivo instantaneamente, mas ainda assim poderá experimentar um vislumbre da iluminação. Esse vislumbre da iluminação lhe faz saudoso; faz você querer ir mais longe e praticar mais. A Cerimônia da Coroa Negra é um exemplo desse vislumbre da iluminação.[7] Ela lhe dá uma ideia de como ser aberto e experimentar a unidade. Nessa cerimônia, você está em um salão gigantesco com o Karmapa, o chefe da linhagem Kagyu, e simplesmente se dissolve. Quando você se identifica com essa experiência, a iluminação deixa de ser um conto de fadas e começa a se tornar real.

Maitri is based on being gentle with yourself, and at the same time respecting yourself. Often people suffer from depression and other psychosomatic problems because they are unable to respect themselves. They kill themselves because they hate themselves. The idea of maitri is to have sympathy and a gentle attitude toward yourself, to feel that your own existence is worthwhile. You

---

7 In the Black Crown Ceremony, the Karmapa, as the official head of the Kagyü lineage, holds a black crown on his head. This ceremonial crown is a replica of the one given by the Chinese emperor Yung-lo (1360–1424) to the fifth Karmapa (1384–1415). The original crown was said to have been made from the hairs of dakinis (female deities who protect the teachings) after Yung-lo had a vision of the crown on the fifth Karmapa's head. As the Karmapa holds the crown on his head, he slowly recites the mantra of Avalokiteshvara, the bodhisattva of compassion. It is said that during those few minutes, he brings to earth the transcendent form of Avalokiteshvara and radiates the bodhisattva's pure egoless compassion.

Na Cerimônia da Coroa Negra, o Karmapa - como chefe oficial da linhagem Kagyu - segura uma coroa negra na cabeça. Esta coroa cerimonial é uma réplica daquela dada pelo imperador chinês Yung-lo (1360–1424) ao quinto Karmapa (1384–1415). Diz-se que a coroa original foi feita com os cabelos de dakinis (divindades femininas que protegem os ensinamentos) depois que Yung-lo teve uma visão da coroa na cabeça do quinto Karmapa. Enquanto o Karmapa segura a coroa na cabeça, ele recita lentamente o mantra de Avalokiteshvara, o bodhisatva da compaixão. Diz-se que, durante esses poucos minutos, ele traz à Terra a forma transcendente de Avalokiteshvara e irradia a compaixão pura e desprovida de ego do bodhisatva.

are a would-be buddha, and you have the inheritance of buddha nature already, so you don't need to feel poverty-stricken.

Maitri se baseia em ser gentil consigo mesmo e, ao mesmo tempo, se respeitar. Muitas vezes, as pessoas sofrem de depressão e outros problemas psicossomáticos porque são incapazes de se respeitar. Elas se suicidam porque se odeiam. A ideia de maitri é ter empatia e uma atitude gentil consigo mesmo, sentir que sua existência vale a pena. Você é um buda em potencial e já possui a herança da natureza búdica, portanto, não precisa se sentir miserável.

With maitri you begin to experience a quality of delight. You feel that you are worthwhile and delightful in spite of your little thingies. You begin to feel that you can stick your neck out. Your attitude toward yourself begins to lift like a cloud, and you feel as if you have been freed from twofold ego completely.3 You begin to have fewer hang-ups and less aggression. This experience is not earthshaking, it is just a little shift whereby you begin to feel that you are capable and that you have no reason to hide in your depression. At that point, you are ripe and ready to take the bodhisattva vow and formally enter the mahayana path.

Com maitri, você começa a experimentar uma qualidade de deleite. Você sente que é valioso e encantador apesar de suas pequenas imperfeições. Você começa a sentir que pode se arriscar. Sua atitude em relação a si mesmo começa a se elevar como uma nuvem, e você sente como se tivesse sido completamente libertado dos dois tipos de ego.[8] Você começa a ter menos inseguranças e menos agressividade. Essa experiência não é revolucionária, é apenas uma pequena mudança na qual você começa a sentir que é capaz e que não tem motivos para se esconder em sua depressão. Nesse ponto, você está maduro e pronto para fazer o voto de bodhisatva e entrar formalmente no caminho mahayana.

Karuna / Compassion
Karuna / Compaixão

The second aspect of love is karuna, or compassion. In Tibetan it is nying-je. Nying means "heart," and je means "noble"; so nying-je means "noble heart." Nying-je is connected with dealing with others. Because we feel gentleness to ourselves, we are able to feel compassionate to others. We begin to experience vipashyana, to be aware of our environment. We see that our friends, relatives, and the people around us are suffering, and they need help. We see that our building is beginning to have cracks in its walls and leaks in its plumbing, and we have to fix it. So we first learn how to love ourselves with the help of shamatha discipline, and from that we begin to develop vipashyana, so that our attention is not stolen by distractions or surprises. Therefore, we begin to develop good compassion.

---

8 Twofold ego includes both the fixation on self and the fixation on phenomena as solid, independent, and real.
O ego duplo inclui ambas as fixações: a fixação no eu e a fixação nos fenômenos como sólidos, independentes e reais.

O segundo aspecto do amor é karuna, ou compaixão. Em tibetano, é *nying-je*. *Nying* significa "coração" e *je* significa "nobre"; portanto, *nying-je* significa "coração nobre". Nying-je está ligado ao trato com os outros. Por que sentimos gentileza conosco mesmos, somos capazes de sentir compaixão pelos outros. Começamos a experimentar vipashyana, a estar conscientes do nosso ambiente. Percebemos que nossos amigos, parentes e as pessoas ao nosso redor estão sofrendo e precisam de ajuda. Percebemos que nosso prédio está começando a apresentar rachaduras nas paredes e vazamentos no encanamento e precisamos consertá-lo. Assim, primeiro aprendemos como nos amar com a ajuda da disciplina de shamata e, a partir disso, começamos a desenvolver vipashyana, para que nossa atenção não seja roubada por distrações ou surpresas. Portanto, começamos a desenvolver a boa compaixão.

Traditionally, maitri is connected with the desire to join the path of the bodhisattva, and karuna is connected with actually going along the path. Maitri is the way to overcome aggression; it is the mentality of egolessness. Karuna liberates us from ignorance so that we know how to conduct our affairs, and know how to relate with the world at large. So first we tame ourselves, and after that we develop bodhichitta. But we have a long way to go. Until we have maitri and karuna, loving-kindness and compassion, it is not possible to experience bodhichitta. Therefore, we need to work with shamatha and vipashyana. So hinayana discipline is the preparation for realizing mahayana vision. Without that preparation, we cannot experience what mahayana is all about.

Tradicionalmente, maitri está ligado ao desejo de trilhar o caminho do bodhisatva e karuna está ligado ao ato de realmente percorrer este caminho. Maitri é o caminho para superar a agressão; é a mentalidade da ausência de ego. Karuna nos liberta da ignorância para que saibamos como conduzir nossos assuntos e como nos relacionar com o mundo em geral. Portanto, primeiro domamos a nós mesmos e, depois disso, desenvolvemos bodhichita. Mas temos um longo caminho a percorrer. Até que tenhamos maitri e karuna, bondade amorosa e compaixão, não é possível experimentar bodhichita. Portanto, precisamos trabalhar com shamata e vipashyana. Assim, a disciplina hinayana é a preparação para a realização da visão mahayana. Sem essa preparação, não podemos experimentar o que o o mahayana realmente significa.

THE UTTERLY VISIONARY QUALITY OF LOVE

A QUALIDADE TOTALMENTE VISIONÁRIA DO AMOR

According to the mahayana, love is entirely without aggression. Love includes accepting others and being noble, reasonable, openhearted, resourceful, and free of possessiveness. With love, you are totally gentle, utterly kind, thorough, wise, fearless, and willing to commit yourself to any situation. You are warriorlike, industrious, tireless, and never take time off for yourself. When you need to give your help to others, you are always willing to do so. I think that covers the Buddhist version of

the word love. Love is very noble, elegant, beautiful, resourceful, and utterly visionary. It is the starting point or foundation of the mahayana.

De acordo com o mahayana, o amor é totalmente desprovido de agressão. O amor inclui aceitar os outros e ser nobre, razoável, sincero, criativo e livre de possessividade. Com amor, você é totalmente gentil, extremamente bondoso, minucioso, sábio, destemido e disposto a se comprometer com qualquer situação. Você é guerreiro, trabalhador, incansável e nunca tira tempo para si mesmo. Quando precisa ajudar os outros, está sempre disposto a fazê-lo. Creio que isso resume a versão budista da palavra *amor*. O amor é muito nobre, elegante, belo, criativo e totalmente visionário. É o ponto de partida ou fundamento do mahayana.



Calligraphy by Chögyam Trungpa Rinpoche. Ocean turbulent with innumerable waves of emptiness. "The source of energy which need not be sought is there; it is that you are rich rather than being enriched by something else. Because there is basic warmth as well as basic space, the Buddha activity of compassion is alive and so all communication is creative."

Caligrafia de Chögyam Trungpa Rinpoche. O oceano turbulento com inúmeras ondas de vacuidade. "A fonte de energia que não precisa ser buscada está aí; você já é rico em vez de ser enriquecido por algo externo. Como existe calor e espaço básico, a atividade Búdica da compaixão está viva e, portanto, toda comunicação é criativa."

Being utterly visionary has a touch of humor and a lot of fearlessness. You are willing to jump in, and you are entirely free from panic. You are resourceful and willing to get into any projects that might arise. You have long-lasting vision and effort. Moreover, you are selfless, so you are willing to do whatever is needed in a situation. You enjoy what you are doing, but not just because things are entertaining for you or because you are on a big ego trip.

Ser totalmente visionário tem um toque de humor e muito destemor. Você está disposto a se jogar de cabeça e é completamente livre de pânico. Você é criativo e disposto a se envolver em qualquer projeto que possa surgir. Você tem visão e esforço duradouros. Além do mais, você é altruísta, então está disposto a fazer o que for necessário em uma situação. Você gosta do que faz, mas não apenas porque as coisas são divertidas para você ou porque está em uma grande viagem do ego.

Mahayana vision is straightforward and honest. It contains and needs a lot of fortitude. The idea of mahayana vision is that you are not trapped in any small, localized, or selfish situations. You are not poverty-stricken. In the mahayana, you have to expand yourself, to feel more expansive than you are. Bodhisattvas are known as warriors because they are visionary. They are not confused, and they do not shy away from others.

A visão mahayana é direta e honesta. Ela contém e exige muita fortaleza. A ideia da visão mahayana é que você não está preso a nenhuma situação pequena, localizada ou egoísta. Você não é um mendigo. No mahayana, você precisa se expandir, sentir-se mais expansivo do que realmente é. Os bodhisatvas são conhecidos como guerreiros porque são visionários. Eles não se confundem e não se esquivam dos outros.

3

Doubt and Delight
Dúvida e Deleite

The birth of mahayana spirit begins with a combination of distrust and the possibility of good news. It is a very powerful emotional experience, a sweet-sour feeling. That quality of joy and delight is wisdom, or jnana, and the doubt or distrust is compassion. Doubt and compassion are both very direct. . . . There is a sense of something touching your heart, and it is painful.

O nascimento do espírito mahayana começa com uma combinação de desconfiança e a possibilidade de boas notícias. É uma experiência emocional muito poderosa, um sentimento agridoce. Essa qualidade de alegria e deleite é a sabedoria, ou jnana, e a dúvida ou desconfiança é a compaixão. Tanto a dúvida quanto a compaixão são muito diretas... Há uma sensação de algo tocando seu coração e isso é doloroso.

POSITIVE GROUND
Base Positiva

In the hinayana we are working with ourselves to achieve goodness, based on the practices of mindfulness and awareness. We are aware of the suffering that exists within us, and we are trying to overcome that suffering by means of individual salvation and a real understanding of truth and of peace. The hinayana notion of peace is based on the cessation of grasping or holding on to the phenomenal world through our sense consciousnesses. It is based on renunciation. We are actually paying attention to every detail in our lives: how we hold our pen, how we pour our cup of tea. Everything is scrutinized down to the very basis of our lives, and we find that every situation brings pain. So we try to overcome that pain, which started from ignorance, uncertainty, and bewilderment.

No HINAYANA, trabalhamos conosco mesmos para alcançar a bondade com base nas práticas de atenção plena e consciência. Estamos cientes do sofrimento que existe dentro de nós e buscamos superá-lo por meio da salvação individual e de uma compreensão genuína da verdade e da paz. A noção de paz do hinayana se baseia na cessação do apego ou da busca pelo mundo dos fenômenos através de nossas consciências sensoriais. Ela se baseia na renúncia. Na verdade, prestamos atenção a cada detalhe de nossas vidas: como seguramos a caneta, como servimos nossa xícara de chá. Tudo é examinado minuciosamente até a essência de nossas vidas e

descobrimos que cada situação traz dor. Então, buscamos superar essa dor, que teve origem na ignorância, na incerteza e na confusão.

We cannot develop bigger vision, mahayana vision, with the sloppiness of our basic confusion. It is necessary for our sloppiness to be cut through by hinayana discipline. We need to take a clean-cut approach at the beginning in order to sweep out any unnecessary garbage or attachment and bring out our potential. When we begin to get into meditation practice, we uncover both garbage and inspiration, but the level of garbage is greater than the inspiration. We see that we carry gigantic loads of garbage on our backs constantly. But step-by-step, we learn how to wash ourselves and clean up.

Não podemos desenvolver uma visão mais ampla – a visão do mahayana – com a imprecisão de nossa confusão básica. É necessário que nossa imprecisão seja superada pela disciplina do hinayana. Precisamos adotar uma abordagem direta e objetiva no início para eliminar qualquer lixo ou apego desnecessário e revelar nosso potencial. Quando começamos a praticar meditação, descobrimos tanto lixo quanto inspiração, mas o nível de lixo é maior do que o de inspiração. Percebemos que carregamos constantemente enormes fardos de lixo nas costas. Mas, passo a passo, aprendemos a nos purificar e a nos limpar.

Hinayanists would say that you could become good. They say that you are neither good nor bad, but you have possibilities of both. Mahayanists would say that you are intrinsically good already, and any obstacles and problems are temporary. The hinayana approach is the good-student approach, and the mahayana approach is that of the good warrior. According to hinayanists, Buddha was an ordinary man, and he achieved ordinary enlightenment. They think that because the Buddha got a splinter in his foot, this showed he was still an ordinary human being who had to die as an ordinary human being as well. They saw the Buddha as a fellow elder, as a good person rather than heroic. But according to the mahayana, the Buddha is the Victorious One. He actually conquered confusion and became a king.

Os hinayanistas diriam que você pode se tornar bom. Eles afirmam que você não é bom nem mau, mas tem potencial para ser ambos. Os mahayanistas diriam que você já é intrinsecamente bom e que quaisquer obstáculos e problemas são temporários. A abordagem hinayanista é a do bom aluno e a abordagem mahayanista é a do bom guerreiro. Segundo os hinayanistas, Buda era um homem comum e alcançou a iluminação comum. Eles acreditam que, pelo fato de o Buda ter um espinho no pé, isso demonstra que ele ainda era um ser humano comum que também deveria morrer como um ser humano comum. Eles viam o Buda como um ancião, como uma boa pessoa, e não como um herói. Mas, de acordo com o mahayana, o Buda é o Vitorioso. Ele realmente venceu a confusão e se tornou um rei.

The hinayana is based on repetitive practice. But each time you practice, you connect in a new way to what you are doing. For instance, even though you have spent ten years with the person you love, each time you kiss it is slightly different, and at the same time it is very ordinary. In hinayana

monasticism, in particular, there is practice taking place all the time, so the everyday situation is great. That constant repetitive practice makes hinayana monasticism fantastic.

O hinayana é baseado na prática repetitiva. Mas, a cada prática, você se conecta de uma nova maneira com o que está fazendo. Por exemplo, mesmo que você tenha passado dez anos com a pessoa que ama, cada beijo é ligeiramente diferente e, ao mesmo tempo, muito comum. No monasticismo hinayana, em particular, há prática constante, então a situação cotidiana é ótima. Essa prática repetitiva constante torna o monasticismo hinayana fantástico.

DELIGHTFUL DOUBT

DÚVIDA DELICIOSA

The precision of shamatha and the greater awareness of vipashyana provide the practitioner with a sense of positive ground. The development of both peace and greater awareness produces the possibility of something else, a delightful doubt that you may have the buddha seed in you. You may have been approaching practice impersonally, but something personal may be involved after all. There is a hint of buddha nature, which can only be brought about by accomplishing shamatha-vipashyana practice.

A precisão de shamata e a maior consciência de vipashyana proporcionam ao praticante uma sensação de segurança positiva. O desenvolvimento tanto da paz quanto de uma maior consciência gera a possibilidade de algo a mais, uma dúvida deliciosa de que você possa ter a semente de Buda dentro de si.Talvez você tenha abordado a prática de forma impessoal, mas pode ser que, no fim das contas, haja algo pessoal envolvido. Há um indício da natureza búdica, que só pode ser alcançado pela prática de shamata-vipashyana.

Seeing such a possibility within you is a pleasant surprise. This discovery is not only possible at advanced levels of the path, but it could develop early on, at the beginning of the path. Mahayana practitioners have advance warnings of such pleasant surprises and the possibility of having buddha nature. Not only could arhats, bodhisattvas, and higher beings have that kind of hint, but ordinary laypeople could as well. The discovery of buddha nature is the result of constant meditation practice, extreme diligence, faith, energy, and so forth.

Perceber tal possibilidade dentro de si é uma agradável surpresa. Essa descoberta não é possível apenas em níveis avançados do caminho, mas pode se desenvolver desde cedo, no início da jornada. Os praticantes do mahayana têm pressentimentos prévios dessas agradáveis surpresas e da possibilidade de possuir a natureza búdica. Não apenas os arhats, bodhisatvas e seres superiores podem ter esse tipo de pressentimento, mas também pessoas comuns. A descoberta da natureza búdica é o resultado da prática constante de meditação, extrema diligência, fé, energia e assim por diante.

When you begin to sit and discipline yourself a great deal, there is a gradual awakening in spite of any neurosis that comes up. In other words, we could quite safely say that out of hopelessness, greater hope begins to arise. That is the promise of the mahayana path. The discovery of buddha nature is not regarded as a myth and it is not based purely on blind faith, but it could become very real. Discovering this and working with it means you are relating with nonduality. The possibility of a split reality no longer exists, and the factory of karma-making is no longer useful. The past still means a great deal to you. You cannot forget your past with its emotional hang-ups and memories, but you are approaching things in an entirely different way.

Quando você começa a se sentar e a se disciplinar profundamente, ocorre um despertar gradual, a despeito de qualquer neurose que surja. Em outras palavras, podemos afirmar com segurança que, da desesperança, surge uma esperança maior. Essa é a promessa do caminho mahayana. A descoberta da natureza búdica não é considerada um mito e não se baseia puramente em fé cega, mas pode se tornar muito real. Descobrir isso e trabalhar com isso significa se relacionar com a não dualidade. A possibilidade de uma realidade dividida deixa de existir e a fábrica do carma perde sua utilidade. O passado ainda significa muito para você. Você não pode esquecer seu passado com suas amarras emocionais e memórias, mas está abordando as coisas de uma maneira completamente diferente.

When you have completely accomplished the shamatha-vipashyana practice, you have a sense of reward. You experience joy in the possibility of buddha nature, but you may still feel skeptical. Although you begin to feel that buddha nature is a possibility, you think the whole thing may be a hoax. You begin to doubt the teachings. The idea that you already have a built-in buddha in you is something that you cannot quite imagine. It seems to be too good to be true, and you begin to feel that maybe it is not true. You think that the whole thing may be a big put-on, a big joke, a lie.

Quando você completa a prática de shamata-vipashyana, sente uma recompensa. Experimenta alegria na possibilidade da natureza búdica, mas ainda pode se sentir cético. Embora comece a sentir que a natureza búdica é uma possibilidade, você pensa que tudo pode ser uma farsa. Você começa a duvidar dos ensinamentos. A ideia de já possuir um buda inato é algo que você mal consegue imaginar. Parece bom demais para ser verdade e você começa a sentir que talvez não seja verdade. Você pensa que tudo pode ser uma grande farsa, uma grande piada, uma mentira.

The birth of mahayana spirit begins with a combination of distrust and the possibility of good news. It is a very powerful emotional experience, a sweet-sour feeling. That quality of joy and delight is wisdom, or jnana,1 and the doubt or distrust is compassion. Doubt and compassion are both very direct. Compassion is somewhat more spacious, but the pain of doubt and compassion is the same. There is a sense of something touching your heart, and it is painful.

O nascimento do espírito mahayana começa com uma combinação de desconfiança e a possibilidade de boas notícias. É uma experiência emocional muito poderosa, um sentimento agridoce. Essa qualidade de alegria e deleite é a sabedoria,

ou *jnana*[9], e a dúvida ou desconfiança é a compaixão. A dúvida e a compaixão são ambas muito diretas. A compaixão é um pouco mais abrangente, mas a dor da dúvida e da compaixão é a mesma. Há uma sensação de algo tocando seu coração, e isso é doloroso.

At this point, you have the possibility of wisdom and compassion, but they are not completely finalized. It is like a fetus whose limbs are not quite formed. It is as though you are pregnant with buddha nature: you realize that something is happening even before the baby begins to kick. However, this pregnancy is different from ordinary pregnancy. Unlike a fetus, buddha nature is not a foreign body, it is a part of your whole being. You cannot have an abortion because it is too powerful to get rid of. You have to accept the whole thing.

Nesse ponto, você tem a possibilidade da sabedoria e da compaixão, mas elas não estão completamente finalizadas. É como um feto cujos membros ainda não estão totalmente formados. É como se você estivesse grávido da natureza búdica: você percebe que algo está acontecendo mesmo antes de o bebê começar a chutar. Contudo, esta gravidez é diferente de uma gravidez comum. Ao contrário de um feto, a natureza búdica não é um corpo estranho, mas sim parte integrante do seu ser. Não se pode fazer um aborto, pois é demasiado poderosa para ser eliminada. É preciso aceitar o todo.

The eighth-century Indian Buddhist scholar Shantideva said that an ordinary person's attitude is like a dead tree, and a bodhisattva's attitude is like a growing tree.2 A bodhisattva's commitment, merit, and development continuously advance, even while you are unconscious or while you are asleep or eating. While you are doing ordinary daily work, the inspiration of the bodhisattva continues to grow in you.

O estudioso budista indiano do século VIII, Shantideva, disse que a atitude de uma pessoa comum é como uma árvore morta e a atitude de um bodhisatva é como uma árvore em crescimento[10]. O compromisso, o mérito e o desenvolvimento de um bodhisatva avançam continuamente, mesmo enquanto você está inconsciente,

---

9 Chögyam Trungpa usually referred to prajna as "knowledge," or "transcendent knowledge," and to the related term jnana as "wisdom." Prajna, the sixth paramita or transcendent action of the mahayana, is sherap in Tibetan. She is "knowing," or "knowledge," rap is "superior," or the "best"; so sherap means "superior knowledge." In Tibetan, jnana is translated as yeshe, or "primordial knowing." However, at times Trungpa Rinpoche used the term wisdom to refer to prajna, particularly in the context of indivisible upaya and prajna, or skillful means and wisdom, a key teaching of the mahayana path.

Chögyam Trungpa geralmente se referia à prajna como "conhecimento" ou "conhecimento transcendente" e ao termo relacionado jnana como "sabedoria". Prajna, a sexta paramita ou ação transcendente do mahayana, é *sherap* em tibetano. *She* é "conhecedora" ou "conhecimento", *rap* é "superior" ou "melhor"; portanto, *sherap* significa "conhecimento superior". Em tibetano, jnana é traduzido como *yeshe*, ou "conhecimento primordial". No entanto, às vezes Trungpa Rinpoche usava o termo sabedoria para se referir a prajna, particularmente no contexto de upaya e prajna indivisíveis, ou meios hábeis e sabedoria, um ensinamento fundamental do caminho mahayana.

10 Shantideva, The Way of the Bodhisattva, translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 1997).

Shantideva, O Caminho do Bodhisatva, traduzido pelo Grupo de Tradução Padmakara (Boston: Shambhala Publications, 1997).

dormindo ou comendo. Enquanto você realiza suas tarefas diárias comuns, a inspiração do bodhisatva continua a crescer em você.

As your practice becomes more strenuous, and you become more and more industrious, you would like to identify yourself with this particular inspiration and doubt. In doing so, the doubt tends to become less hostile and more soft, and the joy less intoxicating. As the joy becomes less intoxicating and more solid, you feel more rooted. It is like a mother who at first feels that pregnancy is a joyful thing, but further along sees that the pregnancy is a responsibility. She begins to approach it in a very businesslike way by going to the doctor, taking the right vitamins, or what have you. So joy begins to transform itself into acceptance and solidity, and doubt begins to become more like a playful complaint.

À medida que sua prática se torna mais árdua e você se dedica cada vez mais, você tende a se identificar com essa inspiração e dúvida específicas. Ao fazer isso, a dúvida tende a se tornar menos hostil e mais suave, e a alegria menos inebriante. Conforme a alegria se torna menos inebriante e mais sólida, você se sente mais enraizado. É como uma mãe que, a princípio, sente que a gravidez é algo alegre, mas, mais tarde, percebe que é uma responsabilidade. Ela começa a encará-la de forma mais pragmática, indo ao médico, tomando as vitaminas certas e assim por diante. Assim, a alegria começa a se transformar em aceitação e solidez, e a dúvida começa a se tornar mais como uma queixa lúdica.

At this point, the birth of buddha nature is still at a very elementary level, and your experiences of it are temporary. Flashes of buddha nature happen, but then more ordinary things happen as well. But over time those flashes become much more predominant. The only way to acknowledge your buddha nature as a reality is to commit yourself to the path of the bodhisattva. You need to think back and identify yourself with the buddhas and bodhisattvas of the past, who also experienced it. You cannot complain too much, because you begin to realize that you belong to the same family, the family of the Buddha. You have inherited the genes of the Buddha, so you have no choice.

Neste ponto, o nascimento da natureza búdica ainda está em um nível muito elementar, e suas experiências com ela são temporárias. Há lampejos da natureza búdica, mas também ocorrem coisas mais comuns. Com o tempo, porém, esses lampejos se tornam muito mais predominantes. A única maneira de reconhecer sua natureza búdica como uma realidade é se comprometer com o caminho do bodhisatva. Você precisa refletir e se identificar com os budas e bodhisatvas do passado, que também a vivenciaram. Você não pode se lamentar demais, pois começa a perceber que pertence à mesma família, a família do Buda. Você herdou os genes do Buda, então não tem escolha.

INTRINSIC ENLIGHTENMENT

ILUMINAÇÃO INTRÍNSECA

At the mahayana level, our garbage has already been somewhat cleaned up as a result of hinayana discipline, so we begin to feel a quality of space. We no longer have to struggle with our garbage, so we can sit back and breathe. There is a sense of relief. It is like abandoning a big load, then sitting down and saying "Whew!" That relief comes with a reason. We have something up our sleeve, something else in store, a quality known as tathagatagarbha, or buddha nature. It is because we have that intrinsic basic nature that we have the intelligence and guts to say "Whew!"

No nível mahayana, nosso lixo já foi de alguma forma eliminado como resultado da disciplina hinayana, então começamos a sentir uma sensação de espaço. Não precisamos mais lutar contra nosso lixo, então podemos relaxar e respirar. Há uma sensação de alívio. É como abandonar uma grande carga, sentar e dizer "Ufa!". Esse alívio tem uma razão. Temos algo na manga, algo a mais no estoque, uma qualidade conhecida como *tathagatagarbha*, ou natureza búdica. É porque possuímos essa natureza básica intrínseca que temos a inteligência e a coragem de dizer: "Ufa!"

In the hinayana path of individual salvation, we are transcending both harming others and the basis of that harm, which is aggression. At the bodhisattva level, we not only transcend harm and causing harm to others, but we begin to create situations where we can be helpful. In our attempts to be helpful, one outstanding and harmful problem that comes up is imposing our views on others. That is what we are trying to cut in the mahayana approach to reality. The reason we impose our own values on the world is because we actually do not care all that much for others. In fact, we really do not care for others at all.

No caminho hinayana da salvação individual, transcendemos tanto o ato de prejudicar os outros quanto a base desse dano, que é a agressão. No nível do bodhisatva, não apenas transcendemos o dano e o ato de causar dano aos outros, mas também começamos a criar situações em que podemos ser úteis. Em nossas tentativas de sermos úteis, um problema notório e prejudicial que surge é a imposição de nossos pontos de vista aos outros. É isso que estamos tentando eliminar na abordagem mahayana da realidade. A razão pela qual impomos nossos próprios valores ao mundo é porque, na verdade, não nos importamos muito com os outros. Aliás, não nos importamos de forma alguma com os outros.

We may speak in the name of caring for others and find ourselves in helpful positions such as being a teacher or volunteer, but what we really want is a confirmation of our own existence. When we help someone, it is for our own success and glory alone.

Podemos falar em nome do cuidado com os outros e nos encontrar em posições úteis, tais como professor ou voluntário, mas o que realmente queremos é a confirmação da nossa própria existência. Quando ajudamos alguém, é apenas para o nosso próprio sucesso e glória.

That attitude has become a big stumbling block. You are taught that you are supposed to develop your talents in order to be useful in society, but if you do so purely to build up your own individual ego, that causes problems. In such an atmosphere, it is impossible to experience bodhichitta. The ability to be helpful to others and at the same time to yourself requires a real and genuine journey.

It is not simply like getting a credential, or a PhD, and it is not based on wanting to build yourself up or keep others down. Instead, there is a genuine desire to say or do something for your own development as well as for others' benefit. When you have that attitude, you are a potential bodhisattva. You are inspired by the concept of the bodhisattva, a person who is brave in the search for bodhi, or awakening. Along with that potentiality, you have an element that already exists within you completely in your own mind: you possess tathagatagarbha.

Essa atitude se tornou um grande obstáculo. Somos ensinados que devemos desenvolver nossos talentos para sermos úteis à sociedade, mas se o fizermos puramente para alimentar nosso próprio ego individual, isso causa problemas. Em tal atmosfera, é impossível experimentar a bodhichita. A habilidade de ser útil aos outros e, ao mesmo tempo, a si mesmo requer uma jornada real e genuína. Não é simplesmente como obter uma credencial ou um PhD, e não se baseia no desejo de se promover ou manter os outros abaixo. Em vez disso, existe um desejo genuíno de dizer ou fazer algo para o seu próprio desenvolvimento, bem como para o benefício dos outros. Quando você tem essa atitude, você é um bodhisatva em potencial. Você se inspira no conceito de bodhisatva, uma pessoa corajosa na busca por bodhi, ou despertar. Junto com essa potencialidade, você possui um elemento que já existe completamente dentro de você, em sua própria mente: você possui tathagatagarbha.

Buddha nature means that we each have intrinsic enlightenment, which reacts to the chaos of samsara and aspires to wakefulness. Buddha nature is like a gene, a mind gene or psychological gene. It is like a gene in that the essence of existence can be transmitted from one generation of your physical body to the next. You transmit that gene from one life to the next, rather than from father to son, or mother to daughter. So consciousness goes on continuously, although it is also discontinuous. You have a kind of flow taking place from one body to the next, like electricity that is transmitted from one thing to another, but is at the same time different and separate. It is a psychological process of mind, which is very delicate and insubstantial, and at the same time it is substantial because it is so fickle.

A natureza búdica significa que cada um de nós possui iluminação intrínseca, que reage ao caos do samsara e aspira ao despertar. A natureza búdica é como um gene, um gene da mente ou um gene psicológico. É como um gene, pois a essência da existência pode ser transmitida de uma geração do seu corpo físico para a seguinte. Você transmite esse gene de uma vida para a seguinte, em vez de pai para filho ou mãe para filha. Assim, a consciência continua, embora também seja descontínua. Há uma espécie de fluxo ocorrendo de um corpo para o outro, como a eletricidade que é transmitida de uma coisa para outra, mas que, ao mesmo tempo, é diferente e separada. É um processo psicológico da mente, que é muito delicado e insubstancial e, ao mesmo tempo, substancial porque é tão inconstante.

Buddha nature exists constantly. It is your intrinsic essence. You are who you are, and nothing can prevent that. But it could be exaggerated; you could evolve further. The difference between buddha nature and the hinayana idea of enlightenment is that in the hinayana tradition, the

emphasis is on developing enlightenment by working toward it with exercises of all kinds. It is like saying that if you do more gymnastic exercises, you might make it to the Olympics. In the mahayana we say that Olympics-ness exists in you already. The hinayana idea that enlightenment is something that you can achieve through training is somewhat removed from the mahayana idea that it is an instinct that already exists in you. According to mahayana, what you are has further potential, but you still are what you are. Rather than becoming a better person, you are what you are. However, you may have never had the chance to experience or work with what you are—and what you are is true wakefulness.

A natureza búdica existe constantemente. É a sua essência intrínseca. Você é quem você é, e nada pode impedir isso. Mas isso poderia ser exagerado; você poderia evoluir ainda mais. A diferença entre a natureza búdica e a ideia de iluminação do hinayana reside no fato de que, na tradição hinayana, a ênfase está no desenvolvimento da iluminação por meio de exercícios de todos os tipos. É como dizer que, se você fizer mais exercícios de ginástica, poderá chegar às Olimpíadas. No mahayana, afirmamos que a capacidade olímpica já existe em você. A ideia do hinayana de que a iluminação é algo que se pode alcançar por meio do treinamento está, de certa forma, distante da ideia do mahayana de que ela é um instinto que já existe em você. De acordo com o mahayana, o que você é possui um potencial maior, mas você continua sendo o que é. Em vez de se tornar uma pessoa melhor, você é o que é. Contudo, você pode nunca ter tido a oportunidade de experimentar ou trabalhar com o que você é – e o que você é, é o verdadeiro estado desperto.

THE NATURE OF THE BODHISATTVA PATH

A Natureza do Caminho do Bodhisatva

At the mahayana level, you are inspired to help others, based on the idea that you are less important than they are. It is an obstacle to becoming a mahayanist if you do not have enough sympathy for others and for yourself. According to ordinary logic, you cannot develop the motivation to help others unless you yourself feel good, so you always need some kind of rehearsal. But in this case, no rehearsal is necessary. So the bodhisattva's approach is entirely different because it is based on warmth, and when there is warmth and compassion, territories do not exist.

No nível do mahayana, você é inspirado a ajudar os outros, partindo da ideia de que você é menos importante do que eles. Um obstáculo para se tornar um mahayanista é não ter simpatia pelos outros e por si mesmo. Segundo a lógica comum, não se pode desenvolver a motivação para ajudar os outros a menos que você mesmo se sinta bem, então sempre é necessário algum tipo de ensaio. Mas, neste caso, nenhum ensaio é necessário. Assim, a abordagem do bodhisatva é completamente diferente, pois se baseia no calor humano e, onde há calor humano e compaixão, não existem limites.

In the bodhisattva's warmth and friendliness, there is no need for reference point or feedback, because it is beginning to take place within the greater vision of shunyata, or emptiness. It has been said that emptiness cannot exist without compassion, and compassion cannot exist without emptiness—they work together. In contrast, in ordinary neurotic friendliness, there is still a need for feedback. There is no heroism or celebration. It's more like putting on a Band-Aid when you have cut yourself, which has a slight air of patheticness.

No calor humano e na amizade do bodhisatva, não há necessidade de ponto de referência ou retorno, pois tudo começa a acontecer dentro da visão mais ampla de shunyata, ou vacuidade. Já foi dito que a vacuidade não pode existir sem compaixão e a compaixão não pode existir sem a vacuidade – elas atuam em conjunto. Em contraste, na amabilidade neurótica comum, ainda existe a necessidade de feedback. Não há heroísmo nem celebração. É mais como colocar um Band-Aid quando você se cortou, o que tem um leve ar patético.

The basic attitude of a bodhisattva is to be willing to admit your problems, to be willing to be a fool. A bodhisattva wouldn't say, "I did silly things yesterday, but it was purely because I got drunk. I apologize for what I did, but today is a different world, and everything is okay. So let's forget it." It is the mentality of a real person rather than a fake. There is room for other people to look at you, sneer at you, laugh at you, and work with you. Something is left showing. You are not so completely guarded that nobody can do anything with you. You go through the experience and discipline of the bodhisattva path by yourself, but it is largely based on cooperation.

A atitude básica de um bodhisatva é estar disposto a admitir seus problemas, estar disposto a ser tolo. Um bodhisatva não diria: "Fiz coisas bobas ontem, mas foi puramente porque bebi demais. Peço desculpas pelo que fiz, mas hoje é um mundo diferente e está tudo bem. Então, vamos esquecer isso." É a mentalidade de uma pessoa real, e não de uma farsa. Há espaço para que outras pessoas olhem para você, zombem de você, riam de você e trabalhem com você. Algo fica à mostra. Você não está tão completamente na defensiva a ponto de ninguém poder fazer nada com você. Você passa pela experiência e disciplina do caminho do bodhisatva sozinho, mas ele se baseia em grande parte na cooperação.

Becoming a bodhisattva means you automatically become a potential helper or teacher, and people would like to work with somebody who is understanding. You are willing to cooperate with the phenomenal world instead of making enemies with everything. You are not constantly blaming your environment, but you are willing to work with the world. If you have a flat tire, you don't just call a cab, but you are willing to get down and change the tire. And if someone wants to help you, you don't say, "Go away. Don't insult me," but you bring them in. You are willing to say, "Please come and help, I've got a flat tire." Sharing a problem with somebody becomes a promise of enlightenment. You are actually willing to work with people, willing to open, willing to bend a little bit if necessary.

Tornar-se um bodhisatva significa que você automaticamente se torna um potencial ajudante ou professor e as pessoas gostariam de trabalhar com alguém que seja compreensivo. Você está disposto a cooperar com o mundo fenomênico em vez

de criar inimizades com tudo. Você não está constantemente culpando o ambiente, mas está disposto a trabalhar com o mundo. Se você tiver um pneu furado, você não chama um táxi simplesmente, mas está disposto a se abaixar e trocar o pneu. E se alguém quiser te ajudar, você não diz: "Vá embora. Não me insulte!", mas você acolhe a pessoa. Você está disposto a dizer: "Por favor, venha me ajudar, meu pneu furou." Compartilhar um problema com alguém se torna uma promessa de iluminação. Você está realmente disposto a trabalhar com as pessoas, disposto a se abrir, disposto a ceder um pouco, se necessário.

The mahayana path is extremely broad and vast. As a practitioner of mahayana Buddhism, you are asked hundreds of questions, and you are expected to do all sorts of things. While you are being a boat, you might be asked to be a bridge. While you are being a bridge or a boat, you might be asked to be a highway. While you are being all of them, you might be asked to be a reservoir. You are asked to be all sorts of things, and ideally you are ready to accommodate them all.

O caminho mahayana é extremamente amplo e vasto. Como praticante do budismo mahayana, você é indagado com centenas de perguntas e é esperado que você faça todo tipo de coisa. Enquanto você é um barco, pode ser solicitado a ser uma ponte. Enquanto você é uma ponte ou um barco, podem te pedir para ser uma rodovia. Enquanto você é tudo isso, podem te pedir para ser um reservatório. Pedem que você seja todo tipo de coisa e o ideal é que você esteja pronto para atender a todas elas.

CONFUSING EGO'S LOGIC

Confundindo a Lógica do Ego

The virtue of the hinayana is its immense dedication. Whether you are slightly goal oriented or not, there is still a quality of dedication that continues all the time. That dedication, simplicity, and directness are the virtues of the lower yanas.3 But that goal orientation still speaks the language of ego, which might become a problem. Because of that, people begin to step toward the mahayana path. The reason mahayana is regarded as a greater vehicle is because of its larger thinking, its greater vision. Greater vision means not having any goal. That greater vision of not having any goal and just doing the discipline for its own sake rather than because of any promises that arise is very important.

A virtude do hinayana reside em sua imensa dedicação. Mesmo que você não seja muito orientado a objetivos, ainda existe uma qualidade de dedicação que persiste o tempo todo. Essa dedicação, simplicidade e objetividade são as virtudes dos yanas inferiores[11]. Mas essa orientação a objetivos ainda fala a linguagem do ego, o que

11 3The lower yanas refer to the two yanas of the hinayana path: the shravakayana, or the path of hearers, and the pratyekabuddhayana, or the path of solitary realizers. For more on these yanas, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 61, "Shravakayana: The Yana of Hearing and Proclaiming," and chapter 62, "Pratyekabuddhayana: The Yana of Individual Salvation."

pode se tornar um problema. Por isso, as pessoas começam a trilhar o caminho do mahayana. A razão pela qual o mahayana é considerado um veículo superior é devido ao seu pensamento mais amplo, sua visão mais abrangente. Visão mais ampla significa não ter nenhum objetivo. Essa visão mais ampla de não ter nenhum objetivo e simplesmente praticar a disciplina por si só – e não por causa de quaisquer promessas que surjam – é muito importante.

Doing something for its own sake tends to confuse the regular logic of ego. You begin to get very confused and wonder, "If I'm doing this for nothing, what on earth am I doing it for? Why do I have to be nice to somebody or open myself if I don't feel like it? Why should I sit or develop bodhichitta? What is the logic behind it?" Naturally, a lot of complaints come up, but that is not regarded as regressing from your original intention. It is regarded as the process of ego beginning to get confused and unhappy because something does not go along with its regular logic of tit for tat. Ego's logic is that whatever you spend, you should get your money's worth. You can blame that logic for the feeling of antagonism you have when you feel you are being cheated or used. But the obvious question in this case is, "Used by whom?"

Fazer algo por si só tende a confundir a lógica comum do ego. Você começa a ficar muito confuso e se pergunta: "Se estou fazendo isso por nada, por que diabos estou fazendo? Por que tenho que ser gentil com alguém ou me abrir, se não estou com vontade? Por que devo meditar ou desenvolver bodhichita? Qual é a lógica por trás disso?" Naturalmente, surgem muitas reclamações, mas isso não é visto como um retrocesso em relação à sua intenção original. É visto como o processo do ego começando a ficar confuso e insatisfeito porque algo não está de acordo com sua lógica habitual de "olho por olho, dente por dente". A lógica do ego é que, independentemente do que você gaste, você deve obter o valor equivalente ao seu dinheiro. Você pode culpar essa lógica pelo sentimento de antagonismo que sente quando se sente enganado ou usado. Mas a pergunta óbvia neste caso é: "Usado por quem?"

Ego's logic somehow does not work. Usually our feelings of being exploited and other complaints of that nature are merely the squealing of ego and nothing more. All kinds of problems of that nature come along, and from the bodhisattva's point of view, this is regarded as great news. Finally, we are getting to it! Finally, we are cracking down the old-fashioned fortification of ego's castle. It is beginning to be fundamentally shaken. It is like a people's revolt against the monarchy: when the subjects of a particular king cease to pay taxes, the king's own financial situation becomes shaky. It is possible that he will be unable to live in as rich and wealthy a manner as he would like. So finally the king, or the ego, begins to be shaken by this revolt. In this analogy, the fact that the subjects are boycotting the possibility of further entrapment because they have been conned in the past has quite a lot to do with egolessness. Egolessness comes from non-goal orientation.

Os yanas inferiores referem-se aos dois yanas do caminho hinayana: o *shravakayana*, ou o caminho dos ouvintes, e o *pratyekabuddhayana*, ou o caminho dos realizadores solitários. Para mais informações sobre esses yanas, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 61, "Shravakayana: O Yana de Ouvir e Proclamar" e o capítulo 62, "Pratyekabuddhayana: O Yana da Salvação Individual".

Transcending goal orientation brings not only the egolessness of individuality alone, but the egolessness of dharmas as well.4 So egolessness becomes very well-grounded and much more realistic and definite.

A lógica do ego, de alguma forma, não funciona. Normalmente, nossos sentimentos de sermos explorados e outras queixas dessa natureza são meramente os gritos do ego, nada mais. Todos os tipos de problemas dessa natureza surgem e, do ponto de vista do bodhisatva, isso é considerado uma ótima notícia. Finalmente, estamos chegando lá! Finalmente, estamos derrubando a fortificação antiquada do castelo do ego. Ele está começando a ser fundamentalmente abalado. É como uma revolta popular contra a monarquia: quando os súditos de um determinado rei deixam de pagar impostos, a própria situação financeira do rei fica instável. É possível que ele não consiga viver da maneira rica e próspera que gostaria. Então, finalmente, o rei, ou o ego, começa a ser abalado por essa revolta. Nessa analogia, o fato de os súditos estarem boicotando a possibilidade de novas armadilhas porque já foram enganados no passado tem muito a ver com a ausência de ego. A ausência de ego vem da não orientação para objetivos. Transcender a orientação para objetivos traz não apenas a ausência de ego da individualidade, mas também a ausência de ego dos darmas[12]. Assim, a ausência de ego torna-se muito bem fundamentada, muito mais realista e definida.

Oddly, we find that a student of the bodhisattva discipline who has transcended goal orientation can nevertheless speedily attain enlightenment. In fact, this happens much faster than it does for goal-oriented people, who are trying too hard. Students of the bodhisattva discipline have given up the possibility of getting anything for themselves; therefore, they get a lot. That is a kind of joke. It is supposed to be just a footnote, rather than being presented in the mainstream of textbooks, but I think it is worth mentioning. The interesting point is that the actual reason we are prevented from attaining enlightenment right now, at this very minute, is because we want to attain it. Once that situation is changed, once it is completely switched around, we have no further obstacles to go through. We have no obstacles other than that.

Curiosamente, descobrimos que um estudante da disciplina do bodhisatva que transcendeu a orientação para objetivos pode, ainda assim, alcançar a iluminação rapidamente. Na verdade, isso acontece muito mais rápido do que para pessoas orientadas para objetivos, que se esforçam demais. Os estudantes da disciplina do bodhisatva renunciaram à possibilidade de obter algo para si mesmos; portanto, eles obtêm muito. Isso é uma espécie de piada. Supõe-se que seja apenas uma nota de rodapé, em vez de ser apresentada nos livros didáticos principais, mas acho que vale a pena mencionar. O ponto interessante é que a verdadeira razão pela qual somos impedidos de alcançar a iluminação agora, neste exato momento, é porque

12 Egolessness is said to be twofold: the egolessness of individuality, or self, and the egolessness of dharmas, or phenomena. Diz-se que a ausência de ego é dupla: a ausência de ego da individualidade, ou do eu, e a ausência de ego dos darmas, ou fenômenos.

queremos alcançá-la. Uma vez que essa situação mude, uma vez que seja completamente invertida, não teremos mais obstáculos a superar. Não teremos outros obstáculos além desse.

Part Two

Parte Dois

BUDDHA NATURE

A NATUREZA DE BUDA

4

Enlightened Genes
Genes Iluminados

Fundamental enlightened mind or essence exists in us all the time. It is there right at the beginning, although there is no beginning. Before any kind of perception occurs, wakefulness is already there—beyond concept, beyond limitation, beyond anything measurable. We can all awaken—that is the hope and the potential.

A mente fundamentalmente iluminada ou essência existe em nós o tempo todo. Ela está presente desde o princípio, embora não haja um princípio. Antes de qualquer tipo de percepção ocorrer, o estado desperto já está lá – além do conceito, além da limitação, além de qualquer coisa mensurável. Todos nós podemos despertar – essa é a esperança e o potencial.

BUDDHA NATURE AND BODHICHITTA
Natureza Búdica e Bodhichita

According to the mahayana, we are basically wretched, soaked in our own egotism, neurosis, and confusion, but at the same time we possess what is known as tathagatagarbha, or buddha nature. Tathagata means "one who has gone beyond." It refers to the buddhas of the past, present, and future, who have all gone beyond fixation. Garbha means "womb"; so tathagatagarbha means the "womb or essence of one who has gone beyond," or "buddha nature." Just as milk has the possibility of producing butter, as human beings we have the possibility of producing enlightenment in ourselves. That basic fact or possibility was discovered by the Buddha, and it has been actualized and promulgated throughout the twenty-six hundred years of his reign. So at this point we know that all sentient beings possess buddha nature.

De acordo com o mahayana, somos basicamente miseráveis, imersos em nosso próprio egoísmo, neurose e confusão, mas, ao mesmo tempo, possuímos o que é conhecido como tathagatagarbha, ou natureza búdica. *Tathagata* significa "aquele que transcendeu". Refere-se aos budas do passado, presente e futuro que transcenderam a fixação. *Garbha* significa "útero"; portanto, *tathagatagarbha* significa "o útero ou a essência daquele que transcendeu", ou "natureza búdica". Assim como o leite tem a possibilidade de produzir manteiga, como seres humanos, temos a possibilidade de produzir a iluminação em nós mesmos. Esse fato ou possibilidade fundamental foi descoberto pelo Buda e foi concretizado e divulgado

ao longo dos dois mil e seiscentos anos de seu reinado. Portanto, neste ponto, sabemos que todos os seres sencientes possuem a natureza búdica.

Bodhichitta is a natural state of being awake, tender, and genuine. You feel that you are capable of opening yourself up to others, and you can express tenderness and affection to others and to yourself. Traditionally, it is said that even the most vicious animals are capable of expressing affection to their young. So tenderness is not a foreign thing; it is definitely inherent. You might say that the whole world hates you, but that is not true. You might say that you are not capable of falling in love or being tender, but that is also not true. If you were not capable of such a thing, you would soon perish.

Bodhichita é um estado natural de despertar, de ternura e de autenticidade. Você sente que é capaz de se abrir para os outros e expressar ternura e afeto aos outros e a si mesmo. Tradicionalmente diz-se que até os animais mais ferozes são capazes de demonstrar afeto aos seus filhotes. Portanto, a ternura não é algo estranho; é definitivamente inerente. Você pode dizer que o mundo inteiro te odeia, mas isso não é verdade. Você pode dizer que não é capaz de se apaixonar ou de ser terno, mas isso também não é verdade. Se você não fosse capaz de tais coisas, pereceria em breve.

Tenderness is what keeps you functioning throughout your whole life. Tenderness makes you a genuine and lovable person. Tenderness is magnetic; it causes the softening up of your environment altogether. Tenderness brings about wakefulness in yourself and others. It is what inspires you to comb your hair and wear clothes. We often forget such simple logic, but because of tenderness, you are capable of talking to others and working with them. You are capable of opening and closing a door, or taking a walk in the fresh air. You are capable of smiling. Those are all aspects of tenderness or bodhichitta.

A ternura é o que o mantém funcionando ao longo de toda a sua vida. A ternura o torna uma pessoa autêntica e amável. A ternura é magnética; ela suaviza todo o seu ambiente. A ternura desperta você e os outros. É o que o inspira a pentear o cabelo e a se vestir. Muitas vezes nos esquecemos dessa lógica simples, mas é graças à ternura que você é capaz de conversar com os outros e trabalhar com eles. Você é capaz de abrir e fechar uma porta, ou de dar um passeio ao ar livre. Você é capaz de sorrir. Esses são todos aspectos da ternura ou bodhichita.

Bodhichitta means the "heart of awakened mind," but buddha nature is more than the heart. It means that your whole makeup, your whole nature, is based on buddhahood. The idea of buddha nature has been condemned by some as a distortion of Buddhist philosophy because it could be regarded as a form of ego, but I don't think that particular charge makes sense. We could say very simply that bodhichitta is like a heart transplant: it is as if a new heart is being transplanted into you, something better than you had before. But you already have buddha nature, which is more important. It is your essence, which goes beyond your heart alone.

Bodhichita significa "o coração da mente desperta", mas a natureza búdica é mais do que o coração. Significa que toda a sua constituição, toda a sua natureza, é baseada no estado búdico. A ideia da natureza búdica foi condenada por alguns como

uma distorção da filosofia budista, pois poderia ser considerada uma forma de ego, mas não creio que essa acusação específica faça sentido. Poderíamos dizer, de forma bem simples, que a bodhichita é como um transplante de coração: é como se um novo coração estivesse sendo transplantado em você, algo melhor do que você tinha antes. Mas você já possui a natureza búdica, que é mais importante. É a sua essência, que vai além de apenas o seu coração.

In another analogy, the difference between bodhichitta and buddha nature is described as approaching a cloud from the city's point of view, or from the sun's point of view. People in the city would say that the sun is behind the cloud, and the sun would say that the city is behind the cloud. That difference of perspective is an interesting and important point. When city people see the sun disappear behind a cloud, they need reassurance that the sun is not going to go away forever. They need to know that it is not going to go from being more and more clouded over to finally becoming completely nonexistent. That is the basic point of transplanting bodhichitta: it reassures people that the sun is always there, even if it is behind a cloud. The concept of buddha nature is the sun's point of view, as the sun unveils itself to the city one cloud after another. So bodhichitta and buddha nature work together.

Em outra analogia, a diferença entre bodhichita e natureza búdica é descrita como a aproximação de uma nuvem a partir da perspectiva da cidade ou da perspectiva do sol. As pessoas na cidade diriam que o sol está atrás da nuvem, e o sol diria que a cidade está atrás da nuvem. Essa diferença de perspectiva é um ponto interessante e importante. Quando as pessoas da cidade veem o sol desaparecer atrás de uma nuvem, elas precisam da garantia de que o sol não vai embora para sempre. Precisam saber que ele não vai passar de cada vez mais encoberto por nuvens até finalmente desaparecer completamente. Esse é o ponto fundamental da transposição da bodhichita: ela tranquiliza as pessoas, mostrando que o sol está sempre lá, mesmo que esteja atrás de uma nuvem. O conceito de natureza búdica é o ponto de vista do sol à medida que o sol se revela à cidade, uma nuvem após a outra. Assim, a bodhichita e a natureza búdica trabalham juntas.

The mahayana symbol of indestructibility is a tablet, and in the vajrayana, the symbol of indestructibility is a vajra, or scepter. That tablet is buddha nature, which consists of both prajna and karuna. It is like the monolith in the film 2001: A Space Odyssey. That symbol of the monolith was somebody's brilliant coincidence. Very mysteriously, in that film somebody clicked into possibilities of human nature that cannot be captured, but are manifested even from the ape level. That monolith is precisely the notion of bodhichitta or tathagatagarbha. It is the soft spot, whose meaning is monolithic. So a basic monumental experience occurs, which is yours, which is inside you. But when you try to lay your hand on that experience or to touch it, it does not happen. You cannot grasp it. Such an experience is unreachable; it goes and comes at the same time.

No mahayana, o símbolo da indestrutibilidade é um monolito e, no vajrayana, o símbolo da indestrutibilidade é um *vajra*, ou cetro. Esse monolito representa a natureza de Buda, que consiste tanto em prajna quanto em karuna. É como o monolito no filme *2001: Uma Odisseia no Espaço*. Aquele símbolo do monolito foi uma

brilhante coincidência. De forma muito misteriosa, naquele filme, alguém vislumbrou possibilidades da natureza humana que não podem ser capturadas, mas que se manifestam até mesmo no nível dos macacos. Esse monolito é precisamente a noção de bodhichita ou tathagatagarbha. É o ponto terno, cujo significado é monolítico. Assim, ocorre uma experiência monumental fundamental, que é sua, que está dentro de você. Mas, quando você tenta tocar essa experiência, não consegue. Você não pode apreendê-la. Tal experiência é inalcançável; ela vai e vem ao mesmo tempo.

Bodhichitta, or buddha nature, is monumental and always there, like the tablet. It is indestructible wakefulness. Buddha nature is based on tenderness toward others. We all have some kind of tenderness toward others, otherwise this planet earth would have dried up a long time ago. People would be killing each other, or simply not caring for one other. However, this planet earth has been able to continue for many billions of years. The reason for that is quite magical: it is a result of buddha nature. Without any doubt, there is buddha nature everywhere.

Bodhichita, ou natureza búdica, é monumental e sempre presente, como o monolito. É uma consciência indestrutível. A natureza búdica se baseia na ternura para com os outros. Todos nós temos algum tipo de ternura para com os outros, caso contrário, este planeta Terra teria secado há muito tempo. As pessoas estariam se matando ou simplesmente não se importando umas com as outras. No entanto, este planeta Terra conseguiu continuar existindo por bilhões de anos. A razão para isso é quase mágica: é resultado da natureza búdica. Sem dúvida alguma, a natureza búdica está em toda parte.

On the whole, in spite of our nastiness and aggression, we still always project warmth and compassion toward others. You can argue otherwise and try to refute this fact. Nonetheless, if the world were all that aggressive and terrifying, if no one related with sympathy and love, we would not have anything at all. People do not create businesses or go to work just to survive or to make money alone. Let us give everybody a little bit more credit. It is time to respect the world. We cannot say that people do not have gentleness and sympathy in them. They might be quite shocked if we told them so, but it is the case that there is always a certain amount of individual warmth and tenderness taking place. That is why the teaching of the Buddha, or buddhadharma, is seeping into the world. It is because of its integrity and its egolessness.

Em geral, apesar de nossa maldade e agressividade, ainda assim, nós sempre demonstramos calor e compaixão pelos outros. Você pode argumentar o contrário e tentar refutar esse fato. Contudo, se o mundo fosse tão agressivo e aterrorizante, se ninguém se relacionasse com simpatia e amor, não teríamos nada. As pessoas não criam negócios ou trabalham apenas para sobreviver ou ganhar dinheiro. Vamos dar um pouco mais de crédito a todos. É hora de respeitar o mundo. Não podemos dizer que as pessoas não possuem gentileza e compaixão. Elas poderiam ficar bastante chocadas se disséssemos isso, mas a verdade é que sempre existe uma certa dose de calor humano e ternura acontecendo. É por isso que os ensinamentos do Buda, ou

budadarma, estão se difundindo pelo mundo. Isso se deve à sua integridade e à sua ausência de ego.

The possibility of realizing buddha nature comes from mindfulness training. When you are eating, for instance, it comes from knowing how to hold your bowl, how to pick up your chopsticks, how to eat properly with good posture. By developing mindfulness of eating, you are actually doing yourself a favor. You no longer need to eat aggressively or just gobble everything up.1

A possibilidade de compreender a natureza búdica surge do treinamento da atenção plena. Quando você come, por exemplo, isso vem de saber como segurar a tigela, como pegar os hashis, como comer corretamente com boa postura. Ao desenvolver a atenção plena ao comer, você está, na verdade, fazendo um favor a si mesmo. Você não precisa mais comer agressivamente ou simplesmente devorar tudo.[13]

Sometimes you might flop, but even then you do not lose your buddha nature. It is always there. If you were a dog, would you lose your claws when you went to sleep? When you flop you don't lose your buddha nature, but you do lose your bodhichitta awareness. You lose your rays, but you do not lose your sun. Bodhichitta is in your heart always, but when you are sloppy you do not communicate with it. You find something else to entertain yourself with. But you can always step back and reconnect with your bodhichitta. You could take an upright posture and expand yourself, then you could conduct your business. Working with bodhichitta has to be a natural process; you cannot strategize it on the spot. It is a question of how much at home you feel in your world. If you make your world homey, then you have no problem. You find that everything is hospitable. Even if you went to a hectic place like the New York Stock Exchange, with all the frantic people running around, you could sit down and make a decision about your investment.

Às vezes você pode tropeçar, mas mesmo assim não perde sua natureza búdica. Ela está sempre presente. Se você fosse um cachorro, perderia suas garras ao dormir? Quando você tropeça, não perde sua natureza búdica, mas perde sua consciência de bodhichita. Você perde seus raios, mas não perde seu sol. Bodhichita está sempre em seu coração, mas quando você é desleixado, não se comunica com ela. Você encontra outra coisa para se entreter. Mas você sempre pode recuar e se reconectar com sua bodhichita. Você pode assumir uma postura ereta e se expandir, então poderá tocar sua vida. Trabalhar com bodhichita deve ser um processo natural; você não pode elaborar estratégias no momento. É uma questão de quão à vontade você se sente em seu mundo. Se você tornar seu mundo acolhedor, então não terá problemas. Você

---

13 Trungpa Rinpoche placed great emphasis on mindful eating. In the 1980 Vajradhatu Seminary, Trungpa Rinpoche introduced his students to the practice of oryoki, a formal meal ritual he adapted from the Zen tradition. Since that time, oryoki has continued to be a component of seminaries and of group meditation retreats such as dathüns (one-month-long practice intensives). For more on oryoki and mindful eating, see appendix 2, "The Practice of Oryoki."
Trungpa Rinpoche enfatizou muito a alimentação consciente. No Seminário Vajradhatu de 1980, Trungpa Rinpoche apresentou a seus alunos a prática do oryoki, um ritual formal de refeição que ele adaptou da tradição Zen. Desde então, o oryoki continua sendo um componente dos seminários e dos retiros de meditação em grupo, como os dathüns (retiros intensivos de prática com duração de um mês). Para mais informações sobre oryoki e alimentação consciente, consulte o apêndice 2, "A Prática do Oryoki".

descobre que tudo é hospitaleiro. Mesmo que você fosse a um lugar agitado como a Bolsa de Valores de Nova York, com todas aquelas pessoas frenéticas correndo de um lado para o outro, você conseguiria se sentar e tomar uma decisão sobre seu investimento.

When you develop full mindfulness-awareness like the Buddha, you automatically become a king or queen. In fact, one epithet for the Buddha is vijaya, meaning the "Victorious One." The image of a king or queen with a scepter signifies that you are always going to work, from the beginning to the end, for the sake of sentient beings. Following the example of the Buddha, you are going to be a leader of the six realms.2 On one hand, the Buddhist nontheistic approach is based on the notion of not having a ruler or a god to worship. On the other hand, the medieval symbolism of a monarch continues in the Buddhist tradition. That notion of becoming a king or queen might raise the problem of egotism, but holding on to your ego is the complete opposite of the Buddhist nontheistic tradition.

Quando você desenvolve a plena consciência como o Buda, você automaticamente se torna um rei ou uma rainha. Aliás, um dos epítetos do Buda é *vijaya*, que significa "O Vitorioso". A imagem de um rei ou rainha com um cetro simboliza que você sempre trabalhará – do começo ao fim – em prol dos seres sencientes. Seguindo o exemplo do Buda, você se tornará um líder dos seis reinos[14]. Por um lado, a abordagem budista não teísta se baseia na noção de não ter um governante ou um deus para adorar. Por outro lado, o simbolismo medieval de um monarca continua na tradição budista. Essa noção de se tornar um rei ou uma rainha pode levantar a questão do egoísmo, mas apegar-se ao ego é o completo oposto da tradição budista não teísta.

Basically speaking, the starting point of the mahayana is being capable of extending love and affection to yourself. You begin by being gentle to yourself and not punishing yourself. In the process of becoming gentle to yourself, you first need to have a good understanding of shamatha. Next you need to have good vipashyana and proper postmeditation experience. Finally you look at yourself and find that you are not as bad as you thought. In fact, you find that you are a quite delightful and worthwhile person. That is the three-step, how-to-like-yourself technique.

Basicamente, o ponto de partida do mahayana é ser capaz de estender amor e afeição a si mesmo. Você começa sendo gentil consigo mesmo e não se punindo. No processo de se tornar gentil consigo mesmo, primeiro é preciso ter uma boa compreensão de shamata. Em seguida, é necessário ter uma boa prática de vipashyana e uma experiência pós-meditação adequada. Finalmente, você se

14 The samsaric world is said to comprise six realms of existence: the god realm, the jealous god realm, the human realm, the animal realm, the hungry ghost realm, and the hell realm. For more on the realms, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 9, "The Painful Reality of Samsara."
Diz-se que o mundo samsárico compreende seis reinos de existência: o reino dos deuses, o reino dos deuses invejosos, o reino humano, o reino animal, o reino dos fantasmas famintos e o reino dos infernos. Para mais informações sobre os reinos, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 9, "A Realidade Dolorosa do Samsara".

observa e descobre que não é tão ruim quanto pensava. Na verdade, você descobre que é uma pessoa bastante agradável e valiosa. Essa é a técnica de três passos para gostar de si mesmo.

THE FORMING OF THE SAMSARIC WORLD

A Formação do Mundo Samsárico

Buddha nature refers to a basic seed or inheritance we possess. It could be considered a form of enlightened genes. However, although we possess enlightened genes, we have never experienced perfect clarity. At the very beginning, when consciousness first began in our state of mind, it took a different form in us. As ordinary human beings, when we woke up, we woke into a nightmare, and experienced desires of all kinds. That is how the samsaric world was formed.

A natureza búdica se refere a uma semente ou herança básica que possuímos. Pode ser considerada uma forma de genes iluminados. No entanto, embora possuamos genes iluminados, nunca experimentamos a clareza perfeita. No início, quando a consciência surgiu em nosso estado mental, ela assumiu uma forma diferente em nós. Como seres humanos comuns, ao despertarmos, despertamos em um pesadelo e experimentamos desejos de todos os tipos. Foi assim que o mundo samsárico se formou.

The beginning of the nightmare we call "samsara" is stupidity and the willingness to dwell in ignorance. From that, we start to spin samsara. We spin out the twelve nidanas and all the rest of it.3 The original split took place already, and we continue to pile things up, one after another. Our stupidity and bewilderment become very comfortable and easy for us, so we keep piling up passion and aggression, this and that, all sorts of things. Then all these things begin to bounce around, and we begin to evolve in this world. We try to fight others or to seduce them. We dedicate our lives to warfare, hoping to perpetuate our existence by destroying others. That process is what is called samsara.

O início do pesadelo que chamamos de "samsara" é a estupidez e a disposição de permanecer na ignorância. A partir daí, começamos a tecer o samsara. Desenvolvemos os doze nidanas e todo o resto[15]. A cisão original já ocorreu e continuamos a acumular coisas, uma após a outra. Nossa estupidez e confusão se tornam muito confortáveis e fáceis para nós, então continuamos acumulando paixão e agressão, isto e aquilo, todo tipo de coisa. Então todas essas coisas começam a se misturar, e começamos a evoluir neste mundo. Tentamos lutar contra os outros ou

15 The twelve nidanas refers to the chain of interdependent origination that fuels the karmic patterning of samsaric existence. For more on the twelve nidanas and karmic conditioning, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 9, "The Painful Reality of Samsara."
Os doze nidanas referem-se à cadeia de origem interdependente que alimenta o padrão cármico da existência samsárica. Para mais informações sobre os doze nidanas e o condicionamento cármico, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 9, "A Realidade Dolorosa do Samsara".

seduzi-los. Dedicamos nossas vidas à guerra, na esperança de perpetuar nossa existência destruindo os outros. Esse processo é o que chamamos de samsara.

But the original split can be recovered. By tracing things back to the original split and beyond, you can actually experience who you are and what you are, right at the beginning—or who you are not. There is a quality of wakefulness that has no fixation and no sense of entity. It is egoless. We could call this genes of wakefulness, or genes of emptiness. Wakefulness is not a game or a technique. It is clear and spacious, very basic and ordinary, with no self-consciousness.

Mas a cisão original pode ser recuperada. Ao rastrear as coisas até a cisão original e além, você pode realmente experimentar quem você é e o que você é, bem no início – ou quem você não é. Existe uma qualidade desperta que não possui fixação nem senso de entidade. É desprovida de ego. Poderíamos chamar isso de genes do despertar, ou genes da vacuidade. O estado desperto não é um jogo ou uma técnica. É claro e semelhante ao espaço, muito básico e comum, sem autoconsciência.

The Buddha grew up in the samsaric world, just like ourselves. He realized the nature of confusion and made his journey back, undoing his samsaric world until finally he reached square one. The Buddha followed the path all the way to the final achievement of enlightenment. The term enlightened genes could seem to imply that you merely have potential buddhahood, rather than already having within you a fully realized buddha. But the teachers of our lineage say that buddha nature is like having a statue of Buddha in your heart, fully developed in all its faculties and possessing all the enlightened marks. Although, like the Buddha, you are treading on the path, you possess buddha nature even before you become a student.

O Buda cresceu no mundo samsárico, assim como nós. Ele percebeu a natureza da confusão e fez sua jornada de volta, desfazendo seu mundo samsárico até finalmente chegar à estaca zero. O Buda seguiu o caminho até a realização final da iluminação. O termo genes iluminados poderia parecer sugerir que você tem apenas um potencial de estado búdico, em vez de já ter dentro de si um buda plenamente realizado. Mas os mestres de nossa linhagem dizem que a natureza búdica é como ter uma estátua de Buda em seu coração, plenamente desenvolvida em todas as suas faculdades e possuindo todas as marcas da iluminação. Embora, assim como o Buda, você esteja trilhando o caminho, você possui a natureza búdica mesmo antes de se tornar um estudante.

STAINED AND UNSTAINED BUDDHA NATURE

Natureza Búdica Maculada e Imaculada

There are two types of enlightened genes or buddha nature: stained or conditional buddha nature, and unstained or unconditional buddha nature.

Existem dois tipos de genes iluminados ou natureza búdica: a natureza búdica maculada ou condicional e a natureza búdica imaculada ou incondicional.

Stained or Conditional Buddha Nature
Natureza Búdica Maculada ou Condicional

In the first type, stained buddha nature, you are yearning toward wakefulness, so it is similar to relative bodhichitta. You yearn to develop gentleness, softness, and virtuousness. At this level, you simply are guessing that you will be good one day. You don't actually acknowledge that your existence is all that good—you just guess that you are good, guess that you are beautiful, guess that you have possibilities.

No primeiro tipo, a natureza búdica maculada, você anseia pelo estado desperto, por isso ela é semelhante à bodhichita relativa. Você anseia desenvolver gentileza, suavidade e virtude. Nesse nível, você simplesmente supõe que será bom um dia. Você não reconhece de fato que sua existência é tão boa assim – você apenas supõe que é boa, supõe que é bela, supõe que você tem possibilidades.

Stained tathagatagarbha is deliberately manufactured, like relative bodhichitta. If your grandmother told you that you should enter the mahayana and become a bodhisattva, you might become religious about bodhisattva-ism. But that would just be conceptualization or religiosity, not quite the true thing.

O tathagatagarbha maculado é deliberadamente fabricado, como a bodhichita relativa. Se sua avó lhe dissesse que você deveria entrar no mahayana e se tornar um bodhisatva, você poderia se tornar religioso em relação ao bodhisatva-ismo. Mas isso seria apenas conceitualização ou religiosidade, não exatamente a verdadeira essência.

Stained or conditional buddha nature is called "conditional" because although even dogs, cats, and worms possess intrinsic buddha nature, that potentiality is covered over by samsaric veils. Conditional buddha nature is not discovered directly; it is discovered indirectly by uncovering these veils.

A natureza búdica condicionada ou maculada é chamada de "condicional" porque, embora até mesmo cães, gatos e vermes possuem natureza búdica intrínseca, essa potencialidade está encoberta pelos véus do samsara. A natureza búdica condicional não é descoberta diretamente; ela é descoberta indiretamente, ao se desvendar esses véus.

There are said to be five types of students, depending upon the thickness of their fog, veil, or blanket. These could be referred to as the five veils, or five types of genes: immediate, pratyekabuddha, distant, dubious, and very distant.4 The first type of gene, immediate, refers to people who aspire to the mahayana, and who have a sense of compassion, openness, and celebration. The second type, pratyekabuddha, refers to people who strive for personal salvation and have been able to cut through their own egotism and attain the first level of egolessness.

Diz-se que existem cinco tipos de estudantes, dependendo da espessura de sua névoa, véu ou manto. Estes poderiam ser chamados de cinco véus, ou cinco tipos de

genes: imediato, *pratyekabuddha*, distante, duvidoso e muito distante[16]. O primeiro tipo de gene, imediato, refere-se às pessoas que aspiram ao mahayana e que possuem um senso de compaixão, abertura e celebração. O segundo tipo, pratyekabuddha, refere-se às pessoas que se esforçam pela salvação pessoal e conseguiram romper com seu próprio egoísmo e atingir o primeiro nível de ausência de ego.

The third type, distant, refers to shravakas. For shravakas, as for pratyekabuddhas, personal salvation is important, but the veil is much thicker.5

O terceiro tipo, distante, refere-se aos *shravakas*. Para os shravakas – assim como para os pratyekabuddhas – a salvação pessoal é importante, mas o véu é muito mais espesso[17].

The fourth type, dubious, refers to people who are sometimes able to cut through their resistance and sometimes not. There is a quality of uncertainty and gullibility. You are questioning life, trying to find the meaning of life, to find truth, but it is uncertain whether you will be pulled off course or whether your understanding will be provoked. The fifth type is known as cutoff, or very distant. For such people, the possibility of realizing their buddha nature is cut off, but they are not completely cut off, just very distant. You may be preoccupied with your lifestyle or livelihood, or you may have never heard of the dharma. You have a long way to go to cut through the thick fog that exists between you and your realization.

O quarto tipo, duvidoso, refere-se às pessoas que às vezes conseguem romper com sua resistência e às vezes não. Há uma qualidade de incerteza e credulidade. Você questiona a vida, tentando encontrar o sentido da vida, encontrar a verdade, mas não tem certeza se será desviado do caminho ou se sua compreensão será provocada. O quinto tipo é conhecido como isolado ou muito distante. Para essas pessoas, a possibilidade de realizar sua natureza búdica está bloqueada, mas elas não estão completamente isoladas, apenas muito distantes. Você pode estar preocupado com seu estilo de vida ou meios de subsistência, ou pode nunca ter ouvido falar do darma. Você tem um longo caminho a percorrer para dissipar a densa névoa que existe entre você e sua realização.

---

16 These five categories are often referred to as five families. Trungpa Rinpoche preferred the term gene, saying it had fewer connotations of individualism and a greater emphasis on intrinsic potential.
Essas cinco categorias são frequentemente chamadas de cinco famílias. Trungpa Rinpoche preferia o termo gene, dizendo que tinha menos conotações de individualismo e uma maior ênfase no potencial intrínseco.

17 In the nine-yana system of Tibetan Buddhism, the hinayana is divided into two aspects: the shravakayana, or path of the hearers, and the pratyekabuddhayana, or the path of the solitary realizers. This volume of the Profound Treasury is based on the third yana, or mahayana, and volume 3 is based on the six tantric yanas. For more on shravakas and pratyekabuddhas, see volume 1 of the Profound Treasury, part 5, "The Hinayana Journey."
No sistema de nove yanas do budismo tibetano, o hinayana é dividido em dois aspectos: o *shravakayana*, ou caminho dos ouvintes, e o *pratyekabuddhayana*, ou caminho dos realizadores solitários. Este volume do Tesouro Profundo é baseado no terceiro yana, ou mahayana, e o volume 3 é baseado nos seis yanas tântricos. Para mais informações sobre shravakas e pratyekabuddhas, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, parte 5, "A Jornada Hinayana".

In discussing the five veils, we are not evaluating buddha nature itself. Enlightened genes are pure, and capable of expressing their intrinsic nature. They are only considered to be conditional, to be good or bad, because of their covering, their particular neurosis or fog. So nobody is fundamentally condemned as completely bad. The point is that the thickness of the veil depends upon how much we try to trick the world and cover up our deception.

Ao discutirmos os cinco véus, não estamos avaliando a natureza búdica em si. Os genes iluminados são puros e capazes de expressar sua natureza intrínseca. Eles são considerados condicionais, bons ou maus, apenas por causa de sua cobertura, sua neurose ou névoa particular. Portanto, ninguém é fundamentalmente condenado como completamente mau. A questão é que a espessura do véu depende de quanto tentamos enganar o mundo e encobrir o nosso engano.

Unstained or Unconditional Buddha Nature
Natureza de Buda Imaculada ou Incondicional

The second type of tathagatagarbha is unstained or spotless tathagatagarbha. It is like ultimate bodhichitta. At this level, your notion of awakened essence is not just as a potential, but as the fully grown existence of tathagatagarbha that is already in you. The difference between spotless and stained tathagatagarbha is that in the spotless approach, having seen that you have the potential of wakefulness, you do a double take. You think, "I have possibilities of being spotless. But wait a minute! Maybe it is not just a possibility. Maybe I am already utterly spotless." With spotless tathagatagarbha, you recognize the very powerful and vivid possibility of tathagatagarbha in you already, free from case histories and habitual patterns as to what a good person should be. Independent of all that, such a thing as tathagatagarbha could exist in you really, utterly, and fully. You begin to realize that cultivating tathagatagarbha is not the point—acknowledging fully the existence of tathagatagarbha is more like it.

O segundo tipo de tathagatagarbha é o tathagatagarbha imaculado ou puro. É como a bodhichita suprema. Nesse nível, sua noção de essência desperta não é apenas como um potencial, mas como a existência plena do tathagatagarbha que já está em você. A diferença entre o tathagatagarbha imaculado e o maculado é que, na abordagem imaculada, tendo percebido que você possui o potencial para o despertar, você olha duas vezes. Você pensa: "Eu tenho a possibilidade de ser imaculado. Mas espere um minuto! Talvez não seja apenas uma possibilidade. Talvez eu já seja completamente imaculado." Com o tathagatagarbha imaculado, você reconhece a possibilidade muito poderosa e vívida do tathagatagarbha já presente em você, livre de experiências passadas e padrões habituais sobre o que uma boa pessoa deveria ser. Independentemente de tudo isso, algo como o tathagatagarbha pode existir em você de forma real, completa e plena. Você começa a perceber que cultivar tathagatagarbha não é o objetivo – reconhecer plenamente a existência de tathagatagarbha é mais apropriado.

Tathagatagarbha is based on gentleness and the absence of twofold ego, the ego of self or individuality, and the ego of dharmas or phenomena. It is based on compassion, but not the kind we might expect from the reference point of ego. Tathagatagarbha is pure because it does not refer back to memories or to a conceptual case history of the past. With pure tathagatagarbha, there is no reference point to the past or the would-be future. It is very open. Since it is without fear, you do not need to defend anything at all.

Tathagatagarbha se baseia na gentileza e na ausência do ego duplo: o ego do eu ou da individualidade e o ego dos darmas ou fenômenos. Baseia-se na compaixão, mas não no tipo de compaixão que poderíamos esperar do ponto de vista do ego. Tathagatagarbha é puro porque não se refere a memórias ou a uma história conceitual do passado. Com tathagatagarbha puro, não há ponto de referência para o passado ou para o futuro potencial. É muito aberto. Como é isento de medo, você não precisa defender absolutamente nada.

What pushes you from just feeling that tathagatagarbha is a possibility to realizing that tathagatagarbha is an actuality, is trust in your own intuition and trust in your teacher, your spiritual friend. When that begins to happen, a lot of unfolding takes place. So you jump first to the possibility of tathagatagarbha, and then you begin to realize the actuality of tathagatagarbha. In Buddhism, nobody is expected to do a perfect job. People begin as amateurs, and then build up. There is no problem with that; nobody is expected to be absolutely good at the beginning. In fact, trying to do so is a form of theism. According to our philosophy of nontheism, human conditions are taken into consideration.6 We include people's inadequacies.

O que te impulsiona de apenas sentir que tathagatagarbha é uma possibilidade para perceber que tathagatagarbha é uma realidade, é a confiança em sua própria intuição e a confiança em seu professor, seu amigo espiritual. Quando isso começa a acontecer, muita coisa se desdobra. Então, você primeiro parte para a possibilidade de tathagatagarbha e, em seguida, começa a perceber a realidade de tathagatagarbha. No budismo, não se espera que ninguém faça um trabalho perfeito. As pessoas começam como amadoras e depois progridem. Não há problema nisso; não é esperado que alguém seja absolutamente bom no início. Na verdade, tentar ser assim é uma forma de teísmo. De acordo com nossa filosofia do não teísmo, as condições humanas são levadas em consideração[18]. Incluímos as inadequações das pessoas.

---

18 The contrast between theism and nontheism is a recurring theme in Trungpa Rinpoche's teaching. He uses the term theism to refer to the belief in an external deity who might save or punish you, and in particular to deity-based religious traditions such as Christianity or Hinduism. More generally, he uses theism to refer to the co-opting of any tradition, including Buddhism, as fuel for one's ego aggrandizement. For more on theism and nontheism, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 6, "Achieving Sanity Here on Earth.

O contraste entre teísmo e não teísmo é um tema recorrente nos ensinamentos de Trungpa Rinpoche. Ele usa o termo teísmo para se referir à crença em uma divindade externa que pode salvar ou punir você e, em particular, a tradições religiosas baseadas em divindades, como o cristianismo ou o hinduísmo. De forma mais geral, ele usa teísmo para se referir à apropriação de qualquer tradição - incluindo o budismo - como combustível para o engrandecimento do ego. Para mais informações sobre teísmo e não teísmo, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 6, "Atingindo a Sanidade Aqui na Terra".

Unconditional buddha nature is spontaneous. It is not regarded as anybody's product. Such a mind cannot be produced by parents or by two other minds—mind is simply mind. Unconditional buddha nature is beginningless. It has already occurred nowhere; therefore, it has occurred everywhere. According to the vajrayana, at the beginning there was a split into two categories: confusion and wakefulness. But at the same time, there was no split. The beginning occurred because there was self-existing energy where things happen very straightforwardly. According to both the mahayana and vajrayana, samsaric confusion and chaos are just a gust of wind that swirls over our wakefulness. That wakefulness is going on all the time, right from the beginning. From where does it come? From nowhere. It is just wakefulness, simple and straightforward.

A natureza búdica incondicional é espontânea. Não é considerada produto de ninguém. Tal mente não pode ser produzida por pais ou por duas outras mentes – mente é simplesmente mente. A natureza búdica incondicional não tem começo. Ela não ocorreu em nenhum lugar; portanto, ocorreu em todos os lugares. De acordo com o vajrayana, no início houve uma divisão em duas categorias: confusão e estado desperto. Mas, ao mesmo tempo, não houve divisão. O início ocorreu porque havia uma energia autoexistente onde as coisas acontecem de forma muito direta. De acordo com o mahayana e o vajrayana, a confusão e o caos samsáricos são apenas uma rajada de vento que paira sobre nosso estado desperto. Esse estado desperto está presente o tempo todo, desde o princípio. De onde ele vem? De lugar algum. É simplesmente desperto, simples e direto.

Fundamental enlightened mind or essence exists in us all the time. It is there right at the beginning, although there is no beginning. Before any kind of perception occurs, wakefulness is already there—beyond concept, beyond limitation, beyond anything measurable. We can all awaken: that is the hope and the potential. That self-existing potential has the capability of proclaiming and propagating the enlightened dharma because it has no beginning, and no time when it actually took place.

A mente fundamentalmente iluminada ou essência existe em nós o tempo todo. Ela está lá desde o princípio, embora não haja um princípio. Antes mesmo de qualquer percepção ocorrer, o estado desperto já está presente – além do conceito, além da limitação, além de qualquer coisa mensurável. Todos podemos despertar: essa é a esperança e o potencial. Esse potencial autoexistente tem a capacidade de proclamar e propagar o darma iluminado porque não tem começo, nem um tempo em que de fato ocorreu.

Unconditional buddha nature is beyond our conceptualized mind's measure. In that way, it is similar to the notion of dharmata. Dharmata means "dharma-ness," or the "isness of dharma." Mahayana is a vast space, a vast experience, but when we realize the vastness of it, we begin to feel that we are being squished. We ask, "How am I going to survive? How am I going to breathe my air?" That experience, which is both vast and claustrophobic, is dharmata.

A natureza búdica incondicional está além da medida da nossa mente conceitual. Nesse sentido, é semelhante à noção de *darmata. Darmata* significa "essência do darma" ou "o ser do darma". Mahayana é um espaço vasto, uma experiência vasta,

mas, quando percebemos sua vastidão, começamos a sentir que estamos sendo esmagados. Perguntamos: "Como vou sobreviver? Como vou respirar?" Essa experiência, que é ao mesmo tempo vasta e claustrofóbica, é darmata.

5

Basic Goodness
Bondade Básica

There is a basic state of existence that is fundamentally good and that we can rely on. There is room to relax, to open up. We can make friends with ourselves and with others. That is the fundamental virtue of alaya, or basic goodness. It is the basis of the possibility of absolute bodhichitta.

Existe um estado básico de existência que é fundamentalmente bom e no qual podemos confiar. Há espaço para relaxar, para se abrir. Podemos fazer as pazes conosco mesmos e com os outros. Essa é a virtude fundamental de alaya, ou bondade básica. É a base da possibilidade da bodhichita absoluta.

AS WE tame our mind by means of shamatha-vipashyana, we begin to be thoroughly and properly processed, which in Tibetan is called shinjang. We develop shinjang, but we also begin to find certain problems. Shinjang is the realization that our state of mind is workable. It is said to be like thoroughly processing cotton into batting: the mind becomes soft and weeded out. So when we sit on the batting, if there are any little prickly thorns in the middle of it, we find those thorns quite noticeable. Likewise, when we practice the discipline of shinjang, we notice our subconscious gossip and the distractions caused by sight, sound, and bodily feelings. We notice any movements of the mind that distract us from perfect concentration. The softness is shinjang, and the thorns are temporary obstacles that make us feel we may not be as good as we think.

À MEDIDA que domamos nossa mente por meio de shamata-vipashyana, começamos a ser processados de forma completa e adequada, o que, em tibetano, é chamado de *shinjang*. Desenvolvemos o shinjang, mas também começamos a encontrar certos problemas. Shinjang é a percepção de que nosso estado mental é maleável. Diz-se que é como processar algodão completamente para transformá-lo em uma manta: a mente se torna macia e livre de impurezas. Assim, quando nos sentamos nessa manta, se houver pequenos espinhos no meio dela, os notamos facilmente. Da mesma forma, quando praticamos a disciplina do shinjang, percebemos nossas conversas subconscientes e as distrações causadas pela visão, pelo som e pelas sensações corporais. Percebemos quaisquer movimentos da mente que nos distraiam da concentração perfeita. A suavidade é o shinjang e os espinhos são obstáculos temporários que nos fazem sentir que talvez não sejamos tão bons quanto pensamos.

As we practice, we find that there is an edge. That edge is not regarded as problematic; it is regarded as our working basis. Having processed our state of being, further inquisitiveness takes place. We ask ourselves, "What next?" That question does not mean we are ignorant, confused, or misled—it expresses intelligence and wakefulness. Asking ourselves what we should do after waking up is like sitting on the cotton batting of shinjang, and feeling something prickling us and asking, "What is this?" At that point, the possibility of further learning is taking place. We are doing more than just tagging along and trying to be courageous for lack of a better choice; instead we experience something in ourselves that inspires us to learn further, to be continuously interested in pursuing the dharma.

À medida que praticamos, descobrimos que existe uma borda. Essa borda não é vista como problemática; é vista como nossa base de trabalho. Tendo processado nosso estado de ser, surge uma curiosidade ainda maior. Perguntamos a nós mesmos: "E agora?" Essa pergunta não significa que somos ignorantes ou que estamos confusos ou enganados – ela expressa inteligência e o estado desperto. Perguntar a nós mesmos o que devemos fazer depois de despertar é como sentar no algodão do shinjang e sentir algo nos espetando e perguntar: "O que é isso?". Nesse ponto, a possibilidade de aprendizado adicional se apresenta. Estamos fazendo mais do que simplesmente seguir o fluxo e tentando ser corajosos por falta de uma escolha melhor; em vez disso, experimentamos algo em nós mesmos que nos inspira a aprender mais, a ter um interesse contínuo na busca do darma.

SUGATAGARBHA

SUGATAGARBHA

What is that something? It is sugatagarbha. In Sanskrit, su means "perfect," or "complete," gata means "gone," and garbha means "womb" or "essence." In Tibetan, sugatagarbha is dewar shek-pe nyingpo. Dewar means "pleasure," or "well," in the sense of "well done"; shek means "gone," shekpa is "those who have gone," pe makes it "of those who have well gone," and nyingpo means "essence." So sugatagarbha or dewar shek-pe nyingpo means the "essence of those who are well gone," or the "essence of those who have passed into the state of liberation joyfully and easily."

O que é isso? É *sugatagarbha*. Em sânscrito, *su* significa "perfeito" ou "completo", *gata* significa "partido" e *garbha* significa "útero" ou "essência". Em tibetano, sugatagarbha é *dewar shek-pe nyingpo*. *Dewar* significa "prazer" ou "bem", no sentido de "bem feito"; *shek* significa "partido", *shekpa* significa "aqueles que partiram", *pe* significa "daqueles que partiram bem" e *nyingpo* significa "essência". Portanto, *sugatagarbha* ou *dewar shek-pe nyingpo* significa a "essência daqueles que partiram bem" ou a "essência daqueles que alcançaram o estado de liberação com alegria e facilidade".

In the related term tathagatagarbha, tathagata means "those who have gone," whereas sugata means "those who have gone easily and joyfully." The "going" in this case is not so much a tearing

away from what you have; rather, you are going on a journey that is joyful. The idea is that somebody has done it joyfully, and you can, too. It is like the Buddha saying, "Well done." When people asked good questions, the Buddha would say, "Well done! Look at this person who has done so well. Why don't you all do so?" That is the idea of sugatagarbha—sharing the vision with everybody.

No termo relacionado *tathagatagarbha*, *tathagata* significa "aqueles que partiram", enquanto que *sugata* significa "aqueles que partiram com facilidade e alegria". O "ir", neste caso, não se trata tanto de se desapegar do que você possui; trata-se, antes, de embarcar em uma jornada que é alegre. A ideia é que alguém já o fez com alegria e você também pode fazer. É como o Buda dizendo: "Muito bom." Quando as pessoas faziam boas perguntas, o Buda dizia: "Muito bom! Vejam esta pessoa que se saiu tão bem. Por que vocês não fazem o mesmo?" Essa é a ideia de sugatagarbha – compartilhar a visão com todos.

Sugatagarbha is indestructible. It is the ancestor, or parent, of alaya.1 It is pre-alaya, but it encompasses alaya as well. Alaya has basic goodness, but sugatagarbha has greater goodness. It is wakefulness itself. From the sugatagarbha point of view, alaya could be said to be a kind of awareness, or even a form of samsaric mind. Sugatagarbha is beyond that. It is what makes the veils and obscurations only temporary obstacles.

Sugatagarbha é indestrutível. É o ancestral, ou progenitor, de *alaya*[19]. É pré-alaya, mas também engloba alaya. Alaya possui bondade fundamental, mas sugatagarbha possui uma bondade maior. É o próprio estado desperto. Do ponto de vista de sugatagarbha, alaya poderia ser considerado um tipo de consciência ou mesmo uma forma de mente samsárica. Sugatagarbha está além disso. É o que torna os véus e obscurecimentos apenas obstáculos temporários.

We all have sugatagarbha. That is why we can follow the mahayana path. Although we may try to keep ourselves away from possibilities of wakefulness or dharmic situations, once we have sniffed the air of dharma, our sugatagarbha will begin to awaken. It is like raising tigers: even if we keep tiger cubs on a vegetarian diet for years, at some point or another they are going to smell blood, and at that point they are going to want to eat meat right away. We cannot prevent that from happening. So one of the greatest messages of the mahayana is that we have the potentiality of wakefulness and that we can actualize it constantly.

Todos nós possuímos sugatagarbha. É por isso que podemos seguir o caminho do mahayana. Embora possamos tentar nos manter afastados das possibilidades do despertar ou de situações dármicas, uma vez que tenhamos sentido o ar do darma, nosso sugatagarbha começará a despertar. É como criar tigres: mesmo que mantenhamos filhotes de tigre em uma dieta vegetariana por anos, em algum momento eles sentirão o cheiro de sangue e, nesse momento, desejarão comer carne imediatamente. Não podemos impedir que isso aconteça. Portanto, uma das maiores

19 Alaya is the basic ground that gives rise to both samsara and nirvana.
Alaya é o fundamento básico que dá origem tanto ao samsara quanto ao nirvana.

mensagens do mahayana é que temos o potencial do despertar e que podemos realizá-lo constantemente.

THE NATURAL VIRTUE OF ALAYA

A Virtude Natural de Alaya

The basic goodness of alaya transcends both the cotton batting and the thorns, the shinjang as well as your irritation. Beyond the delight of that early shinjang level, you develop greater friendliness to everything, and your early irritation and aggression has been processed by mindfulness and awareness, and replaced instead by basic goodness. This is described in the Kadam texts as the "natural virtue of alaya."2 It is an important point to understand. A state of perfect, complete gentleness does exist and can be understood. The shinjang-and-thorn principle is path oriented, but basic goodness is fruition oriented. There is a state where everything is cotton batting, not just in terms of shinjang, but from the point of view of the natural, original hammock.

A bondade fundamental de alaya transcende tanto o algodão batido quanto os espinhos – o shinjang bem como sua irritação. Além do deleite daquele nível inicial de shinjang, você desenvolve uma maior benevolência para com tudo e sua irritação e agressividade iniciais são processadas pela atenção plena e pela consciência, sendo substituídas pela bondade fundamental. Isso é descrito nos textos Kadam como a "virtude natural de alaya"[20]. É um ponto importante a ser compreendido. Um estado de perfeita e completa gentileza existe e pode ser compreendido. O princípio do shinjang e dos espinhos é orientado para o caminho, mas a bondade fundamental é orientada para a materialização. Há um estado em que tudo é algodão batido, não apenas em termos de shinjang, mas do ponto de vista da rede natural e original.

The technical term for basic goodness is künshi ngangluk kyi gewa. Künshi is the Tibetan word for alaya. Like alaya, künshi can also have the sense of a vast range, as in the word Himalaya, which means "snow range." Kun means "all," and shi means "base"; so künshi is the "basis of all." Ngangluk means something like "basic style": ngang means "natural state," and luk means "its own style." Kyi is "of," and gewa is "goodness," or "virtue"; so künshi ngangluk kyi gewa is the "natural state of goodness of the künshi, the basis of all." The alaya or künshi is the fundamental state of our existence or consciousness before it is divided up into "I" and "other," or into the various emotions.

O termo técnico para bondade fundamental é *künshi ngangluk kyi gewa*. *Künshi* é a palavra tibetana para alaya. Assim como alaya, künshi também pode ter o sentido de uma vasta extensão, como na palavra Himalaia [*Himalaya*], que significa "extensão

20 The Kadam tradition of Tibetan Buddhism was founded by a disciple of the great Indian Buddhist master Atisha (982–1054), and is known for its teaching on bodhichitta, mind training, and stages of the path.
A tradição Kadam do budismo tibetano foi fundada por um discípulo do grande mestre budista indiano Atisha (982–1054) e é conhecida por seus ensinamentos sobre bodhichita, treinamento da mente e estágios do caminho.

de neve". *Kun* significa "tudo" e *shi* significa "base"; portanto, *künshi* é a "base de tudo". *Ngangluk* significa algo como "estilo básico": *ngang* significa "estado natural" e *luk* significa "seu próprio estilo". *Kyi* significa "de" e *gewa* significa "bondade" ou "virtude"; portanto, *künshi ngangluk kyi gewa* é o "estado natural de bondade do künshi, a base de tudo". O alaya ou künshi é o estado fundamental de nossa existência ou consciência antes de ser dividido em "eu" e "outro", ou nas várias emoções.

Starting from the basic alaya principle, we then develop consciousness, which makes distinctions. We begin to create a separation between this and that, who and who, what and what. That is the basic notion of self-consciousness, distinguishing who is on our side and who is not. The basic alaya principle is called natural virtue, because it does not have any bias. It is basically just it, just neutral. It is neither male nor female, so there is no question of courting. In contrast, the alayavijnana, or alaya consciousness, is somewhat biased.

Partindo do princípio básico do alaya, desenvolvemos a consciência, que faz distinções. Começamos a criar uma separação entre isto e aquilo, quem e quem, o quê e o quê. Essa é a noção básica de autoconsciência, distinguir quem está do nosso lado e quem não está. O princípio básico do alaya é chamado de virtude natural, porque não possui qualquer viés. É basicamente isso, simplesmente neutro. Não é nem masculino nem feminino, portanto não há questão de cortejo. Em contraste, o *alayavijnana*, ou consciência do alaya, é de certa forma tendencioso.

The virtue of basic goodness exists naturally in the alaya. That state of mind is very benevolent and quite possibly naive. However, the notion of basic goodness is not exactly a Pollyanna approach. It is that in spite of our personal, individual paranoia and our discriminating awareness that looks for danger and separates everything into what is acceptable and what is unacceptable, there is a basic state of existence that is fundamentally good and that we can rely on. There is room to relax, to open up. We can make friends with ourselves and with others. That is the fundamental virtue of alaya, or basic goodness. It is the basis of the possibility of absolute bodhichitta.

A virtude da bondade básica existe naturalmente em alaya. Esse estado de mente é muito benevolente e possivelmente ingênuo. No entanto, a noção de bondade básica não é exatamente uma abordagem Pollyanna das coisas. Trata-se de que, apesar de nossa paranoia pessoal e individual e de nossa consciência discriminatória que busca o perigo e separa tudo entre o que é aceitável e o que é inaceitável, existe um estado básico de existência que é fundamentalmente bom e no qual podemos confiar. Há espaço para relaxar, para se abrir. Podemos fazer as pazes conosco mesmos e com os outros. Essa é a virtude fundamental do alaya, ou bondade básica. É a base da possibilidade da bodhichita absoluta.

POSITIVE NAIVETÉ

Ingenuidade Positiva

Once we have been inspired by the precision of shamatha and the wakefulness of vipashyana, we find that there is room for total naiveté in the positive sense. The Tibetan term for naiveté is pagyang, which means "carefree," or "let loose." We can be pagyang with our basic goodness. We do not have to scrutinize it or investigate it to make sure, but the basic goodness of künshi can be cultivated and connected with quite freely and naturally. We can be carefree in our basic goodness. We can develop a sense of relaxation and release from torment and paranoia—and from this and that altogether.

Uma vez inspirados pela precisão de shamata e pela atenção plena de vipashyana, descobrimos que há espaço para a ingenuidade total no sentido positivo. O termo tibetano para ingenuidade é *pagyang*, que significa "despreocupado" ou "liberto". Podemos ser pagyang com nossa bondade essencial. Não precisamos examiná-la ou investigá-la para ter certeza, mas a bondade essencial de künshi pode ser cultivada e conectada de forma livre e natural. Podemos ser despreocupados em nossa bondade essencial. Podemos desenvolver uma sensação de relaxamento e libertação do tormento e da paranoia – e de tudo *isso* e *aquilo* em geral.

With pagyang, we can actually look at our basic goodness literally and straightforwardly. We begin to recognize that state of mind because of our wakefulness, our mindfulness and awareness. As a result of practicing good posture and the techniques of shamatha and vipashyana, we see that our basic state of mind, which is naive, or pagyang, did not come from anywhere. It was never born. So our basic state of mind is unborn, unmanufactured. We also see that it does not dwell anywhere: it is nondwelling. It is difficult to capture, and we cannot seize it and sit on it. Because the basic goodness of künshi is unborn and nondwelling, we cannot theorize its existence by saying it is this or that. We discover that basic goodness is free from pigeonholing, free from any particular concept or reference point we might have.

Com pagyang, podemos realmente observar nossa bondade essencial de forma literal e direta. Começamos a reconhecer esse estado de mente por causa de nossa atenção plena, nossa consciência e percepção. Como resultado da prática da boa postura e das técnicas de shamata e vipashyana, vemos que nosso estado de mente essencial – que é ingênuo, ou pagyang – não veio de lugar algum. Ele nunca nasceu. Portanto, nosso estado mental fundamental é não nascido, não fabricado. Também percebemos que não reside em lugar algum: é não residente. É difícil de apreender, e não podemos agarrá-lo e nos apoderar dele. Como a bondade fundamental de künshi é não nascida e não tem morada, não podemos teorizar sobre sua existência dizendo que ela é isto ou aquilo. Descobrimos que a bondade fundamental está livre de categorizações, livre de qualquer conceito ou ponto de referência específico que possamos ter.

When we look at our mind, the only thing we can find is sense consciousnesses or sense perceptions. We see that there is an intelligent mind working, but if we look deeper than that, we

find that it is like a pool of milk and honey: it is good, soothing, and fundamentally harmless. It is not even harmless—it is just completely good and willing to create the effects of goodness as well. That good state of mind can be referred to as rapkar gewa, which means "white virtue." The word white means unstained, so white virtue is unstained basic goodness. That unstained basic goodness is the starting point of the Buddhist path of loving-kindness. All human beings, even the most vicious, possess that possibility. That kind of caring, softness, and gentleness exists in everyone. There is always some white virtue. The bodhisattva path is not moralistic or puritanical, and it is not about trying to be good in the name of virtue or for somebody else. In the case of the bodhisattva path, it is because we have goodness already in us that we can afford to be good.

Quando observamos nossa mente, a única coisa que encontramos são consciências sensoriais ou percepções sensoriais. Vemos que há uma mente inteligente em funcionamento, mas se olharmos mais profundamente, descobrimos que ela é como um reservatório de leite e mel: é boa, reconfortante e fundamentalmente inofensiva. Não é nem mesmo inofensiva – é simplesmente boa e disposta a criar também os efeitos da bondade. Esse estado mental bom pode ser chamado de *rapkar gewa*, que significa "virtude branca". A palavra "*branco*" significa imaculado, portanto, a virtude branca é a bondade básica imaculada. Essa bondade básica imaculada é o ponto de partida do caminho budista da bondade amorosa. Todos os seres humanos, mesmo os mais cruéis, possuem essa possibilidade. Esse tipo de cuidado, suavidade e gentileza existe em todos. Há sempre alguma virtude branca. O caminho do bodhisatva não é moralista nem puritano e não se trata de tentar ser bom em nome da virtude ou para agradar a outrem. No caso do caminho do bodhisatva, é porque já possuímos bondade em nós que podemos nos dar ao luxo de sermos bons.

In shamatha-vipashyana, we look at our basic state of mind and experience it fully, and we regard any obscurations or obstacles as temporary. Instead of looking for trouble or for problem areas, we look for that naive state of existence that we always possess. Whenever we take care of ourselves by taking a shower or combing our hair, or even putting our glasses on our face, that is our naive way of treating ourselves better. We do not always behave as if we were on a sharp edge looking out for an attack, but there are occasions when we treat ourselves better. That tendency to treat ourselves better seems to indicate that a tendency toward goodness exists. Obviously, basic goodness goes beyond that—it goes deeper than that to goodness itself—but those occasions when we don't deliberately hurt ourselves, when we deliberately treat ourselves well, could be seen as expressions of pagyang. And as we go on, we could then develop into realizing basic goodness on the spot; we can recognize basic goodness naturally. That is how we begin to develop the possibility of absolute bodhichitta. We do so by realizing that our basic state of mind, or the natural virtue of alaya, is unborn, dwells nowhere, and is unconditional, open space.

Em shamata-vipashyana, observamos nosso estado de mente fundamental e o vivenciamos plenamente, considerando quaisquer obscurecimentos ou obstáculos como temporários. Em vez de procurarmos problemas ou áreas problemáticas, buscamos aquele estado de existência ingênuo que sempre possuímos. Sempre que cuidamos de nós mesmos tomando banho, penteando o cabelo ou mesmo colocando

os óculos, essa é a nossa maneira ingênua de nos tratarmos melhor. Nem sempre nos comportamos como se estivéssemos em alerta máximo, à espera de um ataque, mas há ocasiões em que nos tratamos melhor. Essa tendência a nos tratarmos melhor parece indicar que a tendência à bondade existe. Obviamente, a bondade fundamental vai além disso – ela é mais profunda do que a bondade em si – mas aquelas ocasiões em que não nos prejudicamos deliberadamente, quando nos tratamos bem deliberadamente, podem ser vistas como expressões de pagyang. E, à medida que avançamos, podemos então ter consciência da bondade fundamental no momento em que acontece; podemos reconhecê-la naturalmente. É deste modo que começamos a desenvolver a possibilidade da bodhichita absoluta. Fazemos isso ao compreendermos que nosso estado mental básico, ou a virtude natural de alaya, é não nascido, não reside em lugar algum e é incondicional, um espaço aberto.

TEMPORARY STAINS AND THE FIVE CATEGORIES OF MIND

Obstáculos Temporários e as Cinco Categorias da Mente

According to the mahayana, our mind includes stains or obstacles as well as sugatagarbha. In the Buddhist tradition, we have lots of words for mind or consciousness, all of which are connected with the possibility of the mind being stained or free from stains. Nonetheless, all of them have the suggestion that such stains or hang-ups are somewhat temporary. In the mahayana, and even at the early level of hinayana, your mental stains and discursive thoughts are not regarded as permanent problems. In Tibetan, the term for temporary stain is lobur gyi trima. Lobur means "temporary," "abrupt," or "sudden," gyi is "of," and trima means "stain"; so lobur gyi trima means "temporary stain." Because your stains are temporary, your situation is altogether workable.

De acordo com o mahayana, nossa mente inclui manchas ou obstáculos, bem como sugatagarbha. Na tradição budista, temos muitas palavras para mente ou consciência, todas relacionadas à possibilidade da mente estar manchada ou livre de manchas. No entanto, todas elas sugerem que tais manchas ou bloqueios são, de certa forma, temporários. No mahayana – e mesmo no nível inicial do hinayana -, suas manchas mentais e pensamentos discursivos não são considerados problemas permanentes. Em tibetano, o termo para mancha temporária é *lobur gyi trima*. *Lobur* significa "temporário", "abrupto" ou "súbito", *gyi* significa "de" e *trima* significa "mancha/obstáculo"; portanto, *lobur gyi trima* significa "mancha temporária". Como suas manchas são temporárias, sua situação é perfeitamente administrável.

Sem

Sem

The first term for mind is sem, which means "that which minds the other." We have an expression in Tibetan, yul la sem pena sem, which means "mind is that which can project toward an object." Sem is the process of minding, like the English expression "Mind your own business." You are minding the situation, minding the day and minding the night. It almost becomes a verb: you are "sem-ing." Sem is that which proclaims itself for no reason, like a fish jumping out of the water, and then projects to the other. You think, "Aha! This is red, this is green, and this is yellow," or "I am happy, I am sad. I am this, and I am that." That is minding, or sem.

O primeiro termo para mente é *sem*, que significa "aquilo que atenta para o outro". Temos uma expressão em tibetano, *yul la sem pena sem*, que significa 'mente é aquilo que pode se projetar em direção a um objeto'. Sem é o processo de atentar, como na expressão em inglês 'Mind your own business' [cuide da sua vida]. Você está atentando para a situação, atentando para o dia e atentando para a noite. Quase se torna um verbo: você está 'sem-ando'. Sem é aquilo que se proclama sem motivo algum, como um peixe saltando para fora d'água e então se projeta em direção ao outro. Você pensa: "Ah! Isto é vermelho, isto é verde e isto é amarelo", ou "Estou feliz, estou triste. Eu sou isto, e eu sou aquilo." Isso é atentar, ou sem.

Lo

Lo

The next term for mind is lo. Lo comes out of the sem principle, but with lo you have more discrimination. Lo is slightly more intellectual than sem. It is found in words like lodrö, or "intellect." Sometimes lo is connected with prajna and the quality of being smart. Actually, the best translation of lo may be "smart." Basically, you can distinguish between fish and fowl. But in general, when we go from sem to lo, we are going to a slightly better grade of mind.

O próximo termo para mente é *lo*. Lo deriva do princípio sem, mas com lo você tem mais discernimento. Lo é ligeiramente mais intelectual do que sem. É encontrado em palavras como *lodrö*, ou "intelecto". Às vezes, lo está conectado com prajna e com a qualidade de ser inteligente. Na verdade, a melhor tradução para *lo* talvez seja "inteligente". Basicamente, você pode distinguir entre peixes e aves. Mas, em geral, quando passamos de sem para lo, estamos indo para um nível ligeiramente superior de consciência.

Shepa

Shepa

Another term for mind is shepa, which means "consciousness." She means "familiarity," "knowing," or "comprehending," and pa makes it a noun; so shepa means "consciousness." It is slightly better than lo, which is still somewhat instinctive and naive. Shepa is beginning to become

much more intelligent. It is that which is capable of she, or knowing. She is the root for sherap, which means "prajna," and she can also be found in yeshe, which means "wisdom."

Outro termo para mente é *shepa*, que significa "consciência". *Shepa* significa "familiaridade", "conhecimento" ou "compreensão", e *pa* a transforma em um substantivo; portanto, *shepa* significa "consciência". É um pouco melhor do que lo, que ainda é um tanto instintivo e ingênuo. Shepa começa a se tornar muito mais inteligente. É aquilo que é capaz de *she*, ou conhecimento. *She* é a raiz de *sherap*, que significa "prajna", e *she* também pode ser encontrada em *yeshe*, que significa "sabedoria".

Rikpa
Rikpa

The next term, rikpa, means "insightfulness," or "able to be touched by a situation." Rik means "insight," and pa makes it a noun, so rikpa means "insightfulness." Rikpa goes beyond knowing and feeling. It is a more advanced state of the mind's capability.

O próximo termo, *rikpa*, significa "lucidez penetrante" ou "capacidade de ser tocado por uma situação". *Rik* significa "lucidez", e *pa* o transforma em um substantivo, portanto *rikpa* significa "lucidez penetrante". *Rikpa* vai além do conhecimento e do sentimento. É um estado mais avançado da capacidade da mente.

Tokpa
Tokpa

Beyond rikpa, we have what is known as tokpa, which means "comprehension," or "realization." Tok means "comprehend," and pa makes it a noun, so tokpa means "comprehension." With tokpa you are finally able to perceive and realize the phenomenal world, to see things as they are and to comprehend them. You are no longer confused, but you have insight. That insight may not be a spiritual discovery at a high level of wisdom, but when you begin to tok, you actually make a connection to the phenomenal world. Tok is also the root for namtok, which means "thoughts," or "concepts." When you have thoughts, you begin to label things. You say, "This is an enemy, that is a friend." Tokpa is connected with intuition; it is the intuitive level of your relationship with the world.

Além de rikpa, temos o que é conhecido como *tokpa*, que significa "compreensão" ou "realização". Tok significa "compreender", e pa o transforma em um substantivo, portanto tokpa significa "compreensão". Com tokpa, você finalmente é capaz de perceber e realizar o mundo fenomênico, de ver as coisas como elas são e compreendê-las. Você não está mais confuso, mas tem percepção. Esta percepção pode não ser uma descoberta espiritual em um alto nível de sabedoria, mas quando você começa a praticar tok, você realmente estabelece uma conexão com o mundo

fenomênico. Tok também é a raiz de namtok, que significa “pensamentos” ou “conceitos”. Quando você tem pensamentos, você começa a rotular as coisas. Você diz: “Isto é um inimigo, aquilo é um amigo”. Tokpa está ligado à intuição; é o nível intuitivo da sua relação com o mundo.

To review, first there is the mind that perceives the phenomenal world, that perceives the other, and then there is the mind that puts labels on it. Then there are levels of mind that not only label, but also think intelligently about the world. And finally, there is the mind that actually perceives some kind of reality. It is like waking up from sleep: First you open your eyes, and you realize where you are. Then you have to get up. You probably think about whether to take a shower or put on your bathrobe. After that, you think about what kind of breakfast there will be. Then you think further about what you are going to do next. It is that kind of growth. You begin at the beginning, and continue until you have actually faced so-called reality. That is how the five levels of mind take place. And as you work with those states of mind, you begin to clarify your existence. You become more precise, and are able to clean up habitual patterns connected with past activities or behavior.

Recapitulando, primeiro existe a mente que percebe o mundo fenomênico, que percebe o outro e depois existe a mente que o rotula. Em seguida, existem níveis da mente que não apenas rotulam, mas também pensam inteligentemente sobre o mundo. E, finalmente, existe a mente que de fato percebe algum tipo de realidade. É como acordar do sono: primeiro você abre os olhos e percebe onde está. Depois, precisa se levantar. Provavelmente pensa se deve tomar um banho ou vestir um roupão. Depois disso, pensa em que tipo de café da manhã vai tomar. Então, você pensa ainda mais sobre o que vai fazer em seguida. É esse tipo de crescimento. Você começa no início e continua até ter de fato confrontado a chamada realidade. É assim que os cinco níveis da mente se manifestam. E, à medida que você trabalha com esses estados da mente, você começa a esclarecer a sua existência. Você se torna mais preciso e capaz de eliminar padrões habituais ligados a atividades ou comportamentos passados.

In working with the mind, the temporary-stain part is the imperfections and problems you have collected and put in your pouch. But at the same time, you have collected insight. When you learn, you learn accurately, which is an expression of purity—but you learn with your own version of accuracy. For instance, you may hear the statement “Form is empty.” You learn that form is empty, but then you add something else to it, which gives you something to hang on to. The training would be to eliminate that stain, that extra thing. Having done so, what is left is sugatagarbha.

Ao trabalhar com a mente, a parte do "obstáculo temporário" são as imperfeições e os problemas que você acumulou e guardou na sua bolsa. Mas, ao mesmo tempo, você também acumulou percepções. Quando você aprende, aprende com precisão, o que é uma expressão de pureza – mas aprende com sua própria versão de precisão. Por exemplo, você pode ouvir a afirmação "Forma é vazio". Você aprende que a forma é vazia, mas então adiciona algo a ela, o que lhe dá algo a que se apegar. O

treinamento seria eliminar essa mancha, esse elemento extra. Feito isso, o que resta é sugatagarbha.

All aspects of mind possess stains as well as intelligence. It is possible for us to train our mind because we have all those faculties to work with. In each aspect of mind, one part has the possibility of sugatagarbha, because there is intelligence taking place, but another part is marked by temporary stains. It is said that if you put a tortoise into a bowl of milk and water, the tortoise will be able to separate the two and drink the water because the tortoise has certain chemicals in its lips that curdle the milk. That analogy applies to us: once we have understood that we have a mind—and we are sunk into our mind already, in any case—we begin to realize that part of our mind is sugatagarbha, and part of our mind is temporary obstacles. When we are able to see those two aspects quite clearly, we can then train our mind.

Todos os aspectos da mente possuem manchas, assim como inteligência. É possível treinarmos nossa mente porque temos todas essas faculdades com as quais trabalhar. Em cada aspecto da mente, uma parte tem a possibilidade de sugatagarbha, porque há inteligência presente, mas outra parte é marcada por obstáculos temporários. Diz-se que se colocarmos uma tartaruga em uma tigela com leite e água, ela conseguirá separar os dois e beber a água, pois possui certas substâncias químicas nos lábios que coalham o leite. Essa analogia se aplica a nós: uma vez que compreendemos que temos uma mente – e, de qualquer forma, já estamos imersos nela – começamos a perceber que parte da nossa mente é sugatagarbha e parte dela são obstáculos temporários. Quando conseguimos enxergar esses dois aspectos com clareza, podemos então treinar nossa mente.

When we train our mind, we are training all those categories of mind at once. But before we do so, we have to know that the mind has particular areas with particular functions. In talking about mind, basically what we are referring to is the double vision of what is known as duality, which causes us to say, "I am so-and-so." When we say "I" and "am," there is the duplicity of our mind, which is sem; there is our basic awareness, which is lo; there is our intelligence, which is shepa; there is our insight, which is rikpa; and there is the collective mechanism that stores information in our mind, which is tokpa. All five aspects contain sugatagarbha as well as temporary stains, and we go through all of them thoroughly and properly. We cover all the possibilities, so that we have no further questions as to which part of us is left behind. It is like going through a gate: you don't just go through the gate right away, but you consider the whole process. You realize that your eyes, nose, head, shoulders, arms, legs, and whole being need to go through this gate. The whole thing may seem very complicated, but each part is very simple and workable.

Ao treinarmos nossa mente, estamos treinando todas essas categorias da mente simultaneamente. Mas, antes disso, precisamos saber que a mente possui áreas específicas com funções específicas. Ao falarmos sobre a mente, basicamente estamos nos referindo à visão dupla do que é conhecido como dualidade, que nos leva a dizer: "Eu sou assim e assado". Quando dizemos "eu" e "sou", existe a duplicidade da nossa mente, que é sem; existe nossa consciência básica, que é lo; Existe nossa inteligência, que é shepa; existe nossa lucidez, que é rikpa; e existe o

mecanismo coletivo que armazena informações em nossa mente, que é tokpa. Todos os cinco aspectos contêm sugatagarbha, bem como manchas temporárias e os examinamos minuciosa e adequadamente. Abrangemos todas as possibilidades para que não tenhamos mais dúvidas sobre qual parte de nós ficou para trás. É como atravessar um portão: você não o atravessa de uma vez simplesmente, mas considera todo o processo. Você percebe que seus olhos, nariz, cabeça, ombros, braços, pernas e todo o seu ser precisam atravessar esse portão. A coisa toda pode parecer muito complicada, mas cada parte é muito simples e viável.

You have a mind and you have problems; therefore, you can train yourself. In other words, if there were no potential for failure, there would be nothing to train. You can't train someone who has been trained already, and if there is no potential for success, there is also no way to do so. Therefore, the basic logic is that you are trainable. We have both potential success and potential failure in our state of mind; therefore, we can develop ourselves. But before we discuss the training itself, we need to try to understand our mind. We need to see that we have sugatagarbha in us already, and that because of that seed, we can work with ourselves.

Você tem uma mente e você tem problemas; portanto, você pode treinar a si mesmo. Em outras palavras, se não houvesse potencial para falha, não haveria nada para treinar. Você não pode treinar alguém que já foi treinado, e se não há potencial para sucesso, também não há como fazê-lo. Portanto, a lógica básica é que você é treinável. Temos potencial para sucesso e potencial para o fracasso em nosso estado de mente; portanto, podemos nos desenvolver. Mas antes de discutirmos o treinamento em si, precisamos tentar compreender nossa mente. Precisamos perceber que já possuímos sugatagarbha em nós e que, por causa dessa semente, podemos trabalhar conosco mesmos.

The five aspects of mind seem to be a slightly once-removed expression of alaya. They are not fundamental alaya, but the product of alaya consciousness, or alayavijnana.3 They are active, so they are more like the limbs of the body than the body itself. Nonetheless, those limbs have a connection with the alaya principle and how to get back to it. So they act as intermediaries, like a fuse as opposed to an actual explosion. The five aspects of mind are the thinking or watching process, or semjung, which is the idea that the mind is actually relating with the phenomenal world. However crude and heavy-handed the five aspects of mind may be, they could still connect with the root, the basic alaya principle. Although they might be nasty and have their own little tricks to play, nonetheless they came from the original nature. They have their origin in absolute bodhichitta.

Os cinco aspectos da mente parecem ser uma expressão ligeiramente indireta de alaya. Não são alaya fundamental, mas sim o produto da consciência de alaya, ou alayavijnana[21]. São ativos, assemelhando-se mais aos membros do corpo do que ao

21 Trungpa Rinpoche distinguishes alayavijnana, or alaya consciousness, from alaya, which is the fundamental ground that gives rise to both samsara and nirvana, or the basic split. Alaya consciousness is the base, or storehouse consciousness, which is the basis of duality and of all mental activities. It is also referred to as the eighth consciousness. For a discussion of the eight kinds of consciousness, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 37, "Rediscovering Your Own Mind."

próprio corpo. Contudo, esses membros possuem uma conexão com o princípio de alaya e como retornar a ele. Assim, atuam como intermediários, como um pavio em vez de uma explosão propriamente dita. Os cinco aspectos da mente representam o processo de pensar ou observar, ou *semjung*, que é a ideia de que a mente se relaciona de fato com o mundo fenomênico. Por mais rudimentares e grosseiros que sejam os cinco aspectos da mente, ainda assim podem se conectar com a raiz, o princípio básico de alaya. Embora possam ser desagradáveis e apresentar suas próprias artimanhas, provêm da natureza original. Sua origem está na bodhichita absoluta.

Trungpa Rinpoche distingue alayavijnana, ou consciência alaya, de alaya, que é o fundamento básico que dá origem tanto ao samsara quanto ao nirvana, ou a divisão básica. A consciência alaya é a base, ou armazém da consciência, que é a base da dualidade e de todas as atividades mentais. Também é chamada de oitava consciência. Para uma discussão sobre os oito tipos de consciência, veja o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 37, "Redescobrindo Sua Própria Mente".

Part Three

PARTE TRÊS

PREPARING THE GROUND

PREPARANDO A BASE

6

Cultivating Wholesomeness
Cultivando a Integridade

If you have awareness in whatever you do, you always have a sense of basic decency. You do not cheat. You do not do things just because they are traditional, and you don't just do something this year simply because you did it last year. You always try to practice your discipline as genuinely and honestly as possible—to the point where the honesty and genuineness begin to hurt.

Se você tem consciência em tudo o que faz, sempre terá um senso de decência básica. Você não trapaceia. Você não faz as coisas apenas por serem tradicionais, e não faz algo este ano simplesmente porque fez no ano passado. Você sempre tenta praticar sua disciplina da maneira mais genuína e honesta possível – a ponto da honestidade e a autenticidade começarem a doer.

IN THE mahayana there is a quality of wholesomeness, which comes from shamatha, vipashyana, and the union of the two. Shamatha leads to freedom from aggression; it brings gentleness, maitri, and kindness to yourself. Vipashyana leads to freedom from ignorance; it brings clarity and intelligence. The combination of the two produces wholesomeness. That is how to develop an enlightened person.

NO MAHAYANA, existe uma qualidade de integridade, que vem de shamata, vipashyana e da união dos dois. Shamata leva à libertação da agressão; traz gentileza, maitri e bondade para si mesmo. Vipashyana leva à libertação da ignorância; traz clareza e inteligência. A combinação dos dois produz integridade. É assim que se desenvolve uma pessoa iluminada.

Shamatha-vipashyana practice is utterly important in all three yanas, so you should not drop it. Otherwise, you might find yourself behaving calmly in the hinayana, kindly in the mahayana, and then freaking out in the vajrayana. With mindfulness practice, you do not behave differently in each yana. It is not that you graduate from the first grade and then get into the second grade and the third grade. It is more like making butter out of milk. In the hinayana, when you make butter from milk, you find that you have something called buttermilk left to drink; in the mahayana, you drink the milk; and in the vajrayana, you enjoy the butter itself.

A prática de shamatha-vipashyana é extremamente importante nos três yanas, portanto você não deve abandoná-la. Caso contrário, você pode se ver se comportando calmamente no hinayana, gentilmente no mahayana e, em seguida, entrando em pânico no vajrayana. Com a prática da atenção plena, você não se

comporta de maneira diferente em cada yana. Não é que você se forme no primeiro grau e depois entre no segundo e no terceiro grau. É mais como fazer manteiga do leite. No hinayana, quando você faz manteiga do leite, descobre que tem algo chamado leitelho (soro de leite coalhado) para beber; no mahayana, você bebe o leite; e no vajrayana, você desfruta da própria manteiga.

Joining shamatha precision and calmness with vipashyana awareness brings the realization that the world is not attacking you. The world is no longer an obstacle; in fact, the world is actually helpful to you. This is the beginning of entering into the mahayana, which brings the possibility of egolessness. Instead of hanging on to yourself, trying to grasp "me" and "my-ness," you could let go by means of shamatha and vipashyana. You could begin to loosen up a little bit more.

Unir a precisão e a calma de shamata com a consciência de vipashyana traz a percepção de que o mundo não está atacando você. O mundo não é mais um obstáculo; na verdade, o mundo é realmente útil para você. Este é o início da entrada no mahayana, que traz a possibilidade da ausência de ego. Em vez de se apegar a si mesmo, tentando agarrar o "eu" e a "minha essência", você poderia soltar por meio de shamata e vipashyana. Você poderia começar a relaxar um pouco mais.

MINDFULNESS: FREEDOM FROM AGGRESSION

ATENÇÃO PLENA: LIBERAÇÃO DA AGRESSIVIDADE

When you practice mindfulness at the mahayana level, instead of simply trying to be mindful, you also have to tame your aggression. The more you tame your aggression, the more mindfulness you develop. If you are so energized that you are unable to concentrate or have difficulty paying attention to details, those problems are a result of underlying aggression. Generally speaking, aggression tends to come up in the form of boredom. Because you are bored, you want to find some way of occupying yourself other than what you are doing on the spot, whether it is watching your breath, eating your food, or whatever you are doing.

Ao praticar atenção plena no nível mahayana, em vez de simplesmente tentar estar atento, você também precisa domar sua agressividade. Quanto mais você doma sua agressividade, mais atenção plena você desenvolve. Se você está tão energizado que não é capaz de se concentrar ou tem dificuldade em prestar atenção aos detalhes, esses problemas são resultado de uma agressividade subjacente. De modo geral, a agressividade tende a surgir na forma de tédio. Por estar entediado, você quer encontrar alguma maneira de se ocupar além do que está fazendo no momento, seja observar a respiração, comer ou qualquer outra atividade.

Aggression is an obstacle to mindfulness. If you are pushed to follow your breath or to watch your thoughts, you are bound to get angry. Such aggression is completely inevitable. Aggression affects your span of attention; it is the reason you cannot sit still for more than a few minutes, why you fidget, why you are irritated, why you have to bring up the pain in your back or your knees.

Triggered by aggression, the intelligence of boredom is manifesting itself. Your subconscious gossip tells you, "Don't obey any of those rules. You should be an individual. Do anything you want." That is the voice of aggression, manifesting through impatience and boredom. But with mindfulness practice, you can develop gentleness and nonaggression.

A agressividade é um obstáculo para a atenção plena. Se você for pressionado a seguir sua respiração ou a observar seus pensamentos, certamente ficará com raiva. Essa agressividade é completamente inevitável. A agressividade afeta sua capacidade de atenção; é por isso que você não consegue ficar parado por mais de alguns minutos, por que você fica se mexendo, por que você fica irritado, por que você precisa mencionar a dor nas costas ou nos joelhos. Desencadeada pela agressividade, a inteligência do tédio se manifesta. Seu subconsciente lhe diz: "Não obedeça a nenhuma dessas regras. Você deve ser um indivíduo. Faça o que quiser." Essa é a voz da agressividade, manifestando-se através da impaciência e do tédio. Mas com a prática da atenção plena, você pode desenvolver gentileza e não agressividade.

AWARENESS: FREEDOM FROM IGNORANCE

CONSCIÊNCIA: LIBERAÇÃO DA IGNORÂNCIA

Vipashyana is trickier than shamatha because in order to pay greater attention to more details, you need to expand yourself further. To be aware of what is around you, you have to become less self-centered. The conventional approach to awareness is based on the idea that if you do your best, you can win a gold medal. But in the mahayana, we don't think of awareness in terms of having a particular purpose. You are simply trying to pay more attention to the environment around you. For example, in oryoki practice, you learn to be fascinated by your napkin, your bowls, your spoon, and your chopsticks. Paying more attention to them is better than paying attention to yourself, to good old Joe Schmidt. You do not have to handle two things at once. Hopefully, while you are cleaning your bowl, Joe Schmidt is completely forgotten. While you are eating in that way, there is no ego of self. At least on a simple level, that is one way of realizing egolessness.

Vipashyana é mais complexo que shamata porque, para prestar mais atenção aos detalhes, é preciso expandir-se ainda mais. Para estar consciente do que o rodeia, é necessário tornar-se menos autocentrado. A abordagem convencional à consciência baseia-se na ideia de que, se você faz o seu melhor, poderá ganhar uma medalha de ouro. Mas, no mahayana, não pensamos na consciência em termos de ter um propósito específico. Você está simplesmente tentando prestar mais atenção ao ambiente ao seu redor. Por exemplo, na prática de oryoki, você aprende a se fascinar pelo guardanapo, pelas tigelas, pela colher e pelos hashis. Prestar mais atenção a eles é melhor do que prestar atenção a si mesmo, ao bom e velho Zé Ninguém. Você não precisa lidar com duas coisas ao mesmo tempo. Idealmente, enquanto você lava a tigela, o Zé Ninguém é completamente esquecido. Enquanto você come dessa

maneira, não há ego. Pelo menos em um nível simples, essa é uma forma de alcançar a ausência de ego.

If you have awareness in whatever you do, you always have a sense of basic decency. You do not cheat. You do not do things just because they are traditional, and you don't just do something this year simply because you did it last year. You always try to practice your discipline as genuinely and honestly as possible—to the point where the honesty and genuineness begin to hurt. In fact, such hurting is regarded as good. If you begin to get hurt by being genuine, it is the beginning of warriorship. It is the level at which you are capable of exchanging yourself for others.

Se você tem consciência em tudo o que faz, sempre terá um senso de decência básica. Você não trapaceia. Você não faz as coisas apenas por serem tradição e não repete uma tradição este ano simplesmente porque a fez no ano passado. Você sempre tenta praticar sua disciplina da forma mais genuína e honesta possível – a ponto de a honestidade e a autenticidade começarem a doer. Aliás, essa dor é vista como algo bom. Se você começa a se machucar por ser genuíno, é o início da arte de se tornar um guerreiro. É o nível em que você é capaz de trocar a si mesmo pelos outros.

7

Expanding Your Practice
Expandindo Sua Prática

At the mahayana level, there is greater vision. Dedication becomes not just dedication to yourself and your own liberation, but an expansion of openness, love, and compassion. There is a quality of dignity, which is not especially localized, and the path begins to expand beyond one's own individuality.

No nível mahayana, há visão ampliada. A dedicação deixa de ser apenas uma dedicação a si mesmo e à sua própria liberação, tornando-se uma expansão de abertura, amor e compaixão. Há uma qualidade de dignidade que não é localizada, e o caminho começa a se expandir para além da individualidade.

THE HINAYANA journey is travel oriented or achievement oriented, but in the mahayana, you view the journey less as traveling and more as a way of life. So your attitude toward the path begins to change, and there is less emphasis on striving to achieve something. At the same time, I would like to make it quite clear that you cannot reach the level of mahayana teachings without first having realized and understood the hinayana. But having done so, you take a completely different approach. You feel that you no longer have to roll along the road in an airtight coach, but you can be more exploratory.

A JORNADA hinayana é orientada para a viagem ou para a conquista, mas, no mahayana, você vê a jornada menos como uma viagem e mais como um modo de vida. Assim, sua atitude em relação ao caminho começa a mudar, e há menos ênfase no esforço para alcançar algo. Ao mesmo tempo, gostaria de deixar bem claro que você não pode alcançar o nível dos ensinamentos mahayana sem antes ter realizado e compreendido o hinayana. Mas, tendo feito isso, você adota uma abordagem completamente diferente. Você sente que não precisa mais percorrer o caminho em uma carruagem hermética, mas pode ser mais explorador.

You could describe the difference between hinayana and mahayana as the difference between being a Boy or Girl Scout and a real soldier. When you are in the Scouts, you obey orders and try to do the right thing. You learn how to make a fire, how to cook food, and how to conduct the business of basic survival. That training is very useful, because when you actually become a soldier, you still need to know how to make a fire, how to tie your shoelaces, and how to respond to emergencies. The same kinds of problems still take place, and that training continues to apply. But when you become a soldier, you use real guns instead of toy guns.

A diferença entre hinayana e mahayana pode ser descrita como a diferença entre ser um escoteiro e um soldado de verdade. No escotismo, você obedece a ordens e tenta fazer o que é certo. Aprende a fazer fogo, a cozinhar e a lidar com as questões básicas de sobrevivência. Esse treinamento é muito útil, porque, ao se tornar um soldado, você ainda precisa saber como fazer fogo, amarrar os cadarços e como reagir a emergências. Os mesmos tipos de problemas ainda acontecem e esse treinamento continua a ser útil. Mas, ao se tornar um soldado, você usa armas de verdade em vez de armas de brinquedo.

At the mahayana level, there is greater vision. Dedication becomes not just dedication to yourself and your own liberation, but an expansion of openness, love, and compassion. There is a quality of dignity, which is not especially localized, and the path begins to expand beyond one's own individuality. The mahayanist attitude or outlook is based on immense prajna, or knowledge, and immense compassion. Due to immense prajna, you are able to see through twofold ego completely, and due to immense compassion, you want to work with other sentient beings, and you do not get tired of doing so.

No nível mahayana, há uma visão mais ampla. A dedicação deixa de ser apenas dedicação a si mesmo e à sua própria liberação, tornando-se uma expansão da abertura, do amor e da compaixão. Há uma qualidade de dignidade que não é particularmente localizada e o caminho começa a se expandir para além da individualidade. A atitude ou perspectiva mahayanista é baseada em imenso prajna, ou conhecimento, e imensa compaixão. Devido ao imenso prajna, você consegue enxergar através do ego duplo completamente e, devido à imensa compaixão, você quer trabalhar com outros seres sencientes e não se cansa de fazê-lo.

In the mahayana, your compassion is not based on desire. You do not want to save somebody because you will get a gold star or win The World's Kindest Person Award. Instead, compassion is a natural instinct without concern for the end product. When you do not work for personal achievement and are not solely dedicated to yourself, you begin to develop a more expansive vision and more natural communication. You realize that working on yourself is not the biggest project of all. You see that relating with others is more important and real.

No mahayana, sua compaixão não se baseia no desejo. Você não quer salvar alguém para ganhar uma medalha de ouro ou o prêmio de Pessoa Mais Gentil do Mundo. Em vez disso, a compaixão é um instinto natural, sem preocupação com o resultado final. Quando você não trabalha para a realização pessoal e não se dedica exclusivamente a si mesmo, começa a desenvolver uma visão mais ampla e uma comunicação mais natural. Você percebe que trabalhar em si mesmo não é o maior projeto de todos. Você vê que se relacionar com os outros é mais importante e genuíno.

BASIC TRAINING

Treinamento Básico

To work for others, you first have to develop composure. If you have no basic stability, when you try to help others, they will not benefit from your help. If you are trying to prevent someone from falling out of a window, you will both go out the window together. To prevent that, you have to stay inside so you can pull them back. In order to do this, training in shamatha and vipashyana is absolutely necessary. With that basic training, you are able to maintain yourself properly. This is why it is so important to develop hinayana self-discipline first, before going on to mahayana vision. You can then learn how the whole thing works, and watch yourself progressing.

Para trabalhar para os outros, primeiro você precisa desenvolver equilíbrio emocional. Se você não tiver estabilidade básica, quando tentar ajudar os outros, eles não se beneficiarão da sua ajuda. Se você estiver tentando impedir que alguém caia de uma janela, ambos cairão juntos. Para evitar isso, você precisa ficar dentro de casa para poder puxá-los de volta. Para isso, o treinamento em shamata e vipashyana é absolutamente necessário. Com esse treinamento básico, você será capaz de se manter adequadamente. É por isso que é tão importante desenvolver primeiro a autodisciplina hinayana, antes de prosseguir para a visão mahayana. Assim, você poderá aprender como tudo funciona e observar seu próprio progresso.

Shamatha and vipashyana, or mindfulness and awareness, allow you to be stable and precise. Mindfulness allows you to become stable, to develop tranquillity and peace; awareness allows you to be precise, to be able to pay attention to details. Out of that stability and precision, there naturally arises a quality of gentleness and kindness, an attitude that you will never cause harm to others or create the basis of such harm. When you carry that attitude slightly further, you begin to develop the mahayana view that not only will you refrain from creating harm for others, but you will actually try to benefit them. You try to create a helpful attitude in yourself, and at the same time perform helpful actions for others. So the ground of mahayana comes from training in shamatha and vipashyana.

Shamata e vipashyana, ou atenção plena e consciência, permitem que você seja estável e preciso. A atenção plena permite que você se torne estável, desenvolva tranquilidade e paz; a consciência permite que você seja preciso, capaz de prestar atenção aos detalhes. Dessa estabilidade e precisão, surge naturalmente uma qualidade de gentileza e bondade, uma atitude de nunca causar dano aos outros ou criar a base para tal dano. Quando você leva essa atitude um pouco além, você começa a desenvolver a visão mahayana de que não apenas se absterá de causar dano aos outros, mas também tentará beneficiá-los. Você busca criar uma atitude prestativa em si mesmo e, ao mesmo tempo, realizar ações benéficas para os outros. Assim, o fundamento do mahayana provém do treinamento em shamata e vipashyana.

Through shamatha and vipashyana, you become like a young thoroughbred horse, somewhat responsive and well trained. You have an understanding of egolessness and the four noble truths,1 and you have achieved a relatively good state of control over mental distraction. But it is possible

that you lack real conviction, so you are unable to fulfill the practice completely. You do need to have mental discipline and control over your mind, but in the mahayana, it is necessary to develop a greater level of commitment. No matter how contemplative the practices of shamatha and vipashyana may be, there is still an element of mechanicalness. Therefore, it is absolutely important to be awakened and to be encouraged to join the mahayana path. Shamatha-vipashyana experience and treading on the mahayana path are complementary to one another and equally important.

Por meio de shamata e vipashyana, você se torna como um jovem cavalo puro-sangue um tanto compreensivo e bem treinado. Você tem um entendimento sobre a ausência de ego e as quatro nobres verdades[22] e alcançou um estado relativamente bom de controle sobre as distrações mentais. Mas é possível que lhe falte convicção genuína, você é incapaz de cumprir a prática completamente. Você precisa ter disciplina mental e controle sobre a sua mente, mas, no mahayana, é necessário desenvolver um nível maior de comprometimento. Por mais contemplativas que sejam as práticas de shamata e vipashyana, ainda existe um elemento relativo à mecânica. Portanto, é absolutamente importante estar desperto e ser encorajado a trilhar o caminho do mahayana. A experiência de shamata-vipashyana e a jornada no caminho do mahayana são complementares e igualmente importantes.

As a result of shamatha and vipashyana, you are shinjang-ed, or flexible. You can climb rocks, you can swim—you are capable of doing anything. When you are no longer rigid and tough, when you stop trying to hold on to things, when you stop trying to make everything meaningful to you, when you no longer want to do everything in your own original samsaric style—when all that has fallen apart—you become very soft, gentle, and pliable. In fact, you are so soft that you become almost wormlike. Once you are soft, there are many ways to connect with sentient beings, and there are all kinds of sentient beings you could work with. You could work with very tough ones or very mushy ones.

Como resultado de shamata e vipashyana, você se torna shinjang, ou flexível. Você pode escalar rochas, pode nadar – você é capaz de fazer qualquer coisa. Quando você deixa de ser rígido e inflexível, quando para de tentar se agarrar às coisas, quando para de tentar dar sentido a tudo, quando não quer mais fazer tudo no seu próprio estilo samsárico original – quando tudo isso desmorona – você se torna muito suave, gentil e maleável. Na verdade, você se torna tão suave que se assemelha a uma minhoca. Uma vez que você se torna suave, existem muitas maneiras de se conectar com os seres sencientes e existem todos os tipos de seres sencientes com os quais você pode trabalhar. Você pode trabalhar com os muito rígidos ou com os muito maleáveis.

---

22 For a discussion of the four noble truths, see volume 1 of the Profound Treasury, part 4, "The Four Noble Truths."
Para uma discussão sobre as quatro nobres verdades, veja o volume 1 do Tesouro Profundo, parte 4, "As Quatro Nobres Verdades".

Hinayana discipline, the inspiration of taming the mind, never dries up. It has been around quite a long time, twenty-six hundred years, and it is still going on. You have to work with your own training first. If you want to become a professor, you must first learn to read and write. Even someone like Mozart had to go to school to learn about music in order to wake up his talent. Likewise, although tülkus, or "incarnate lamas," may be very highly developed, they still have to go through an extremely excruciating, painful training—even more so than other people. That was my personal experience as well.

A disciplina hinayana – a inspiração de domar a mente – nunca se esgota. Ela existe há muito tempo, dois mil e seiscentos anos e continua até hoje. Você precisa trabalhar primeiro com o seu próprio treinamento. Se você quer se tornar um professor, primeiro precisa aprender a ler e a escrever. Até mesmo alguém como Mozart teve que ir à escola para aprender sobre música a fim de despertar seu talento. Da mesma forma, embora os *tülkus*, ou "lamas encarnados", possam ser muito evoluídos, eles ainda precisam passar por um treinamento extremamente insuportável e doloroso – ainda mais do que outras pessoas. Essa também foi a minha experiência pessoal.

Sitting practice is important, but attachment to sitting practice can become a danger. There can be too much emphasis on the heroism of sitting practice and on the idea that there is nothing to do but meditate. Basing your life on sitting practice alone may be a true approach, straight from the books and the experience of your teachers. Nevertheless, you cannot just look at practice in that way. There is a greater world than your little meditation world, your little meditation hall, and your little meditation cushion. There are other seats—there are saddles and chairs and green grass you can sit on. Everywhere you sit does not have to be a meditation cushion.

A prática da meditação sentada é importante, mas o apego a ela pode se tornar um perigo. Pode haver uma ênfase excessiva no heroísmo da prática da meditação sentada e na ideia de que não há nada a fazer além de meditar. Basear a vida apenas na prática da meditação sentada sozinho pode ser uma abordagem correta, vinda diretamente dos livros e da experiência dos seus mestres. No entanto, você não pode encarar a prática apenas dessa maneira. Existe um mundo maior do que o seu pequeno mundo de meditação, sua pequena sala de meditação e sua pequena almofada de meditação. Existem outros lugares para sentar – existem selas, cadeiras e grama verde onde você pode se sentar. Nem todo lugar onde você se senta precisa ser uma almofada de meditação.

In the hinayana practice of taming the mind, you are working with the various forms of unmindfulness. In the mahayana, since your mind has already been tamed, you can work on training the mind. Having domesticated your mind, you can make further use of it. It is like capturing a wild cow and domesticating it to the point that the cow becomes completely willing to relate with its tamer. In fact, the cow likes being domesticated; it becomes a part of your household. So first you tame the mind by means of shamatha discipline, and then you train the mind by means of mahayana contemplative practices such as tonglen,2 or exchanging oneself for others, as well as by the actual fieldwork of helping others.

Na prática do hinayana de domar a mente, você trabalha com as várias formas de desatenção. No mahayana, como sua mente já foi domada, você pode trabalhar no treinamento da mente. Tendo domesticado sua mente, você pode utilizá-la ainda mais. É como capturar uma vaca selvagem e domesticá-la a ponto de ela se tornar completamente disposta a se relacionar com seu domador. Na verdade, a vaca gosta de ser domesticada; ela se torna parte da sua família. Portanto, primeiro você doma a mente por meio da disciplina shamata e, em seguida, a treina por meio de práticas contemplativas mahayana, como *tonglen*[23], ou troca de si mesmo pelos outros, bem como pelo trabalho prático de ajudar os outros.

PUTTING YOUR TRAINING INTO ACTION

Colocando seu Treinamento em Prática

When you have been thoroughly tamed by the practice of shamatha and when you have developed vipashyana insight, you know how to hear the teachings. You have begun to develop a complete understanding of the dharma. You also have begun to develop an understanding of how, in your particular state of being tamed, you can relate with others. You have a sense of sacred outlook and are willing to work honestly, without being egocentric. Therefore, genuine practice is taking place. You may also have encountered teachers who show you by their example that you do not need to lock yourself in a closet and hide, but you can actually expand out. You can walk out and relate with others, who are in tremendous need of help.

Quando você tiver sido completamente domesticado pela prática de shamata e tiver desenvolvido a percepção vipashyana, saberá como ouvir os ensinamentos. Terá começado a desenvolver uma compreensão completa do darma. Também terá começado a compreender como, em seu estado particular de domesticação, poderá se relacionar com os outros. Terá uma perspectiva sagrada e estará disposto a trabalhar honestamente sem autocentramento. Portanto, a prática genuína estará acontecendo. Você também pode ter encontrado professores que lhe mostram, por meio de seu exemplo, que você não precisa se trancar em um armário e se esconder, mas que pode, na verdade, expandir-se. Você pode sair e se relacionar com outros que precisam imensamente de ajuda.

The confirmation of your training is in your actions. It is like the saying, "The proof is in the pudding." But first you have to be willing to eat the pudding! It is necessary to get your hands dirty

---

23 Tonglen, or sending and taking practice, is the practice of breathing in the suffering of others (taking), and breathing out to them your own healthiness (sending). It is also referred to as exchanging yourself for others. Tonglen practice is described in detail in chapter 37, "Point Two: Training in Relative Bodhichitta."
Tonglen, ou prática de enviar e receber, é a prática de inspirar o sofrimento dos outros (receber) e expirar para eles a sua própria saúde (enviar). Também é conhecida como trocar-se pelos outros. A prática de tonglen é descrita em detalhes no capítulo 37, "Ponto Dois: Treinamento em Bodhichita Relativa".

before there is any possibility of being confirmed. You actually have to do something: you have to follow the example of your teacher and work for others. When you do that, both you and other people benefit. On the mahayana path, the wheel of your chariot must always touch the road, otherwise it would be impossible to travel.

A confirmação do seu treinamento está em suas ações. É como diz o ditado: "A prova está no pudim". Mas primeiro você precisa estar disposto a comer o pudim! É necessário sujar as mãos antes que haja qualquer possibilidade de confirmação. Você precisa, de fato, fazer algo: precisa seguir o exemplo do seu professor e trabalhar para os outros. Ao fazer isso, tanto você quanto os outros se beneficiam. No caminho mahayana, a roda da sua carruagem deve sempre tocar a estrada, caso contrário seria impossível viajar.

In the mahayana you need to work with others, but the desire to help can be problematic. It gives you gratification, a personal recognition of your ego. You might go so far as to think of yourself as the next world leader, or a great savior like Jesus Christ. You might think of yourself as the sole hope for the world, if only everybody would listen to you. People have all sorts of crazy ideas like that; this sort of personal gratification is exactly what people are looking for. Therefore, it would be very helpful to work on the side of inconvenience, to sacrifice your pleasure and your desire to be private. You cannot shy away from discomfort; you have to be willing to work with inconvenient situations. You should not preserve your privacy, but be willing to open constantly, to be exposed. That attitude is the factor that will destroy any temptation to build yourself up. On the whole, you always have to refer back to your basic hinayana discipline. That is a tremendous saving grace, the greatest saving grace, in fact.

No mahayana, você precisa trabalhar com os outros, mas o desejo de ajudar pode ser problemático. Ele lhe proporciona gratificação, um reconhecimento pessoal do seu ego. Você pode chegar ao ponto de se considerar o próximo líder mundial ou um grande salvador como Jesus Cristo. Pode se ver como a única esperança do mundo, se todos o ouvissem. As pessoas têm todos os tipos de ideias malucas; esse tipo de gratificação pessoal é exatamente o que elas buscam. Portanto, seria muito útil trabalhar pelo lado do incômodo, sacrificando seu prazer e seu desejo de privacidade. Você não pode fugir do desconforto; precisa estar disposto a lidar com situações inconvenientes. Você não deve preservar sua privacidade, mas estar disposto a se abrir constantemente, a se expor. Essa atitude é o fator que destruirá qualquer tentação de se engrandecer. Em geral, você sempre deve recorrer à sua disciplina básica de hinayana. Essa é uma tremenda graça salvadora, a maior graça salvadora na verdade.

When you feel that you need a break, not just for the sake of taking a break, but because you are tired of working for others, at that point you have to extend yourself a little bit more. You have to be a completely steady person, and at the same time a completely energetic person. Once you are able to bring those two things together, once you join the essence of hinayana and the essence of mahayana, then you are about to do something very good. You are about to bring about the vajrayana, which comes next on the path.

Quando você sentir que precisa de uma pausa, não apenas por fazer uma pausa, mas porque está cansado de trabalhar para os outros, nesse momento você precisa se esforçar um pouco mais. Você precisa ser uma pessoa completamente estável e, ao mesmo tempo, completamente enérgica. Uma vez que você consiga unir essas duas coisas, uma vez que você junte a essência do hinayana e a essência de mahayana, então você estará prestes a fazer algo muito bom. Você estará prestes a instaurar o vajrayana, que vem a seguir no caminho.

When you realize that not only can you achieve individual salvation, but you can be awakened further, you are joyous and you look forward to such wakefulness. You realize that you can awaken from the need to put so much emphasis on the preservation of your own ego, and you can develop greater compassion. Wakefulness is the loss of ego. It is the loss of your self—the "me-ness" of it, the "I-ness" of it. When you lose that ego-centeredness, you naturally and automatically develop an awareness of others; and when you are more aware of others, you develop a more sympathetic attitude toward them. You have a keenness for others, a liking for other people. Therefore, you do not feel that you need your privacy, or that you have to lock yourself in a room alone to enjoy yourself. Instead, you prefer to enjoy yourself by being with others and by helping them. You are not helping others because you feel sorry for them or to confirm that your existence is important, but because you have developed a quality of upliftedness.

Quando você percebe que não só pode alcançar a salvação individual, como também pode despertar ainda mais, sente alegria e anseia por esse despertar. Você percebe que pode despertar da necessidade de dar tanta ênfase à preservação do próprio ego e desenvolver maior compaixão. O despertar é a perda do ego. É a perda do seu eu – do seu "eu", do seu "indivíduo central". Ao perder esse egocentrismo, você desenvolve, de forma natural e automática, uma consciência dos outros; e, ao se tornar mais consciente dos outros, você desenvolve uma atitude mais empática em relação a eles. Você passa a ter uma sensibilidade para com os outros, uma afeição pelas outras pessoas. Portanto, você não sente necessidade de privacidade, nem de se trancar em um quarto sozinho para se divertir. Em vez disso, prefere se divertir estando com os outros e ajudando-os. Você não ajuda os outros por pena ou para confirmar a importância da sua existência, mas porque desenvolveu uma qualidade de ânimo elevado.

8

Cutting Ego Fixation
Cortando a Fixação ao Ego

By understanding the implications of egolessness, you develop a quality of genuine sympathy and softness. . . . That combination of sympathy and egolessness makes you a perfect candidate to enter the bodhisattva path.

Ao compreender as implicações da ausência de ego, você desenvolve uma qualidade de genuína compaixão e suavidade. Essa combinação de compaixão e ausência de ego faz de você um candidato perfeito para trilhar o caminho do bodhisatva.

REVIEWING THE LOGIC OF THE HINAYANA
Revisando a Lógica do Hinayana

In order to realize the meaning and purpose of the mahayana, it is necessary to review the logic of the hinayana. Going back and finding out more about what you have already studied helps a lot. It is like combing your hair: when you comb your hair, you don't comb just the ends of your hair, but you start from the beginning, from your scalp. So going back again and again and again is very important. It makes a thorough job. In turn, you begin to realize the basic geography and logic of the whole situation.

Para compreender o significado e o propósito do mahayana, é necessário revisar a lógica do hinayana. Retornar e aprofundar o que você já estudou ajuda bastante. É como pentear o cabelo: ao pentear, você não penteia apenas as pontas, mas começa desde a raiz, no couro cabeludo. Portanto, revisitar repetidamente é muito importante. Isso permite uma compreensão completa. Assim, você começa a perceber a geografia e a lógica básicas de toda a situação.

When you enter the bodhisattva path, you become a more hinayana person, and when you become a vajrayana person, you become a more mahayana person. That is how the whole thing works. Everything complements everything else. Each time you think you are ahead of yourself, you find that you are behind yourself. So the best vajrayana practitioners could be at the most pure mahayana level, and the best mahayana practitioners could be at the best hinayana level. That is how it works.

Ao trilhar o caminho do bodhisatva, você se torna uma pessoa mais hinayana e, ao se tornar uma pessoa vajrayana, você se torna uma pessoa mais mahayana. É assim que tudo funciona. Tudo complementa tudo. Cada vez que você pensa estar à

frente de si mesmo, descobre que está atrás. Assim, os melhores praticantes de vajrayana podem estar no nível mais puro do mahayana e os melhores praticantes de mahayana podem estar no nível mais elevado do hinayana. É assim que funciona.

The hinayana approach of individual salvation is the ground that prevents you from relating with the wider vision of the mahayana purely as egotism or as the excessive emotionalism of trying to help everybody. Hinayana also provides you with the necessary ground for understanding the meaning of nontheism. If you follow the sequence of the five skandhas and the twelve nidanas, it becomes absolutely crystal clear that the world is not made by someone else, but is of your own making.1 It is also clear that when a group of individuals influence each other and create a society, their world begins to take shape in a particular way—with growing passion, aggression, and ignorance. You realize that the world is in chaos, and in order to control or work with that chaos, you have to begin by working on yourself. There is no other way. Having worked on yourself, you can then begin to branch out into the greater vision, expansion, intelligence, and cheerfulness of the mahayana.

A abordagem hinayana da salvação individual é a base que impede que você se relacione com a visão mais ampla do mahayana puramente como egoísmo ou como o emocionalismo excessivo de tentar ajudar a todos. O hinayana também fornece a você a base necessária para compreender o significado do não teísmo. Se você seguir a sequência dos cinco *skandas* e dos doze nidanas, torna-se absolutamente claro que o mundo não foi criado por outra pessoa, mas sim por você mesmo[24]. Também fica claro que, quando um grupo de indivíduos se influencia mutuamente e cria uma sociedade, seu mundo começa a tomar forma de uma maneira particular – com crescente paixão, agressividade e ignorância. Você percebe que o mundo está caótico e, para controlar ou lidar com esse caos, precisa começar trabalhando em si mesmo. Não há outro caminho. Tendo trabalhado em si mesmo, você pode então começar a expandir seus horizontes em direção à visão mais ampla, à inteligência e à alegria do mahayana.

The bodhisattva path is the path of the warrior, the fearless path. This highly disciplined lineage has been handed down from generation to generation, up to the present. You take up the bodhisattva path with the attitude of working for others first, which means that you begin to give up your own personal struggle to survive and maintain yourself. Beyond that, you can expand further and develop into an ultimately genuine and good person. The reason you can do so is because you do not put your own situation first; you put others first. Therefore, you become more reasonable.

O caminho do bodhisatva é o caminho do guerreiro, o caminho do destemor. Essa linhagem altamente disciplinada foi transmitida de geração em geração até os dias de hoje. Você trilha o caminho do bodhisatva com a atitude de trabalhar primeiro

[24] *The five skandhas refer to five aspects of what we take to be the self. For more on the five skandhas, see volume 1 of the Profound Treasury, chapter 2, "The Frozen Space of Ego."*
Os cinco skandas referem-se a cinco aspectos daquilo que consideramos ser o eu. Para mais informações sobre os cinco skandas, consulte o volume 1 do Tesouro Profundo, capítulo 2, "O Espaço Congelado do Ego".

pelos outros, o que significa que você começa a abandonar sua luta pessoal pela sobrevivência e autossuficiência. Além disso, você pode se expandir ainda mais e se desenvolver em uma pessoa genuína e boa. A razão pela qual você consegue fazer isso é porque não coloca sua própria situação em primeiro lugar; você coloca os outros em primeiro lugar. Portanto você se torna mais razoável.

The transition from hinayana to mahayana is an evolutionary process. When you enter the mahayana, you have already abandoned the notion of taking refuge in external gods. You have understood that nontheistic discipline is based on working with yourself. At the same time, you have also begun to realize that you need further input and further vision, but this further vision also comes from you. You can't ask anybody else to give you that vision; you have to work on it yourself. So in the mahayana, there is still a quality of individual salvation. You can't ask for any support, but you can make friends with someone who has done it already. You can rely on the kalyanamitra, or spiritual friend, as an example rather than a savior.

A transição do hinayana para o mahayana é um processo evolutivo. Ao entrar no mahayana, você já abandonou a noção de buscar refúgio em deuses externos. Você compreendeu que a disciplina não teísta se baseia no trabalho consigo mesmo. Ao mesmo tempo, você também começou a perceber que precisa de mais informações e de uma visão mais ampla, mas essa visão mais ampla também vem de você. Você não pode pedir a ninguém que lhe dê essa visão; você precisa trabalhar nela por si mesmo. Portanto, no mahayana, ainda existe uma qualidade de salvação individual. Você não pode pedir apoio, mas pode fazer amizade com alguém que já a alcançou. Você pode confiar no *kalyanamitra*, ou amigo espiritual, como um exemplo e não como um salvador.

In approaching the mahayana, we are trying to work with the theoretical level and the practical level at the same time. We are taking an approach of practical realism. There are certain things I can describe or tell you how to do, but there are other things that you have to experience yourself. My obligation, my vow, is that certain experiences in your practice have to be your own discovery. By definition, a spiritual friend is someone who will push you, but who will not push you too much. They will let you experience what is happening.

Ao abordar o mahayana, buscamos trabalhar simultaneamente nos níveis teórico e prático ao mesmo tempo. Adotamos uma abordagem de realismo prático. Há certas coisas que posso descrever ou dizer como fazer, mas há outras que você precisa experimentar por si mesmo. Minha obrigação, meu voto, é que certas experiências em sua prática sejam descobertas por você. Por definição, um amigo espiritual é alguém que o incentivará, mas não o incentivará demais. Eles permitirão que você vivencie o que está acontecendo.

THE NATURE OF EGO

A Natureza do Ego

As a would-be bodhisattva, you are expected to be an ideal hinayanist already. You are expected to understand egolessness. But in order to develop your understanding of egolessness, you first have to understand the notion of ego altogether. In the hinayana, you dissect your ego and divide it into its components. You divide the ego into five skandhas, and study the case history of ego in the form of the twelve nidanas and the notion of interdependent origination.

Como um aspirante a bodhisatva, espera-se que você já seja um hinayanista ideal. Espera-se que você compreenda a ausência de ego. Mas, para desenvolver sua compreensão da ausência de ego, você primeiro precisa entender a noção de ego como um todo. No hinayana, você disseca seu ego e o divide em seus componentes. Você divide o ego em cinco skandas e estuda o histórico do ego na forma dos doze nidanas e a noção de origem interdependente.

But there is a problem with that approach. Even though you could become proficient in the logic of the five skandhas and know the nidanas inside out, your ego could continue to function as usual. So simply learning about the five skandhas does not particularly help; you have to work on each individual skandha, step-by-step.

Mas há um problema com essa abordagem. Mesmo que você se torne proficiente na lógica dos cinco skandas e conheça os nidanas profundamente, seu ego pode continuar funcionando como de costume. Portanto, simplesmente aprender sobre os cinco skandas não ajuda particularmente; você precisa trabalhar em cada skanda individualmente, passo a passo.

You are also taught that in order to free your mind of desire, you should reflect on the different parts of the body. You reflect on your lover's body, thinking of it in terms of flesh, bones, mucus, hairs, internal organs, and so forth. However, although that approach might have worked at one time, in modern times it is problematic. Highly accomplished physicians know the body inside out; nonetheless, they do not stop falling in love. So working with desire is not all that simple.

Você também aprende que, para libertar sua mente do desejo, deve refletir sobre as diferentes partes do corpo. Você reflete sobre o corpo do(a) seu(sua) amado(a), pensando nele(a) em termos de carne, ossos, muco, pelos, órgãos internos e assim por diante. Contudo, embora essa abordagem possa ter funcionado em algum momento, nos tempos modernos, ela é problemática. Médicos altamente qualificados conhecem o corpo por dentro e por fora; mesmo assim, não deixam de se apaixonar. Portanto, lidar com o desejo não é tão simples.

The question of what ego is all about can only be solved by understanding the mahayana view of ego. According to the mahayana, and buddhadharma in general, ego is the tendency to hold on to your own survival and to defend it against anything that might interrupt it. Ego or egotism is known in Tibetan as dagdzin. Dag means "oneself," and dzin means "grasping," or "holding"; so dagdzin is "holding on to oneself." In the English language, we do not usually use the term

egomaniac to refer to ourselves; we use it to refer to somebody who is extremely egocentric. But from the Buddhist point of view, whenever we are holding on to ourselves, we are expressing egomania. So we are all egomaniacs; we are all holding on to ourselves.

A pergunta sobre o que é o ego só se resolve quando entendemos a visão mahayana do ego. De acordo com o mahayana e o budadarma em geral, o ego é a tendência de se apegar à sua própria sobrevivência e defendê-la contra tudo o que possa interrompê-la. Ego ou egocentrismo é conhecido em tibetano como *dagdzin*. *Dag* significa "si mesmo" e *dzin* significa "agarrar" ou "segurar"; portanto, *dagdzin* é "apegar-se a si mesmo". Na língua inglesa, geralmente não usamos o termo *egomaníaco* para nos referirmos a nós mesmos; usamos para nos referir a alguém extremamente egocêntrico. Mas, do ponto de vista budista, sempre que nos apegamos a nós mesmos, estamos expressando egomania. Portanto, todos somos egomaníacos; todos nos apegamos a nós mesmos.

Ego is an instinct that we share with the animals, but on a slightly more sophisticated level. Instead of barking, we talk, and instead of perching, we sit, but there is not much difference beyond that. Ego is a kind of basic crudeness that exists in us. Usually it is the very first thought that arises. Whenever there is any challenge, any incomprehension or dismay on a smaller or larger scale, we always think, "How am 'I' going to deal with this?" We always begin with "me." It doesn't have to be large-scale warfare. Even if it is only a small inconvenience, like running out of hot water or running out of toilet tissue, our first thought is, "How am I going to wipe my bottom? How am I going to take my bath?" That is the first thought, but it is not particularly the best thought. In fact, it is the worst thought. Whenever the slightest edge occurs in our life, we think of ourselves first. We think "me."

O ego é um instinto que compartilhamos com os animais, mas em um nível um pouco mais sofisticado. Em vez de latir, falamos e em vez de empoleirar, sentamos, mas não há muita diferença além disso. O ego é uma espécie de rusticidade básica que existe em nós. Geralmente é o primeiro pensamento que surge. Sempre que há algum desafio, alguma incompreensão ou consternação em menor ou maior escala, sempre pensamos: "Como 'eu' vou lidar com isso?" Sempre começamos com "eu". Não precisa ser uma guerra em grande escala. Mesmo que seja apenas um pequeno inconveniente, como ficar sem água quente ou sem papel higiênico, nosso primeiro pensamento é: "Como vou limpar meu traseiro? Como vou tomar banho?" Esse é o primeiro pensamento, mas não é necessariamente o melhor pensamento. Na verdade, esse é o pior pensamento. Sempre que surge a menor dificuldade em nossas vidas, pensamos primeiro em nós mesmos. Pensamos "eu".

This does not mean that we should stop taking care of ourselves. The point is to recognize that there is a quality of psychological panic, which starts with "this," "here," "me," "my-ness." It starts with apprehension, with bewilderment or confusion, and quite possibly leads us to resort to aggression. When worse comes to worst, that is our only choice. Aggression is what we resort to, even in the most sedate situations in our lives. When we find that things are not convenient, when

things don't happen according to our expectations, we complain to the manager, or we make a phone call, or we write a letter of complaint. We would like to just jump up and strangle somebody, if we could. We have preconceived ideas of how things should be, and when things do not happen as we expect, we begin to feel doubtful. Roughly speaking, that is what is known as the survival mentality of ego.

Isso não significa que devemos parar de cuidar de nós mesmos. A questão é reconhecer que existe uma qualidade de pânico psicológico que começa com "isto", "aqui", "eu", "meu". Começa com apreensão, com perplexidade ou confusão e, muito provavelmente, nos leva a recorrer à agressão. Quando o ruim se torna pior, essa é a nossa única opção. Recorremos à agressão, mesmo nas situações mais tranquilas de nossas vidas. Quando percebemos que as coisas não estão convenientes, quando não acontecem como esperamos, reclamamos com o gerente, fazemos uma ligação ou escrevemos uma carta de reclamação. Se pudéssemos, teríamos vontade de pular e estrangular alguém. Temos ideias preconcebidas de como as coisas deveriam ser e, quando elas não acontecem como esperamos, começamos a duvidar. Grosso modo, isso é o que se conhece como mentalidade de sobrevivência do ego.

With that mentality, you see the idea of compassion as a threat to your personal territory. You think, "If I follow the mahayana, will I have enough freedom? If I give up my privacy and surrender my whole being for the benefit of others, it might be like joining the Salvation Army, or even worse." You question how far you are willing to go—and your first thought is about how to preserve your own comfort. But once you become involved in the mahayana path, you should not be thinking about comfort at all. In the hinayana, there may be some comfort in the precision of shamatha and vipashyana. But in the mahayana, your own comfort is out of the question. You do not actually have such a thing as privacy or personal comfort, but you are purely dedicated to the welfare of others.

Com essa mentalidade, você vê a ideia de compaixão como uma ameaça ao seu espaço pessoal. Você pensa: "Se eu seguir o mahayana, terei liberdade suficiente? Se eu abrir mão da minha privacidade e entregar todo o meu ser para o benefício dos outros, pode ser como entrar para o Exército da Salvação, ou até pior." Você questiona até onde está disposto a ir – e seu primeiro pensamento é sobre como preservar seu próprio conforto. Mas, uma vez envolvido no caminho do mahayana, você não deveria pensar em conforto algum. No hinayana, pode haver algum conforto na precisão de shamata e vipashyana. Mas, no mahayana, seu próprio conforto está fora de questão. Você não tem, de fato, algo como privacidade ou conforto pessoal, mas se dedica puramente ao bem-estar dos outros.

Your parents, psychiatrist, and other responsible people will say that you should be careful, that you should try to build up your ego and have self-respect. In fact, Buddhism has received complaints and criticism from people who say that it is a nihilistic religion, and that you have to

give up your self-respect. But we still continue to teach about egolessness, which is more respectable than self-respect, if I may say so.

Seus pais, psiquiatra e outras pessoas responsáveis dirão que você deve ser cuidadoso, que deve tentar fortalecer seu ego e ter autoestima. De fato, o budismo tem recebido queixas e críticas de pessoas que dizem ser uma religião niilista, na qual é preciso renunciar ao amor-próprio. Mas nós continuamos a ensinar sobre a ausência de ego, que é mais respeitável do que o amor-próprio, se me permitem dizer.

TWOFOLD EGOLESSNESS

Dupla Ausência de Ego

When you enter the mahayana, you are expected to have already developed an understanding of what is called one-and-a-half-fold egolessness. The first fold is the egolessness of self. Having understood that, you go on to the second fold, the egolessness of external phenomena, or dharmas. But at this point your understanding is only partial, so it is referred to as one-and-a-half-fold egolessness. You have realized the egolessness of external phenomena, but not the egolessness of the perceiving itself. So you have not completely cut your belief in the world's crude manifestation. At the mahayana level, you need to be willing to open up and work with other sentient beings much more vividly than is prescribed in the hinayana. You need to be willing to take a step further into twofold egolessness.2

Quando você entra no mahayana, espera-se que você já tenha desenvolvido uma compreensão do que é chamado de ausência de ego em uma dobra e meia. A primeira dobra é a ausência de ego do eu. Tendo compreendido isso, você passa para a segunda dobra, a ausência de ego dos fenômenos externos, ou darmas. Mas, neste ponto, sua compreensão é apenas parcial, por isso é referida como ausência de ego em uma dobra e meia. Você percebeu a ausência de ego dos fenômenos externos, mas não a ausência de ego da própria percepção em si. Portanto, você não eliminou completamente sua crença na manifestação bruta do mundo. No nível do mahayana, você precisa estar disposto a se abrir e a trabalhar com outros seres sencientes de forma muito mais vívida do que é prescrito no hinayana. Você precisa estar disposto a dar um passo adiante para a ausência de ego em duas dobras[25].

At this point, we are talking simply in terms of inspiration, which plants a seed. There may not be a one-hundred-percent experience of egolessness. Perhaps just tokens of such a possibility are

25 The realization of twofold egolessness is divided into three stages. First is the egolessness of self, the first fold. Second is the egolessness of phenomena, described as a partial understanding of the second fold. Third is the egolessness of the perceiving itself, which completes the second fold.
A realização da ausência de ego dupla divide-se em três estágios. O primeiro é a ausência de ego do eu, a primeira dobra. O segundo é a ausência de ego dos fenômenos, descrita como uma compreensão parcial da segunda dobra. O terceiro é a ausência de ego do próprio percebedor, que completa a segunda dobra.

happening. But talking alone does not help, even though you might have theories about it, and sitting practice does not help all that much either. You need to have the experience of dealing with day-to-day life situations in the world. The point is that in entering the mahayana, a good understanding of twofold egolessness goes a long way, because then you could teach yourself and hear the teachings at the same time.

Neste ponto, estamos falando simplesmente em termos de inspiração, o que planta uma semente. Pode não haver uma experiência de ausência de ego completa. Talvez apenas indícios dessa possibilidade estejam se manifestando. Mas conversar por si só não ajuda, mesmo que você tenha teorias a respeito e a prática da meditação sentada também não é de grande auxílio. Você precisa ter a experiência de lidar com as situações cotidianas do mundo. A questão é que, ao entrar no mahayana, uma boa compreensão da ausência de ego em duas dobras faz muita diferença, pois permite que você aprenda por si mesmo e ouça os ensinamentos simultaneamente.

FUNCTIONING WITHOUT EGO

FUNCIONANDO SEM EGO

In the hinayana, you are provided with the idea of shamatha and the merits of mindfulness. Once you have developed mindfulness, then you are able to go further, to the development of vipashyana, or awareness. The combination of shamatha and vipashyana brings you greater intelligence, or prajna. With that intelligence, you begin to realize the hideousness of believing in yourself. You see how your habitual patterns make you thick and stupid, and you realize the problem of ego.

No hinayana, você é apresentado ao conceito de shamata e aos méritos da atenção plena. Uma vez desenvolvida a atenção plena, você poderá avançar para o desenvolvimento de vipashyana, ou lucidez. A combinação de shamata e vipashyana lhe proporciona maior inteligência, ou prajna. Com essa inteligência, você começa a perceber a qualidade grotesca de acreditar em si mesmo. Você vê como seus padrões habituais o tornam obtuso e estúpido e percebe o problema do ego.

The problem of ego even shows up in our language. In the English language, you may be about to say something intelligent, but your first word has to be I, as in "I am about to say something intelligent." In order to be grammatical, you have to use this word I, so at the grammatical, verbal level, your intelligence is already obscured. If you say, "I have a good idea," where did that good idea come from? Should there be "I" in it at all? Why can't you just say, "There is a good idea"? So the problem of ego seems to be inherent in our English language and our grammar.

O problema do ego se manifesta até mesmo em nossa linguagem. Em inglês, você pode estar prestes a dizer algo inteligente, mas sua primeira palavra precisa ser *eu*, como em "I am about to say something intelligent" (Eu estou prestes a dizer algo inteligente). Para ser gramaticalmente correto, você precisa usar esse *eu*, então, no nível gramatical e verbal, sua inteligência já está obscurecida. Se você diz "I have a

good idea" (Eu tenho uma boa ideia), de onde veio essa boa ideia? Deveria haver um "eu" nela? Por que você não pode simplesmente dizer "There is a good idea" (Há uma boa ideia)? Portanto, o problema do ego parece ser inerente à nossa língua inglesa e à nossa gramática.

In the early stages of human linguistic life, we are also taught to say "me" and "mine." That may be all right in terms of learning to speak the language, but beyond that there are continual problems with the notion of possession. The point of mahayana is to overcome that notion of possession and the ongoing impulse that things should belong to you first, and only afterward to others. According to the mahayana, things do not have to belong to you in order for you to enjoy them.

Nos estágios iniciais da vida linguística humana, também somos ensinados a dizer "me" (mim) e "mine" (meu/minha). Isso pode ser aceitável em termos do aprendizado para falar a língua, mas, além disso, existem problemas contínuos com a noção de posse. O objetivo do mahayana é superar essa noção de posse e o impulso constante de que as coisas devem pertencer a você primeiro e somente depois aos outros. De acordo com o mahayana, as coisas não precisam pertencer a você para que você possa apreciá-las.

When you realize the obstacles that arise from the belief or habit of ego, you also begin to realize the opposite possibility of overcoming those obstacles and working with them. You realize that you actually possess a state of being that is not centralized in "me," in "my" beliefs, in "my" profession, in "me" as an ego-person. You see that there is another side to you, that you have the potential to experience gentleness and peace. You begin to discover your soft spot. That discovery comes from the experience of vipashyana, or awareness.

Quando você percebe os obstáculos que surgem da crença ou do hábito do ego, você também começa a perceber a possibilidade oposta de superar esses obstáculos e trabalhar com eles. Você percebe que, na verdade, possui um estado de ser que não está centralizado no "eu", nas "minhas" crenças, na "minha" profissão, no "eu" como uma pessoa egóica. Você vê que existe um outro lado seu, que você tem o potencial para experimentar gentileza e paz. Você começa a descobrir seu ponto fraco. Essa descoberta vem da experiência de vipashyana, ou lucidez.

We could quite safely say that everybody possesses a soft spot, and everybody can function without ego. We all possess a basic soft spot, which is not ego. Some people might think it strange if you tell them that you are practicing a discipline known as egolessness. They probably think you are on your way to becoming a vegetable. But according to enlightened vision, it is possible to live fully without ego. Ego is, in fact, stupidity. It is fundamental thickness. It sets up obstacles or veils that prevent you from developing any form of intelligence at all.

Podemos afirmar com bastante segurança que todos possuem um ponto fraco e que todos podem funcionar sem um ego. Todos nós possuímos um ponto fraco fundamental, que não é o ego. Algumas pessoas podem achar estranho se você lhes disser que pratica uma disciplina conhecida como ausência de ego. Provavelmente

pensarão que você está a caminho de se tornar um vegetal. Mas, de acordo com a visão iluminada, é possível viver plenamente sem ego. O ego é, na verdade, estupidez. É uma densidade fundamental. Ele cria obstáculos ou véus que o impedem de desenvolver qualquer forma de inteligência.

By understanding the implications of egolessness, you develop a quality of genuine sympathy and softness. You begin to feel relaxed and easy. That combination of sympathy and egolessness makes you a perfect candidate to enter the bodhisattva path. Why? Because at each and every step you are losing your ego, and as you shed more layers of ego, you realize that there is something beyond that. So your fixation on ego, or ego-clinging, no longer plays an important part in your life. You have no idea why or how it happens, but further intelligence and greater possibilities are taking place in you.

Ao compreender as implicações da ausência de ego, você desenvolve uma qualidade de compaixão e suavidade genuínas. Você começa a se sentir relaxado e tranquilo. Essa combinação de compaixão e ausência de ego o torna um candidato perfeito para trilhar o caminho do bodhisatva. Por quê? Porque a cada passo você se desfaz do seu ego e, à medida que se liberta de mais camadas de ego, percebe que existe algo além disso. Assim, sua fixação no ego, ou apego ao ego, deixa de desempenhar um papel importante em sua vida. Você não tem ideia de por que ou como isso acontece, mas uma inteligência maior e possibilidades mais amplas estão acontecendo dentro de você.

With the understanding of egolessness and the help of the spiritual friend, you experience a feeling of great sadness. You feel humbled and sad that something has been lost. In ordinary life, you may have gained all sorts of charisma, but now all that charisma is gone because it was based on aggressively conquering territory. It was an expression of twofold ego. When you begin to lose that, you develop depression and a feeling of loss. You begin to panic, thinking, "Now what? Where am I? What am I?" When you have lost your grasp on the ego of dharmas and the ego of individuality, you begin to feel empty.

Com a compreensão da ausência de ego e a ajuda do amigo espiritual, você experimenta um sentimento de profunda tristeza. Sente-se humilde e triste por algo ter sido perdido. Na vida comum, você pode ter conquistado todo tipo de carisma, mas agora todo esse carisma se foi porque se baseava na conquista agressiva de território. Era uma expressão do ego duplo. Quando você começa a perder isso, desenvolve depressão e um sentimento de perda. Começa a entrar em pânico, pensando: "E agora? Onde estou? O que sou eu?" Quando você perde o controle sobre o ego dos darmas e o ego da individualidade, começa a se sentir vazio.

When you have understood the first egolessness, the egolessness of self, you are said to have understood grasping but not fixation.3 In terms of twofold egolessness, when "you" begin not to exist anymore, you are halfway through; and when you realize that, there is a yearning for the egolessness of dharmas. There is a yearning to go beyond struggle—to go beyond hunger, thirst, duty, and the idea that some kind of relief or letting go will take place. Although you may not yet

have a complete understanding of twofold egolessness, you have expanded beyond the level of individual salvation. You realize that the individual salvation you have experienced so far has become tenuous, and you have developed greater sympathy for other people. Where did that come from? It came from realizing that fixation on dharmas does not help.

Quando você compreende a primeira ausência de ego, a ausência de ego do eu, diz-se que você compreendeu o apego, mas não a fixação[26]. Em termos de ausência de ego duplo, quando "você" começa a não existir mais, você está na metade do caminho; e quando você percebe isso, surge um anseio pela ausência de ego dos darmas. Existe um anseio de ir além da luta – de ir além da fome, da sede, do dever e da ideia de que algum tipo de alívio ou de soltar ocorrerá. Embora você ainda não tenha uma compreensão completa da dualidade do ego, você se expandiu além do nível da salvação individual. Você percebe que a salvação individual que você experimentou até agora se tornou tênue e desenvolveu maior compaixão pelos outros. De onde veio isso? Veio da percepção de que a fixação aos darmas não ajuda.

When you begin to lose the ego of self and the ego of phenomena, you start to feel that you are not professional at anything. You are not a professional con man and you do not need to sell yourself, but you transcend salesmanship. You could still have your little business ventures, but the salesmanship of selling your ego is impossible. As a student of the mahayana, or a would-be bodhisattva, you take the bodhisattva vow because you have a yearning to go beyond such salesmanship and charisma.

Quando você começa a perder o ego do eu e o ego dos fenômenos, você começa a sentir que não é profissional em nada. Você não é um vigarista profissional e não precisa se vender, mas transcende a arte da venda. Você ainda pode ter seus pequenos empreendimentos comerciais, mas a arte de vender seu ego se torna impossível. Como estudante do mahayana, ou um aspirante a bodhisatva, você faz o voto de bodhisatva porque anseia ir além dessa arte da venda e do carisma.

The approach of individual salvation is very simple. You know what you are, and you know how to save yourself. Your only dependence is on an elder, a learned person who tells you what to do. But that is only a little help; you can do most of it yourself. Shamatha-vipashyana can be conducted in years of solitude. You can just keep doing it, with occasional references to that wise person. Your relationship with the elder is like consulting your grandfather about your business, or paying respects to your grandmother. There's not much surrendering involved.

A abordagem para a salvação individual é muito simples. Você sabe o que você é e sabe como se salvar. Sua única dependência reside em uma pessoa mais velha, uma pessoa sábia que lhe diz o que fazer. Mas isso é apenas uma pequena ajuda; você pode fazer a maior parte sozinho. Shamata-vipashyana podem ser praticados por anos em solitude. Você pode simplesmente continuar praticando com consultas

---

26 Twofold ego can be described in terms of grasping onto a self and fixating on phenomena.
O ego duplo pode ser descrito em termos de apego a um eu e fixação em fenômenos.

ocasionais a essa pessoa sábia. Seu relacionamento com a pessoa mais velha é como consultar seu avô sobre seus negócios ou prestar homenagem à sua avó. Não há muita entrega envolvida.

If you tried to carry the approach of individual salvation into the mahayana, it would be like immigrants who keep taking care of their families back home. When you enter the mahayana, grasping and fixation are transcended, and you go beyond the hinayana attitude of individual salvation. From the clarity of individual salvation, you develop further, so although you are getting into completely new territory, you are no longer dealing with such immigration problems. Instead of clinging to the past, you develop a better, healthier problem, the problem of having expectations.

Se você tentasse levar a abordagem da salvação individual para o mahayana, seria como imigrantes que continuam cuidando de suas famílias em seus países de origem. Quando você entra no mahayana, o apego e a fixação são transcendidos e você vai além da atitude hinayana de salvação individual. A partir da clareza da salvação individual, você se desenvolve ainda mais de modo que, embora esteja entrando em um território completamente novo, você não está mais lidando com esses problemas de imigração. Em vez de se apegar ao passado, você desenvolve um problema melhor e mais saudável: o problema de ter expectativas.

RENUNCIATION AND FAITH

Renúncia e Fé

Having understood the egolessness of dharmas and the view that there is nothing to hang on to, nothing to work on, nothing to grasp, you begin to understand the notion of simultaneous openness and fullness. With that understanding, you begin to develop faith. You are going beyond the business-deal mentality of trying to get a return on your investment. You are developing simple faith or trust. You have trust in something without expecting anything in return. In the crude world of spirituality, faith is based on some kind of return, but in the bodhisattva path, genuine faith is faith without any expectations. Such faith brings about a quality of loneliness. You begin to feel alone and lonely, not knowing whether you are giving or whether you are gaining. Quite possibly you are both giving and gaining, but it is also possible that you are neither giving nor gaining.

Ao compreender a ausência de ego dos darmas e a visão de que não há nada a que se apegar, nada em que trabalhar, nada a agarrar, você começa a entender a noção de abertura e plenitude simultâneas. Com essa compreensão, você começa a desenvolver fé. Você está indo além da mentalidade comercial de tentar obter retorno sobre o investimento. Você está desenvolvendo uma fé ou confiança simples. Você tem confiança em algo sem esperar nada em troca. No mundo rudimentar da espiritualidade, a fé se baseia em algum tipo de retorno, mas, no caminho do bodhisatva, a fé genuína é a fé sem quaisquer expectativas. Tal fé traz consigo uma qualidade de isolamento. Você começa a se sentir sozinho e solitário, sem saber se

você está dando ou se está recebendo. É bem possível que você esteja dando e recebendo, mas também é possível que não esteja nem dando nem recebendo.

The day-to-day problems and complaints that individuals manufacture come from not being able to work with twofold egolessness. In order to develop true faith, you have to become less aggressive, less demanding, and less involved in justifying your ego fixations. You need to develop renunciation, including renouncing the notion that you were going to get something out of following the path of dharma. Renunciation is particularly pointed toward giving up aggression. When renunciation has begun to occur in your system, there is a possibility of developing indivisible emptiness and compassion in your heart.

Os problemas e queixas cotidianos que os indivíduos criam surgem da incapacidade de trabalhar com a dupla ausência de ego. Para desenvolver a verdadeira fé, você precisa se tornar menos agressivo, menos exigente e menos envolvido em justificar suas fixações do ego. Você precisa desenvolver a renúncia, incluindo a renúncia à noção de que obterá algo em troca ao seguir o caminho do darma. A renúncia visa particularmente abandonar a agressividade. Quando a renúncia começa a ocorrer em seu sistema, surge a possibilidade de desenvolver um vazio indivisível e compaixão em seu coração.

Emptiness is based on faith, but faith without the idea of getting anything in return; and compassion comes from giving up clinging. Having given up clinging to any situation in your life, you begin to develop sympathy, because you do not have to buy or sell anything. With real renunciation, you do not want to cultivate yourself for the good, the great, and the glory. Instead, with a very genuine and gentle process, you could cultivate bodhichitta in yourself. That is altogether the important point of mixing your mind with the dharma. When the flow of mind is becoming completely mixed with that of the true dharma, it brings about fundamental gentleness and tremendous beauty.

O vazio se baseia na fé, mas na fé sem a ideia de receber algo em troca; e a compaixão vem do abandono do apego. Ao abandonar o apego a qualquer situação em sua vida, você começa a desenvolver compaixão, porque não precisa comprar nem vender nada. Com a verdadeira renúncia, você não busca se cultivar para o bem, o grandioso e a glória. Em vez disso, com um processo genuíno e gentil, você pode cultivar a bodhichita em si mesmo. Esse é o ponto crucial de integrar sua mente ao darma. Quando o fluxo da mente se funde completamente com o verdadeiro darma, surge uma gentileza fundamental e uma beleza extraordinária.

The extent to which you are actually willing to be gentle depends on how awake to yourself you are. You need to be able to catch yourself, and you need to be able to see yourself on your own mental screen in order to know how far you have gotten with the ego and egolessness. You need shamatha and vipashyana. That is the way to mix your mind with the dharma completely.

A sua disposição para ser gentil depende do quão consciente você está de si mesmo. É preciso ser capaz de se observar e de se enxergar na sua própria tela mental para saber o quanto você avançou na jornada com o ego e a ausência de ego. Você

precisa de shamata e vipashyana. Esse é o caminho para misturar completamente a sua mente com o darma.

The problem in being unable to do such a thing is that you keep trying to mimic the dharma while trying to justify yourself at the same time. You may simply want to be the best, which becomes clumsy, awkward, and absurd. Although you may be somewhat well trained, you might still be simply mimicking the dharma. The blindness of not being able to watch yourself, and therefore going too far and making too much of your own abilities, is always possible.

O problema de não conseguir fazer algo assim é que você continua tentando imitar o darma enquanto tenta se justificar ao mesmo tempo. Você pode simplesmente querer ser o melhor, o que se torna desajeitado, estranho e absurdo. Embora você possa ter um bom treinamento, ainda pode estar apenas imitando o darma. A cegueira de não conseguir se observar e, portanto, ir longe demais e superestimar suas próprias habilidades, é sempre possível.

You can sense when a person's mind is somewhat mixed with or dissolved into the dharma. Some people might say, "I think I know the dharma. My mind is very much mixed with the dharma, but I don't think yours is quite so much as mine." Such people have less dissolving taking place, and it shows in the level of their arguments. Other people might try too hard and become too rigid and frozen; such people are also far from mixing their minds with the dharma. It is absolutely possible to know the level of mixing from the way a person picks up a cup of tea and speaks, the way they handle their mouth, handle their face, handle their arms, legs, neck, and shoulders. Strangely, the way we do those seemingly insignificant little things reveals how far we have merged our mind with the dharma.

Você consegue perceber quando a mente de uma pessoa está de alguma forma misturada ou dissolvida no darma. Algumas pessoas podem dizer: "Acho que conheço o darma. Minha mente está muito misturada com o darma, mas não acho que a sua esteja tanto quanto a minha". Essas pessoas têm menos dissolução acontecendo e isso se reflete no nível de seus argumentos. Outras pessoas podem se esforçar demais e se tornarem rígidas e inflexíveis; essas pessoas também estão longe de misturar suas mentes com o darma. É perfeitamente possível saber o nível de integração pela maneira como uma pessoa pega uma xícara de chá e fala, pela forma como posiciona a boca, o rosto, os braços, as pernas, o pescoço e os ombros. Curiosamente, a maneira como fazemos essas pequenas coisas aparentemente insignificantes revela o quanto integramos nossa mente ao darma.

9

Awakening Your Enlightened Genes
Despertando Seus Genes Iluminados

There is no limit as to how much you could develop loving-kindness toward yourself or compassion toward others. You can go all the way. It is like the atmosphere, which has no boundaries. You can achieve complete freedom; you can experience vastness.

Não há limite para o quanto você pode desenvolver bondade amorosa em relação a si mesmo ou compaixão em relação aos outros. Você pode ir até o fim. É como a atmosfera, que não tem fronteiras. Você pode alcançar a liberdade completa; você pode experimentar a vastidão.

GENUINE WAKEFULNESS is possible constantly. We all have the potentiality of wakefulness within us. Even those with cut-off genes have this possibility. As long as they can tune in to the dharma, there is always a way that they can be brought back. In the big vision of the mahayana, nobody is rejected.

O VERDADEIRO DESPERTAR é possível constantemente. Todos nós temos a potencialidade do estado desperto dentro de nós. Mesmo aqueles com genes bloqueados têm essa possibilidade. Contanto que consigam se sintonizar com o darma, sempre há um caminho para que possam ser trazidos de volta. Na grande visão do mahayana, ninguém é rejeitado.

The mahayana message of wakefulness is designed to make you feel claustrophobic, because there is no turning back. Once you have heard the message that everybody has enlightened genes, sooner or later you are going to wake up. There is no chance to panic, and even if you do panic, it is too late. On one hand, the whole thing is completely hopeless, even somewhat terrible. On the other hand, it could be delightful. It is a mixed blessing for beginners, and a full blessing for those who are proceeding. And for those who actually achieve it, it is a great blessing—whatever that "it" may be.

A mensagem do mahayana sobre o despertar é projetada para fazer você se sentir claustrofóbico, porque não há como voltar atrás. Uma vez que você tenha ouvido a mensagem de que todos têm genes iluminados, mais cedo ou mais tarde você despertará. Não há chance de pânico e, mesmo que você entre em pânico, será tarde demais. Por um lado, tudo parece completamente desesperador, até mesmo um tanto terrível. Por outro lado, pode ser maravilhoso. É uma bênção ambígua para

iniciantes e uma bênção plena para aqueles que estão progredindo. E para aqueles que de fato a alcançam, é uma grande bênção – seja lá o que for esse "algo".

SIGNS OF THE ENLIGHTENED GENES BEING AWAKENED

Sinais do Despertar dos Genes da Iluminação

There are two signs that the enlightened genes are being awakened: maitri, or loving-kindness, and a lack of deception. With maitri, you are gentle toward yourself and you do not give yourself too hard a time. When the enlightened genes begin to wake up, it is very genuine. Sunshine begins to come out of your heart. But when that happens, you may try to cover it up. You may begin to deceive yourself as well as others. The level of your deception is dependent upon your commitment to the dharma. When you have less commitment to the dharma, you deceive much more, and when you have more commitment, greater genuineness takes place. If you cover yourself up, there is no way of shining out, no way of enlightening, no brilliance of any kind. If you are afraid of brilliance, you try to insert some kind of filter. You apologize for the whole thing. You are shy and you do not want to give up territory, because when you do so, there is the possibility of genuine compassion. But in the mahayana proclamation of buddha nature, something tremendous takes place. You do not have to be worried about your existence. You do not need to ask, "How am I going to survive if I don't have my little ego?"

Há dois sinais de que os genes da iluminação estão sendo despertados: maitri, ou bondade amorosa, e a ausência de engano. Com maitri, você é gentil consigo mesmo e não se critica excessivamente. Quando os genes da iluminação começam a despertar, é algo genuíno. A luz do sol começa a emanar do seu coração. Mas, quando isso acontece, você pode tentar encobri-lo. Pode começar a enganar a si mesmo e aos outros. O nível de seu engano depende do seu compromisso com o darma. Quando você tem menos compromisso com o darma, você engana muito mais e, quando tem mais compromisso, a autenticidade acontece. Se você se encobre, não há como brilhar, não há como se iluminar, não há qualquer tipo de brilho. Se você tem medo do brilho, tenta inserir algum tipo de filtro. Você se desculpa por tudo. Você é tímido e não quer ceder espaço, porque, ao fazê-lo, surge a possibilidade de uma compaixão genuína. Mas, na proclamação mahayana da natureza búdica, algo tremendo acontece. Você não precisa se preocupar com a sua existência. Você não precisa se perguntar: "Como vou sobreviver se não tiver meu pequeno ego?"

SIGNS OF THE ENLIGHTENED GENES NOT BEING AWAKENED

Sinais de que os Genes da Iluminação não Estão Despertos

There are two signs that the genes are not being awakened: being unable to react to suffering, and not having bigger vision. The first sign, being unable to react to suffering, is quite straightforward.

Some people just keep hanging on to their own pain; they do not give it up. Pain is their home, their security, their lover, their friend, and their parents.

Existem dois sinais de que os genes não estão sendo despertos: a incapacidade de reagir ao sofrimento e a falta de uma visão mais ampla. O primeiro sinal – a incapacidade de reagir ao sofrimento – é bastante direto. Algumas pessoas simplesmente se apegam à própria dor; não a abandonam. A dor é seu lar, sua segurança, seu amor, seu amigo e seus pais.

The second sign, not having bigger vision, is that you shy away from anything big, anything large scale. Relating to that kind of vision makes you feel awkward and wretched. For instance, you might decide to go out into your backyard and enjoy the snow. But suddenly you think, "I can't go out there! It's too cold!" So you decide to retreat to your bedroom. But inside, things are very constricted; there is no room to stretch out or expand. There is no fearlessness in that approach.

O segundo sinal – a falta de uma visão mais ampla – é que você se esquiva de tudo o que é grande, de tudo o que é em grande escala. Relacionar-se com esse tipo de visão faz você se sentir desconfortável e miserável. Por exemplo, você pode decidir ir ao quintal e apreciar a neve. Mas, de repente, pensa: "Não posso ir lá fora! Está muito frio!" Então, você decide se recolher ao seu quarto. Mas, lá dentro, tudo é muito claustrofóbico; não há espaço para se esticar ou se expandir. Não há destemor nessa abordagem.

OBSTACLES TO AWAKENING ENLIGHTENED GENES

Obstáculos ao Despertar dos Genes Iluminados

There are both psychological and situational obstacles to awakening enlightened genes: intrinsic slavery, being without awareness, taking part in evil activities, and sleepiness.

Existem ambos obstáculos – psicológicos e situacionais – ao despertar dos genes iluminados: escravidão intrínseca, falta de consciência, envolvimento em atividades nocivas e sonolência.

The first obstacle is enslaving yourself, or intrinsic slavery. You set up your life in such a way that you do not even have time to think about it. You have sold yourself to somebody, and there is no time for anything else.

O primeiro obstáculo é escravizar a si mesmo, ou escravidão intrínseca. Você estrutura sua vida de tal forma que não tem tempo nem para pensar sobre ela. Você se vendeu a alguém, e não há tempo para mais nada.

The second obstacle is being without awareness. Without awareness, your intrinsic genes cannot be awakened. If you do not pay attention to your world and to yourself, things become extremely naive and ordinary. There is no sacredness without awareness; everything is too casual.

O segundo obstáculo é a falta de consciência. Sem consciência, seus genes intrínsecos não podem ser despertos. Se você não prestar atenção ao seu mundo e a si mesmo, as coisas se tornam extremamente ingênuas e banais. Não há sacralidade sem consciência; tudo é muito casual.

The third obstacle is taking part in evil activities. You are lured into activities that destroy your wakefulness and mindfulness. This could include indulging in the wrong occupation or wrong lifestyle. It could mean that rather than cultivating wakefulness, you are doing something that is against spiritual practice, that is degrading, or that perpetuates what is called "setting sun" vision.1

O terceiro obstáculo é o envolvimento em atividades nocivas. Você é atraído para atividades que destroem seu estado desperto e atenção plena. Isso pode incluir se envolver em uma profissão ou estilo de vida errados. Isso pode significar que, em vez de cultivar o estado desperto, você está fazendo algo que vai contra a prática espiritual, que é degradante ou que perpetua o que se chama de visão do "sol poente"[27].

The fourth obstacle is sleepiness. You are asleep to your life, so successive kleshas, or conflicting emotions, of all kinds are taking place in you.

O quarto obstáculo é a sonolência. Você está adormecido para a sua vida, então sucessivos kleshas, ou emoções conflitantes, de todos os tipos estão ocorrendo em você.

These four obstacles to awakening enlightened genes are very destructive.

Esses quatro obstáculos ao despertar dos genes iluminados são muito destrutivos.

SITUATIONS CONDUCIVE TO AWAKENING ENLIGHTENED GENES

Situações Propícias ao Despertar dos Genes Iluminados

There are also situations conducive to the awakening of enlightened genes: waking up at the right time, and taking an interest in dharma practice. The first is an outer situation. It is that you are actually waking up at the right time, a time when dharma can be heard. The second is an inner situation. Your interest in dharma practice becomes a prominent part of your enthusiasm.

Existem também situações propícias ao despertar dos genes iluminados: despertar no momento certo e interessar-se pela prática do darma. A primeira é uma situação externa. Trata-se de despertar no momento certo, num momento em que o darma pode ser ouvido. A segunda é uma situação interna. Seu interesse pela prática do darma torna-se uma parte proeminente do seu entusiasmo.

---

[27] *Trungpa Rinpoche uses the phrase setting sun to refer to a degraded and small-minded outlook on life, one without vision, dignity, or upliftedness.*
Trungpa Rinpoche usa a expressão "pôr do sol" para se referir a uma visão de vida degradada e mesquinha, sem perspectiva, dignidade ou elevação.

METHODS FOR AWAKENING ENLIGHTENED GENES
MÉTODOS PARA DESPERTAR OS GENES ILUMINADOS

We have two methods of awakening our basic genes: the four brahmaviharas and the four limitless ones.

Temos dois métodos para despertar nossos genes básicos: os quatro *brahmaviharas* e as quatro ilimitadas.

The Four Brahmaviharas
Os Quatro Brahmaviharas

The first method, the four brahmaviharas, is used at the hinayana level, before entering the bodhisattva path. As a beginner, you may not yet have formally connected with a spiritual friend, but you have made contact with an unofficial spiritual friend, such as a parent or teacher who can guide you. Brahma is the ultimate god in the Hindu tradition, and vihara means "dwelling place"; so brahmavihara means the "dwelling place of Brahma." It has the sense of behaving like Brahma, behaving like a god, so it is similar to the Judeo-Christian concept of godliness. The four brahmaviharas are: love, compassion, joy, and equanimity.

O primeiro método, os quatro brahmaviharas, é usado no nível hinayana antes de entrar no caminho do bodhisatva. Como iniciante, você pode ainda não ter se conectado formalmente com um amigo espiritual, mas já fez contato com um amigo espiritual informal, como um pai ou professor que pode guiá-lo. Brahma é o deus supremo na tradição hindu, e vihara significa "morada"; portanto, brahmavihara significa a "morada de Brahma". Tem o sentido de se comportar como Brahma, comportar-se como um deus, sendo, portanto, semelhante ao conceito judaico-cristão de divindade. Os quatro brahmaviharas são: amor, compaixão, alegria e equanimidade.

LOVE. The first brahmavihara is love. In Tibetan it is champa, which means "gentleness." Here love does not refer to romantic love, but to the notion of love as it is understood in the Hindu tradition, which is a feeling of goodness, brotherhood, and harmony.

AMOR. O primeiro brahmavihara é o amor. Em tibetano, é *champa*, que significa "gentileza". Aqui, o amor não se refere ao amor romântico, mas à noção de amor como é entendida na tradição hindu, que é um sentimento de bondade, fraternidade e harmonia.

COMPASSION. The second brahmavihara is compassion, having a sympathetic attitude to others. In Tibetan it is nying-je, which means "noble heart." You are merciful and you do not inflict your aggression on others.

COMPAIXÃO. O segundo brahmavihara é a *compaixão*, ter uma atitude compassiva para com os outros. Em tibetano, é *nying-je*, que significa "coração nobre". Você é misericordioso e não impõe sua agressão aos outros.

JOY. The third brahmavihara is joy, or celebration. In Tibetan, it is gawa. You appreciate who you are and what you are, as well as your surroundings. There is an absence of aggression and complaint.

ALEGRIA. O terceiro brahmavihara é a *alegria*, ou celebração. Em tibetano, é *gawa.* Você aprecia quem você é e o que você é, bem como o seu entorno. Há ausência de agressão e reclamação.

EQUANIMITY. The fourth brahmavihara is relaxation, or equanimity. In Tibetan it is tang-nyom. Tang means "let go," or "release," and nyom means "equalize"; so tang-nyom means "equanimity," or "equality." You are not constantly fighting, and you are giving up tit-for-tat mentality.

EQUANIMIDADE. O quarto brahmavihara é o relaxamento, ou *equanimidade*. Em tibetano, é *tang-nyom*. *Tang* significa "deixar ir" ou "liberar", e *nyom* significa "equilibrar". Então, *tang-nyom* significa "equanimidade" ou "igualdade". Você não está constantemente lutando e está abandonando a mentalidade de olho por olho.

The four brahmaviharas are at the level of ordinary decency and good manners. They are practiced by nontheistic Buddhists, who don't believe in ego, as well as by theists. But the term theism does not simply apply to Jews, Christians, or Hindus. It means maintaining an attitude of self-preservation, as opposed to giving up the self. When you take the bodhisattva vow, you are ready to be less concerned with self-preservation, ready to be more open to others. That is the beginning of the mahayana.

Os quatro brahmaviharas estão no nível da decência comum e das boas maneiras. Elas são praticadas por budistas não teístas, que não acreditam no ego, bem como por teístas. Mas o termo *teísmo* não se aplica simplesmente a judeus, cristãos ou hindus. Significa manter uma atitude de autopreservação, em oposição a renunciar ao eu. Quando você faz o voto de bodhisatva, você está pronto para se preocupar menos com a autopreservação, pronto para ser mais aberto aos outros. Esse é o início do mahayana.

On the mahayana path, you have to mash yourself like a potato so that the ego begins to soften. The so-called ego, which doesn't actually exist, is very gullible and credulous. It is always looking for security. So when the possibility of buddhadharma is presented to the ego, it buys that as well. But in the process of buying, the ego could be twisted around and it could begin to dissolve. Love or gentleness to oneself, compassion or gentleness to others, joy, and equanimity or equilibrium are all designed to thaw out the ego by a natural process, rather than a fight.

No caminho mahayana, você precisa se misturar como uma batata no purê para que o ego comece a se amolecer. O chamado ego – que, na verdade, não existe – é muito crédulo e ingênuo. Ele está sempre em busca de segurança. Então, quando a

possibilidade do budadarma é apresentada ao ego, ele a aceita também. Mas, nesse processo de aceitação, o ego pode ser distorcido e pode começar a se dissolver. Amor ou gentileza consigo mesmo, compaixão ou gentileza para com os outros, alegria e equanimidade ou equilíbrio são todos concebidos para descongelar o ego através de um processo natural ao invés de uma luta.

By working with the four brahmaviharas, you are keeping the world in good order and trying to be a good person. In order to wake up your enlightened genes, you have to develop decency. Otherwise, it would be very difficult to awaken that psychological inheritance of softness, brightness, and goodness.

Ao trabalhar com os quatro brahmaviharas, você está mantendo o mundo em boa ordem e tentando ser uma boa pessoa. Para despertar seus genes iluminados, você precisa desenvolver decência. Caso contrário, será muito difícil despertar essa herança psicológica de suavidade, brilho e bondade.

The Four Limitless Ones
As Quatro Ilimitadas

The second method of awakening our basic genes is called the four limitless ones. The four limitless ones are also comprised of love, compassion, joy, and equanimity. These are the same four qualities as the brahmaviharas, but in this case they can be developed to a much higher level. The four limitless ones are called "limitless" because they are not bound by ego intention. Since they are practiced after you have taken the bodhisattva vow, you begin to develop a nontheistic approach to the whole thing. The brahmaviharas are still somewhat limited by goody-goodyness, but with the limitless ones, there is no end, only continual expansion. There is no limit as to how much you could develop loving-kindness toward yourself or compassion toward others. You can go all the way. It is like the atmosphere, which has no boundaries. You can achieve complete freedom; you can experience vastness. The four limitless ones, particularly equanimity, have a quality of transcendence.

O segundo método para despertar nossos genes básicos é chamado de as quatro ilimitadas. As quatro ilimitadas também são compostas de amor, compaixão, alegria e equanimidade. Essas são as mesmas quatro qualidades dos brahmaviharas, mas, neste caso, podem ser desenvolvidas a um nível muito mais elevado. As quatro ilimitadas são chamadas de "ilimitadas" porque não são limitadas pela intenção do ego. Como são praticadas após a tomada do voto de bodhisatva, você começa a desenvolver uma abordagem não teísta para tudo. Os brahmaviharas ainda são, de certa forma, limitados pela bondade excessiva, mas, com as ilimitadas, não há fim, apenas expansão contínua. Não há limite para o quanto você pode desenvolver amor-bondade para consigo mesmo ou compaixão para com os outros. Você pode ir até o fim. É como a atmosfera, que não tem fronteiras. Você pode alcançar a liberdade

completa; você pode experimentar a vastidão. As quatro ilimitadas, particularmente a equanimidade, têm uma qualidade de transcendência.

LOVE. The first limitless one is called love. It is maitri, or loving-kindness. You are beginning to realize that your buddha nature has woken up, so there is no reason to hate yourself anymore. You actually begin to feel good about yourself, and there is some sort of wakefulness. At the start of a new day, you do not just feel that you have to face another day, but there is a quality of rejoicing and delight. You develop an intrinsic appreciation of yourself in spite of all the obstacles you might face.

AMOR. A primeira das ilimitadas se chama amor. É maitri, ou bondade amorosa. Você começa a perceber que sua natureza búdica despertou, então não há mais razão para se odiar. Você começa a se sentir bem consigo mesmo, e há uma espécie de despertar. No início de um novo dia, você não sente apenas que precisa enfrentar mais um dia, mas há uma qualidade de alegria e deleite. Você desenvolve uma apreciação intrínseca de si mesmo, apesar de todos os obstáculos que possa enfrentar.

At the brahmavihara level, love is still somewhat self-centered, but at the level of the four limitless ones, love is not self-centered or a perpetuation of your ego. You simply realize that you have gentleness in you already, so everything is workable. Everything is possible, even more than possible. You are surprised how gentle you can be to yourself, and you realize that you don't have to torture yourself.

No nível brahmavihara, o amor ainda é um tanto egocêntrico, mas, no nível das quatro ilimitadas, o amor não é egocêntrico nem uma perpetuação do seu ego. Você simplesmente percebe que já possui gentileza dentro de si, então tudo é possível. Tudo é possível, até mais do que possível. Você se surpreende com a gentileza que pode ter consigo mesmo e percebe que não precisa se torturar.

When you are in pain, you feel lonely and distant, cut off from the world. You have no friends to talk to, and nobody understands you or how terrible you feel. It is as if the world has given up on you. But that feeling of loneliness can actually provide gentleness. You notice how soft and raw you are, and you feel the painfulness of your own ego. That rawness is the starting point of loving yourself and having compassion for others.

Quando você está com dor, sente-se sozinho e distante, isolado do mundo. Você não tem amigos com quem conversar e ninguém o entende ou sabe o quão mal você se sente. É como se o mundo tivesse desistido de você. Mas esse sentimento de solidão pode, na verdade, gerar bondade. Você percebe o quão vulnerável e exposto você é e sente a dor do seu próprio ego. Essa vulnerabilidade é o ponto de partida para amar a si mesmo e ter compaixão pelos outros.

The theistic traditions carry with them the idea of punishment. The theism of the East teaches us how dirty we are, and the theism of the West teaches us how wicked we are. To overcome our impurity, we have to wear white and eat sattvic food.2 To overcome our wickedness, we have to be sweet and nice to everyone. However, the Buddhist nontheistic tradition is not based on having to

prove yourself or change your lifestyle. According to Buddhism, gentleness simply exists in you, so you can afford to be good and to feel inspired. You can trust yourself. That trustworthiness is maitri.

As tradições teístas carregam consigo a ideia de punição. O teísmo oriental nos ensina o quão impuros somos e o teísmo ocidental nos ensina o quão malvados somos. Para superar nossa impureza, precisamos vestir branco e comer alimentos sátvicos[28]. Para superar nossa maldade, precisamos ser gentis e amáveis com todos. No entanto, a tradição budista não teísta não se baseia na necessidade de provar algo a si mesmo ou mudar seu estilo de vida. De acordo com o budismo, a gentileza simplesmente existe dentro de você, então você pode se dar ao luxo de ser bom e se sentir inspirado. Você pode confiar em si mesmo. Essa confiança é maitri.

COMPASSION. The second of the four limitless ones is compassion. The missionary's style of compassion is based on feeling sorry for the natives. Feeling sorry for them makes you also feel sorrowful, so you ask the Red Cross to send supplies. With nontheistic compassion, although you may feel sorry for somebody, you are not disturbed and you do not necessarily shed any tears. You just act nobly in order to help others help themselves. The gentleness that you feel for yourself is expressed in turn to others, so your compassion has nobleness and dignity. With a noble heart of compassion, you understand people's pain, but you still keep your composure.

COMPAIXÃO. A segunda das quatro ilimitadas é a compaixão. O estilo de compaixão do missionário é baseado em sentir pena dos nativos. Sentir pena deles faz com que você também sinta tristeza, então você pede à Cruz Vermelha que envie suprimentos. Com a compaixão não teísta, embora você possa sentir pena de alguém, você não se perturba e não necessariamente derrama lágrimas. Você apenas age nobremente para ajudar os outros a se ajudarem. A gentileza que você sente por si mesmo é expressa, por sua vez, aos outros, de modo que sua compaixão tem nobreza e dignidade. Com um coração nobre e compassivo, você compreende a dor das pessoas, mas ainda mantém a compostura.

JOY. The third limitless one is joy. Nontheistic joy arises as a celebration that you possess enlightened genes. You have tremendous personal dignity, which arises out of maitri, and you have tremendous public dignity, which is inspired by karuna. When you put them together, you develop joy and humor. In this case, humor does not mean laughing at jokes or making up puns. Humor is being able to see clearly, to see through things. With humor, you begin to appreciate the workings of your mind and the situations that are given to you. You have a quality of natural celebration, based on the goodness, wakefulness, and vastness of mahayana vision. You are inspired by the healthiness and togetherness of maitri, and the openness and possibilities of karuna. You have settled into your world and you are not threatened by possibilities of other worlds, so you can perform your activities freely, beautifully, and wholesomely.

ALEGRIA. A terceira ilimitada é a alegria. A alegria não teísta surge como uma celebração por possuir genes iluminados. Você tem uma imensa dignidade pessoal –

---

28 In the Hindu kriyayoga tradition, sattvic food refers to food that is pure, clean, and wholesome.
Na tradição hindu do kriyayoga, alimento sátvico refere-se a alimentos puros, limpos e saudáveis.

que surge de maitri – e uma imensa dignidade pública, inspirada por karuna. Ao combiná-las, você desenvolve alegria e humor. Nesse caso, humor não significa rir de piadas ou fazer trocadilhos. Humor é ser capaz de ver com clareza, de enxergar além das aparências. Com o humor, você começa a apreciar o funcionamento da sua mente e as situações que lhe são apresentadas. Você possui uma qualidade de celebração natural, baseada na bondade, na consciência e na vastidão da visão mahayana. Você é inspirado pela saúde e união de maitri, e pela abertura e possibilidades de karuna. Você se estabeleceu em seu mundo e não se sente ameaçado pelas possibilidades de outros mundos, podendo, assim, realizar suas atividades livremente, belamente e de forma plena.

EQUANIMITY. The fourth limitless one is equanimity. You do not hold on to your territory, but you equalize situations, so there is no bias. You have had a glimpse of egolessness, so you do not expect compliments and you do not work for a personal reward of any kind. You just open your heart; you open yourself altogether. In the Bodhicharyavatara, or The Way of the Bodhisattva, the eighth-century Indian teacher Shantideva says, "Please use me. I prefer to be a bridge, a ship, a highway, a swimming pool, a chariot. Please use me in the service of all sentient beings. I have no hesitation. Whatever my situation may be, I am willing to do good for others."3 That openness is very genuine. It is not just a goody-goody approach, but is based on letting go of twofold ego.

EQUANIMIDADE. A quarta ilimitada é a equanimidade. Você não se apega ao seu território, mas equaliza as situações de modo que não haja preconceito. Você vislumbrou a ausência de ego, portanto não espera elogios e não trabalha por qualquer tipo de recompensa pessoal. Você simplesmente abre seu coração; você se abre completamente. No *Bodhicharyavatara*, ou *O Caminho do Bodhisatva*, o mestre indiano do século VIII Shantideva diz: "Por favor, use-me. Prefiro ser uma ponte, um navio, uma estrada, uma piscina, uma carruagem. Por favor, use-me a serviço de todos os seres sencientes. Não tenho hesitação. Seja qual for a minha situação, estou disposto a fazer o bem aos outros."[29] Esta abertura é genuína. Não se trata apenas de uma abordagem altruísta, mas é baseada em um ato de desapego do ego duplo.

Aims of the Four Limitless Ones
Objetivos das Quatro Ilimitadas

29 This is a reference to the type of vow a bodhisattva makes, as found in the Bodhicharyavatara, or The Way of the Bodhisattva. See Shantideva, The Way of the Bodhisattva, chapter 3, "Commitment," translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 1997).

Esta é uma referência ao tipo de voto que um bodhisatva faz, conforme encontrado no Bodhicharyavatara, ou O Caminho do Bodhisatva. Veja Shantideva, O Caminho do Bodhisattva, capítulo 3, "Compromisso", traduzido pelo Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala Publications, 1997).

The aim of loving-kindness, or maitri, is to experience peace and to cause others to become peaceful. The aim of compassion, or karuna, is to separate the cause of pain from the pain itself. The aim of joy is to help people experience pleasure without causing themselves pain. It is to bring about a lessening of the kleshas. The aim of equanimity is to free people from passion and aggression so that they can see beyond the bias of close and distant. When you are too distant, you couldn't care less about others, and when you are too close, you care too much about them.

O objetivo da bondade amorosa, ou maitri, é experimentar a paz e ser a causa para os outros experimentarem a paz. O objetivo da compaixão, ou karuna, é separar a causa da dor da própria dor. O objetivo da alegria é ajudar as pessoas a experimentarem prazer sem causarem dor a si mesmas. É promover a diminuição dos kleshas. O objetivo da equanimidade é libertar as pessoas da paixão e da agressão para que possam enxergar além do viés do próximo e do distante. Quando você está muito distante, você não se importa com os outros e, quando você está muito próximo, você se importa demais com eles.

Causes of the Four Limitless Ones
Causas das Quatro Ilimitadas

There are four causes or ways to evolve love, compassion, joy, and equanimity: buddha nature, the spiritual friend, confidence, and discriminating awareness. The root cause is buddha nature. It is the natural tendency of your enlightened genes to evolve further rather than continue your particular style of nuisance and confusion.

Existem quatro causas ou maneiras de desenvolver amor, compaixão, alegria e equanimidade: a natureza búdica, o amigo espiritual, a confiança e a consciência discriminativa. A causa raiz é a natureza búdica. É a tendência natural de seus genes iluminados de evoluir ainda mais, em vez de continuar com seu estilo particular de incômodo e confusão.

The second cause comes from outside of you; it is the spiritual friend. When you meet a spiritual friend or teacher who demonstrates that such a possibility exists in you, it is like two flint stones rubbing together: there is a spark of wakefulness and connection.

A segunda causa vem de fora; é o amigo espiritual. Quando você encontra um amigo ou professor que demonstra que essa possibilidade existe em você, é como esfregar duas pedras para criar fogo: surge uma faísca do estado desperto e conexão.

The third cause is confidence. You are developing the confidence that the four limitless ones are possible and that you are up to it.

A terceira causa é a confiança. Você está desenvolvendo a confiança de que as quatro ilimitadas são possíveis e que você é capaz de realizá-las.

The fourth cause is discriminating awareness. You see the virtues of practicing the four limitless ones and the problem with not doing that. Your prajna is becoming activated.

A quarta causa é a consciência discriminativa. Você vê as virtudes de praticar as quatro ilimitadas e o problema de não as praticar. Seu prajna está sendo ativado.

The Natural Progression of the Four Limitless Ones
A Progressão Natural das Quatro Ilimitadas

In our aspiration to become detached from our fixations and awaken our enlightened genes, the more keen our attitude, the more heroism and greater vision can take place. In the four limitless ones, there is a natural progression from love to compassion to joy to equanimity. With maitri, or loving-kindness, we begin to like ourselves. With karuna, or compassion, we begin to like others. Then, because we like both ourselves and others, we experience celebration or joy. Finally, with equanimity, we begin to feel that the atmosphere is clear, free, and fantastic. We feel that we could settle down and work with others. We could do anything with them.

Em nossa aspiração de nos desapegarmos de nossas fixações e despertarmos nossos genes iluminados, quanto mais aguçada for nossa atitude, mais heroísmo e visão ampla poderão surgir. Nas quatro ilimitadas, há uma progressão natural do amor à compaixão, da alegria à equanimidade. Com maitri, ou bondade amorosa, começamos a gostar de nós mesmos. Com karuna, ou compaixão, começamos a gostar dos outros. Então, porque gostamos tanto de nós mesmos quanto dos outros, experimentamos celebração ou alegria. Finalmente, com equanimidade, começamos a sentir que a atmosfera é clara, livre e fantástica. Sentimos que poderíamos nos estabelecer e trabalhar com os outros. Poderíamos fazer qualquer coisa com eles.

According to the mahayana, everything we confront has those four levels. We could relate them to whatever we do.

De acordo com o mahayana, tudo o que enfrentamos possui esses quatro níveis. Podemos relacioná-los a seja o que for que fizermos.

THREE LEVELS OF ACCOMPLISHMENT
Três Níveis de Realização

In awakening enlightened genes, there are three levels of accomplishment: the four brahmaviharas, the four limitless ones, and twofold egolessness. The first level, that of the four brahmaviharas, is based simply on doing good. This level is common to both theists and nontheists.

No despertar dos genes iluminados, existem três níveis de realização: os quatro brahmaviharas, as quatro ilimitadas e a ausência de ego duplo. O primeiro nível – dos quatro brahmaviharas – baseia-se simplesmente em praticar o bem. Este nível é comum tanto a teístas quanto a não teístas.

On the second level, your experience of the four limitless ones is based on one-and-a-half-fold egolessness: the egolessness of self, and half of the egolessness of dharmas. This is the level of shravakas and pratyekabuddhas.

No segundo nível, sua experiência das quatro ilimitadas baseia-se na ausência do ego uma dobra e meia: a ausência de ego do eu e metade da ausência de ego dos darmas. Este é o nível dos shravakas e pratyekabuddhas.

On the third level, you have a hint of twofold egolessness. You begin to experience nondwelling and complete nontheistic vision. Egolessness of self, which comes first, is quite victorious, but it is still very close to theism. With the egolessness of dharmas, you leave theism completely behind. You have achieved two-hundred-percent nontheistic enlightenment.

No terceiro nível, você tem um vislumbre da ausência de ego duplo. Você começa a experimentar não ter onde permanecer e a visão não teísta completa. A ausência de ego do eu, que vem primeiro, é bastante vitoriosa, mas ainda está muito próxima do teísmo. Com a ausência de ego dos darmas, você deixa o teísmo completamente para trás. Você alcançou a iluminação não teísta completa.

10

The Spiritual Friend
O Amigo Espiritual

When we discover the spiritual friend, we begin to realize that our endeavors to discover the mahayana path must be completely genuine. There is no way to cheat, to short-circuit, or to pretend. Everything has to be very genuine and straightforward. That is the duty of the spiritual friend.

Ao descobrirmos o amigo espiritual, começamos a perceber que nossos esforços para desvendar o caminho mahayana devem ser completamente genuínos. Não há como trapacear, burlar o processo ou fingir. Tudo precisa ser muito genuíno e direto. Esse é o dever do amigo espiritual.

RESTORING GENUINENESS
Restaurando a Autenticidade

Once we have realized the need to give up aggression and ego, we can give birth to gentleness and a kind attitude toward others. We can wake up our enlightened genes. But the question then is, how are we going to continue further? It is like discovering that we have good soil and good seeds, and wondering what we need to do next. The answer is that we need a good farmer, someone who knows how to plant the seeds in the soil. That farmer is the spiritual friend. We are the soil and we have the seeds, and the farmer knows how to plow and how to plant those seeds properly in us. So discovering a good spiritual friend is one of the best ways to develop bodhisattvahood.

Uma vez que percebemos a necessidade de abandonar a agressividade e o ego, podemos dar origem à gentileza e a uma atitude bondosa para com os outros. Podemos despertar nossos genes iluminados. Mas a questão então é: como vamos prosseguir? É como descobrir que temos um bom solo e boas sementes, e nos perguntar o que precisamos fazer em seguida. A resposta é que precisamos de um bom agricultor, alguém que saiba como plantar as sementes no solo. Esse agricultor é o amigo espiritual. Nós somos o solo e temos as sementes e o agricultor sabe como arar e como plantar essas sementes corretamente em nós. Portanto, descobrir um bom amigo espiritual é uma das melhores maneiras de desenvolver o estado de um bodhisatva.

The discovery and development of your buddha nature depends on the spiritual friend. You need a good friend who will point these things out to you. That person is the kalyanamitra, or in Tibetan,

the ge-we shenyen. Ge-we is a form of ge-wa, which means "virtue," or "that which is fine," she means "companionship," and nyen means "friend"; so the ge-we shenyen, or spiritual friend, is a virtuous and very close friend or companion.1

A descoberta e o desenvolvimento da sua natureza búdica dependem do amigo espiritual. Você precisa de um bom amigo que aponte essas coisas para você. Essa pessoa é o *kalyanamitra*, ou em tibetano, o *ge-we shenyen*. *Ge-we* é uma forma de *ge-wa*, que significa "virtude" ou "aquilo que é bom", *she* significa "companheirismo" e *nyen* significa "amigo"; portanto, o *ge-we shenyen*, ou amigo espiritual, é um amigo ou companheiro virtuoso e muito próximo.[30]

THE ROLE OF THE SPIRITUAL FRIEND

O PAPEL DO AMIGO ESPIRITUAL

The role of the spiritual friend is to tell you how bad, how wretched, and how miserable the samsaric world is, and how fortunate you are to be able to see this and attempt to come out of that world. Because you have discovered how the pain and neurosis of samsara brings constant torment, you feel compassionate and try to help others. The role of the spiritual friend is to show you how you can help yourself and others, but the actual helping itself has to be done by you. The role of the teacher is to bring up trouble for you, and your role is to have to deal with it. In that way, the teacher-student relationship is workable and becomes a delightful dance. The teacher might play the music, and you might dance to the rhythm. That is the principle of the spiritual friend.

O papel do amigo espiritual é mostrar a você quão ruim, quão miserável e quão deplorável é o mundo samsárico e quão afortunado você é por poder ver isso e tentar sair desse mundo. Como você descobriu que a dor e a neurose do samsara trazem tormento constante, você sente compaixão e tenta ajudar os outros. O papel do amigo espiritual é mostrar como você pode ajudar a si mesmo e aos outros, mas a ajuda em si deve ser feita por você. O papel do professor é trazer à tona os problemas para você e o seu papel é lidar com eles. Dessa forma, a relação professor-aluno funciona e se torna uma dança prazerosa. O professor pode tocar a música e você pode dançar ao ritmo. Esse é o princípio do amigo espiritual.

At the mahayana level, there is a greater need for leadership than in Hinayana. What is needed is not heavy-handed leadership, but leadership by example. You need personal communication with someone who is actually practicing the bodhisattva path. The spiritual friend serves as a reference point of somebody who has done it and succeeded. He or she is someone who has actually

---

[30] *In Trungpa Rinpoche's discussion of the mahayana, the phrase spiritual friend refers specifically to one's spiritual teacher or guide. More generally, spiritual friends can refer to sangha friends who support you in your practice.*
Na discussão de Trungpa Rinpoche sobre o mahayana, a expressão "amigo espiritual" refere-se especificamente ao professor ou guia espiritual de alguém. De forma mais geral, amigos espirituais podem se referir a membros da sanga que apoiam a prática.

attained some level of buddhahood, although such a person does not have to be a completely realized Buddha.

No nível mahayana, há uma necessidade maior de liderança do que no hinayana. O que se precisa não é de uma liderança autoritária, mas de uma liderança pelo exemplo. Você precisa de comunicação pessoal com alguém que esteja realmente praticando o caminho do bodhisatva. O amigo espiritual serve como um ponto de referência de alguém que já o trilhou e obteve êxito. Ele ou ela é alguém que de fato alcançou algum nível de estado búdico, embora essa pessoa não precise ser um Buda completamente realizado.

Your first reaction on meeting the spiritual friend is feeling welcomed, so a strong connection is established. You need that kind of connection to begin with—and after that you have to get into the nitty-gritty of the situation. You need to look into what needs to be solved, what should be dropped, and what should be cultivated. In fact, one of the functions of a spiritual friend is to interrupt your life. For example, if you are about to kill yourself, your friend will come along and say, "You idiot! Stop it!" and save your life. That's what real friends do—only fake friends like to indulge you.

Sua primeira reação ao encontrar o amigo espiritual é sentir-se acolhido(a), estabelecendo assim uma forte conexão. Você precisa desse tipo de conexão para começar – e depois disso, precisa se aprofundar nos detalhes da situação. Você precisa analisar o que precisa ser resolvido, o que deve ser abandonado e o que deve ser cultivado. De fato, uma das funções de um amigo espiritual é interromper sua vida. Por exemplo, se você estiver prestes a se matar, seu amigo aparecerá e dirá: "Seu idiota! Pare com isso!" e salvará sua vida. É isso que os verdadeiros amigos fazem – apenas os falsos gostam de te mimar.

Relating with a spiritual friend is not particularly therapeutic. You have to watch very carefully for that attitude. It is not therapeutic, but practical, absolutely pragmatic—and in the mahayana, when things become very pragmatic, they can become very heavy. But in fact, it is not something heavy coming at you—it is your own fixation that is being revealed. There are so many things you don't make friends with in your life, even such simple things as brushing your teeth, but you cannot blame mahayana doctrine for your own fixations. You are actually tripping yourself. Spiritual friends are very earthy and ordinary, and at the same time they are very practical and powerful. They may tell you to cut out certain things, but over time you will begin to understand their logic and why they are telling you to do that. It is quite straightforward and basic.

Relacionar-se com um amigo espiritual não é particularmente terapêutico. Você precisa ficar muito atento(a) a essa atitude. Não é terapêutico, mas prático, absolutamente pragmático – e no mahayana, quando as coisas se tornam muito pragmáticas, podem se tornar muito pesadas. Mas, na verdade, não é algo pesado que está vindo até você – é a sua própria fixação que está sendo revelada. Há tantas coisas com as quais você não faz as pazes na sua vida, até mesmo coisas tão simples como escovar os dentes, mas você não pode culpar a doutrina mahayana pelas suas

próprias fixações. Na verdade, você está se sabotando. Amigos espirituais são muito aterrados e comuns e, ao mesmo tempo, são muito práticos e poderosos. Eles podem lhe dizer para eliminar certas coisas, mas, com o tempo, você começará a entender a lógica deles e por que estão lhe dizendo para fazer isso. É bastante simples e básico.

The role of the spiritual friend is not to advertise or to talk students into anything, and it is not to convince students to join the Buddhist tradition. It is not a missionary approach. I myself encountered that kind of missionary approach when I was a refugee in Kalimpong in northern India. The Presbyterian missionaries there used to give powdered milk to all the Tibetans every Wednesday morning. The Tibetans came because they liked the milk, but they were given religious literature at the same time, which they couldn't care less about.

O papel do amigo espiritual não é fazer propaganda ou persuadir os alunos a fazerem algo, nem convencê-los a aderir à tradição budista. Não se trata de uma abordagem missionária. Eu mesmo encontrei esse tipo de abordagem missionária quando era refugiado em Kalimpong, no norte da Índia. Os missionários presbiterianos de lá costumavam dar leite em pó a todos os tibetanos todas as quartas-feiras de manhã. Os tibetanos vinham porque gostavam do leite, mas também recebiam literatura religiosa, com a qual não tinham o menor interesse.

When we discover the spiritual friend, we begin to realize that our endeavors to discover the mahayana path must be completely genuine. There is no way to cheat, to short-circuit, or to pretend. Everything has to be very genuine and straightforward. That is the duty of the spiritual friend. Discovering a spiritual friend is a tremendous help to us in restoring reality and genuineness and in dispelling hypocrisy, such as the hypocrisy of thinking that we could get away with hiding our habitual patterns, or with secrecy of any kind. There is no secrecy on the mahayana path at all. When we discover the spiritual friend, our path becomes much more straightforward and basic.

Quando descobrimos o amigo espiritual, começamos a perceber que nossos esforços para descobrir o caminho mahayana devem ser completamente genuínos. Não há como trapacear, burlar o processo ou fingir. Tudo precisa ser muito genuíno e direto. Esse é o dever do amigo espiritual. Descobrir um amigo espiritual é uma ajuda tremenda para restaurarmos a realidade e a autenticidade e para dissiparmos a hipocrisia, como a hipocrisia de pensar que poderíamos nos safar escondendo nossos padrões habituais ou com segredos de qualquer tipo. Não há segredos no caminho mahayana. Quando descobrimos o amigo espiritual, nosso caminho se torna muito mais direto e fundamental.

A good spiritual friend allows us to maintain our bodhisattva path by helping us to refrain from previous habitual patterns that may not be wholesome or necessary. The spiritual friend allows us to refrain from the bad habitual patterns and obstacles we have developed from birth, through our upbringing, and in the way we relate with our world altogether.

Um bom amigo espiritual nos permite manter nosso caminho de bodhisatva, ajudando-nos a evitar padrões habituais anteriores que podem não ser saudáveis ou

necessários. O amigo espiritual nos permite evitar os maus hábitos e obstáculos que desenvolvemos desde o nascimento, por meio da nossa educação e na forma como nos relacionamos com o mundo.



Photo 1. Chögyam Trungpa Rinpoche in simple Zen teaching robes. Photographer Ray Ellis.

Foto 1. Chögyam Trungpa Rinpoche com vestes simples de ensinamento Zen. Fotógrafo: Ray Ellis.

When we meet the spiritual friend, we realize that we ourselves can give birth to both absolute and relative bodhichitta by our own effort, but we cannot do this without their example. By means of the spiritual friend's example, we can actually take a step forward—and the first step we take is to develop kindness to ourselves.

Quando encontramos o amigo espiritual, percebemos que nós mesmos podemos gerar bodhichita, tanto absoluta quanto relativa, por nosso próprio esforço, mas não podemos fazer isso sem o exemplo dele. Por meio do exemplo do amigo espiritual, podemos de fato dar um passo adiante – e o primeiro passo que damos é desenvolver a bondade para conosco.

ATTITUDES TOWARD THE SPIRITUAL FRIEND

Atitudes em Relação ao Amigo Espiritual

Once you have discovered the spiritual friend, there are several attitudes that you can develop toward him or her. You could view the spiritual friend as a guide or a scout. When you have no idea how to journey on the path, the spiritual friend is the good scout who leads you on.

Uma vez que você tenha descoberto o amigo espiritual, existem várias atitudes que você pode desenvolver em relação a ele ou ela. Você pode ver o amigo espiritual como um guia ou como um explorador. Quando você não tem ideia de como seguir o caminho, o amigo espiritual é o bom explorador que o conduz.

You could view the spiritual friend as an escort. When you are traveling on a dangerous road and all sorts of obstacles come up, the spiritual friend acts as your protection so that you do not get frightened or fall into any problems.

Você pode ver o amigo espiritual como um acompanhante. Quando você está viajando por uma estrada perigosa e todos os tipos de obstáculos surgem, o amigo espiritual age como sua proteção para que você não se assuste ou se meta em problemas.

You could view the spiritual friend as a good ferryman. A ferryman will cross the river with you and for you. If the river is so big that you can't swim across it and you are stuck on one side, it is not very pleasant. You long to cross over to the other side, and you are looking for someone who can take you. The spiritual friend is the best ferryman to take you across the river. The river might be quite turbulent, but this ferryman is willing to sacrifice their life for your benefit, and is willing to share the danger.

Você pode ver o amigo espiritual como um bom barqueiro. Um barqueiro atravessará o rio com você e por você. Se o rio for tão grande que você não consiga nadar para atravessá-lo e estiver preso em uma das margens, não é nada agradável. Você anseia por atravessar para o outro lado e está procurando alguém que possa levá-lo. O amigo espiritual é o melhor barqueiro para levá-lo através do rio. O rio pode estar bastante turbulento, mas este barqueiro está disposto a sacrificar a própria vida pelo seu bem e a compartilhar o perigo.

LEARNING TO BE GENUINE

Aprendendo a Ser Autêntico

By relating with the spiritual friend, you are learning how to work with genuineness. If you hope somebody will give you an easy time so that you can build up your own hypocrisy, then you will have no way to connect with the genuineness and goodness of an enlightened mind. But having already been individually salvationed in the hinayana, having already sorted yourself out in your own right, you then can meet with a spiritual friend. That friend will work with you in terms of your own particular genuineness and capability. At the same time, that spiritual friend will never miss an inch of anything that you might miss. They will work with you inch by inch, step-by-step, stitch by stitch.

Ao se relacionar com o amigo espiritual, você aprende a trabalhar com autenticidade. Se você espera que alguém lhe dê facilidades para que você possa alimentar sua própria hipocrisia, então não terá como se conectar com a autenticidade e a bondade

de uma mente iluminada. Mas, tendo já sido salvo individualmente no hinayana, tendo já se resolvido por si mesmo, você poderá então encontrar um amigo espiritual. Esse amigo trabalhará com você em termos de sua própria autenticidade e capacidade. Ao mesmo tempo, esse amigo espiritual nunca deixará passar nenhum detalhe que você possa deixar passar. Ele trabalhará com você centímetro por centímetro, passo a passo, ponto por ponto.

We have to work to overcome the basic habitual tendencies that we might have developed early on, long before we entered the bodhisattva path. Such habitual tendencies are obstacles to realizing enlightenment. They are what we use to hide ourselves, to cheat ourselves, and to short-circuit our discipline. The problem of habitual tendencies is an ageless problem, a timeless problem. It existed in medieval times and runs right up to the present century. It doesn't matter whether we are talking about the manual world of medieval times or the automatic-machinery world of today: ordinary human beings still use the same excuses and complain in the same way. I'm sure that people in medieval times also used to say, "I feel so sick. Can I excuse myself from sitting practice?" That has been going on for a long time. It is an old story; it is even written about in the sutras. And we are still doing it today, right now, this very minute.

Temos que trabalhar para superar as tendências habituais básicas que podemos ter desenvolvido no início, muito antes de entrarmos no caminho do bodhisatva. Tais tendências habituais são obstáculos para a realização da iluminação. São o que usamos para nos esconder, para nos enganar e para sabotar nossa disciplina. O problema das tendências habituais é um problema atemporal. Isso existia na Idade Média e persiste até o século atual. Não importa se estamos falando do mundo manual da Idade Média ou do mundo automatizado de hoje: os seres humanos comuns ainda usam as mesmas desculpas e reclamam da mesma maneira. Tenho certeza de que as pessoas na Idade Média também diziam: "Estou me sentindo tão mal. Posso me liberar da prática de meditação sentada?" Isso acontece há muito tempo. É uma história antiga; está até escrita nos sutras. E ainda fazemos isso hoje, agora mesmo, neste exato minuto.

The habitual tendency of short-circuiting your discipline is seemingly done for your own benefit, but strangely it seems that you want to hurt yourself, which is quite shocking. You prefer to remain an invalid and you don't want to be cured. If you look at it from the enlightened point of view, it is utterly shocking. You prefer to be like an Egyptian mummy, with bandages all over your body. You prefer to sleep on like that. You don't want to completely recover from your wounds and be ready and willing to work; instead, you want to go back to your bandages. Isn't that strange? Many of us tend to do that. It is quite shocking and may be quite natural. Sometimes it is surprising and sometimes it is obvious—it is shocking when somebody else does it, and it is obvious when you do it.

A tendência habitual de burlar a disciplina parece ser feita para o seu próprio benefício, mas, estranhamente, parece que você quer se machucar, o que é bastante chocante. Você prefere permanecer inválido e não quer ser curado. Se você olhar para isso do ponto de vista iluminado, é absolutamente chocante. Você prefere ser como

uma múmia egípcia com bandagens por todo o corpo. Você prefere continuar a dormir assim. Você não quer se recuperar completamente de suas feridas e estar pronto e disposto a trabalhar; em vez disso, quer voltar aos seus curativos. Não é estranho? Muitos de nós tendemos a fazer isso. É bastante chocante e pode ser bastante natural. Às vezes é surpreendente e às vezes é óbvio – é chocante quando outra pessoa faz isso e é óbvio quando você faz.

Beyond that, when you realize what you have been doing, you become willing to be a truly genuine person. You are genuinely willing to listen to the dharma. You do not just come and listen to the dharma because of your credentials or your connections, but you come in your own right, with your own neuroses and your own problems.

Além disso, quando você percebe o que tem feito, torna-se disposto a ser uma pessoa verdadeiramente genuína. Você está genuinamente disposto a ouvir o darma. Você não vem ouvir o darma apenas por causa de suas credenciais ou conexões, mas vem por direito próprio com suas próprias neuroses e seus próprios problemas.

LISTENING TO THE DHARMA
OUVINDO O DARMA

Once you are willing to listen to the dharma, there are instructions on how to listen to, or receive, the dharma. Generally speaking, students are referred to as receivers, or containers, into which the dharma is poured. Such containers may be upright, upside down, leaky, or poisonous.

Uma vez que você esteja disposto a ouvir o darma, existem instruções sobre como ouvi-lo, ou recebê-lo. De modo geral, os estudantes são chamados de receptores, ou recipientes, nos quais o darma é vertido. Tais recipientes podem estar na posição correta, de cabeça para baixo, com vazamentos ou até mesmo intoxicados.

An Upright Container
Um Recipiente na Posição Correta

A good student is a pure vessel, into which the dharma, the elixir of life, the truth, can be poured. If you are free from the concept of "me" and "mine," you can develop discriminating awareness, or soso rangrik. Soso means "separateness," rang means "self," and rik means "perceiving or seeing properly"; so soso rankrik means "individually seeing things as they are as separate entities." It is general common sense that allows you to see that red is different from green.

Um bom estudante é um recipiente puro no qual o darma, o elixir da vida, a verdade, pode ser vertido. Se você estiver livre do conceito de "eu" e "meu", poderá desenvolver a consciência discriminativa, ou *soso rangrik*. *Soso* significa "separação", *rang* significa "eu" e *rik* significa "perceber ou ver corretamente";

portanto, *soso rangrik* significa "ver as coisas individualmente como elas são, como entidades separadas". É o senso comum que permite que você veja que o vermelho é diferente do verde.

Perceiving things as they are allows you to fully experience the teachings. Your sense of hearing allows you to hear the teachings; your sense of smell allows you to perceive the fragrant scent of discipline; your sense of taste allows you to experience the flavor of dharma. Your meditation practice allows you to experience the soothing quality of the dharma, not as a euphoric state, but as an organic gentleness. An understanding of wisdom arises out of all that. It may be very faint, but it is still quite deep. You see that wisdom is like a crystal, which possesses the property of sending out light, but nonetheless maintains an embryonic brilliance within itself.

Perceber as coisas como elas são permite que você experimente plenamente os ensinamentos. Seu sentido da audição permite que você ouça os ensinamentos; seu olfato permite que você perceba o aroma fragrante da disciplina; seu paladar permite que você experimente o sabor do darma. Sua prática de meditação permite que você experimente a qualidade calmante do darma, não como um estado eufórico, mas como uma gentileza orgânica. Uma compreensão da sabedoria surge de tudo isso. Pode ser muito tênue, mas ainda assim é bastante profunda. Você vê que a sabedoria é como um cristal, que possui a propriedade de emitir luz, mas, mesmo assim, mantém um brilho embrionário em si mesmo.

An Upside-Down Container
Um Recipiente de Cabeça para Baixo

There are other vessels that are not suitable for receiving the dharma. They represent how not to listen to the dharma, and you should try not to be one of those vessels.

Existem outros recipientes que não são adequados para receber o darma. Eles representam como não ouvir o darma e você deve tentar não ser um desses recipientes.

Number one is an upside-down container. You cannot pour the dharma, the elixir of life, into such a container. You become an upside-down container when you are completely turned off to the dharma, or so preoccupied with something else that your preoccupation is more important to you than listening to the dharma. If you are thinking about your love affair or your economy or something else at the same time that you are listening to the dharma, you are like a container that is turned upside down.

O primeiro é um recipiente de cabeça para baixo. Você não pode derramar o darma, o elixir da vida, em tal recipiente. Você se torna um recipiente emborcado quando está completamente afastado do darma ou tão preocupado com qualquer outra coisa que sua preocupação se torna mais importante do que ouvir o darma. Se você está

pensando em seu caso amoroso, nas suas economias ou em qualquer outra coisa enquanto ouve o darma, você é como um recipiente virado de cabeça para baixo.

A Leaky Container
Um Recipiente Furado

Number two is a container with a hole in the bottom. Because this container is leaky, it cannot hold whatever amrita, or elixir of life, is poured into it. You are naive and willing to listen, but you are not willing to memorize what you have heard and to regard it as your own practice. You just let the dharma go by, as if you were a container with a hole in the bottom. The more dharma that is poured in, the more leaks out. What you have heard is completely lost; it just makes a mess on the carpet.

O segundo é um recipiente com um furo no fundo. Como esse recipiente é furado, ele não consegue reter o *amrita,* o elixir da vida, que é derramado nele. Você é ingênuo e está disposto a ouvir, mas não está disposto a memorizar o que ouviu e a considerá-lo sua própria prática. Você simplesmente deixa o darma passar, como se fosse um recipiente com um furo no fundo. Quanto mais darma é derramado, mais vaza. O que você ouviu se perde completamente; apenas faz uma bagunça no tapete.

A Poisonous Container
Um Recipiente Envenenado

Number three is a container that is unclean, or poisonous. Anything poured into such a container becomes tainted. While you are receiving the dharma, your mind is preoccupied with your own personal egotism. You are trying to make sure that what you hear coincides with what you would like to hear. You would like the dharma to fit in with your own particular point of view, which you would like to continue. Therefore the dharma that is poured into this container turns into poison instead of being medicine.

O terceiro é um recipiente impuro ou envenenado. Tudo o que é derramado em tal recipiente fica contaminado. Enquanto você recebe o darma, sua mente está preocupada com seu próprio egoísmo. Você está tentando garantir que o que ouve coincida com o que gostaria de ouvir. Você gostaria que o darma se encaixasse no seu ponto de vista particular, que você gostaria de continuar. Portanto, o darma que é vertido neste recipiente se transforma em veneno em vez de remédio.

Those are the three aspects of what to avoid when you listen to the dharma. We don't regard these three as examples of bad students, exactly. Such students are somewhat sweet; they are not quite capable of hearing the dharma, but we would not call them bad. If somebody comes along very sweetly and sits down on a meditation cushion with bad posture, we wouldn't say they were a bad sitter. We would be appreciative that they came to meditate at all. In addition, a container could be upside down one day, and proper the next. It might have a hole in it one day, and poison in it the next. So it is a changeable situation, but it is still problematic.

Esses são os três aspectos que devem ser evitados ao ouvir o darma. Não consideramos esses três exatamente como exemplos de maus alunos. Tais alunos são, de certa forma, agradáveis; eles não são totalmente capazes de ouvir o darma, mas não os chamaríamos de maus. Se alguém chega de forma muito agradável e se senta em uma almofada de meditação com má postura, não diríamos que essa pessoa é um mau praticante. Agradeceríamos que elas vieram meditar. Além disso, um recipiente pode estar de cabeça para baixo um dia e na posição correta no dia seguinte. Pode ter um furo em um dia e veneno no dia seguinte. Portanto é uma situação mutável, mas, ainda assim, problemática.

The way to relate with teaching situations and to listen to the spiritual friend is not to be an upside-down pot, a pot with a hole in the bottom, or a pot with poison in it. Rather, you should be a pure vessel. Instead of being closed off, you could cultivate complete openness. Instead of being a leaky container, you could learn to memorize and be able to comprehend the teachings. Instead of being a poisonous vessel, you could free your mind from kleshas.

A maneira de se relacionar com situações de aprendizagem e de ouvir o amigo espiritual não é ser um vaso virado de cabeça para baixo, um vaso com um furo no fundo ou um vaso com veneno. Em vez disso, você deve ser um recipiente puro. Em vez de se fechar, você pode cultivar a abertura completa. Em vez de ser um recipiente com vazamento, você pode aprender a memorizar e ser capaz de compreender os ensinamentos. Em vez de ser um vaso com veneno, você pode libertar sua mente dos kleshas.

You should listen, receive, and understand as much as you can from the spiritual friend and their teachings, as naturally and directly as possible.

Você deve ouvir, receber e compreender o máximo que puder do amigo espiritual e de seus ensinamentos da maneira mais natural e direta possível.

You should learn about the mahayana and how to go about it, and you should develop know-how. You should study the techniques of the bodhisattva path, the stages of the path, and everything else about the mahayana. You should learn manually by discussing these teachings with your spiritual friend, and comparing what you hear with your own personal experience and how you feel about what you have been taught.

Você deve aprender sobre o mahayana e como praticá-lo, e deve desenvolver o conhecimento prático. Você deve estudar as técnicas do caminho do bodhisatva, os estágios do caminho e tudo o mais sobre o mahayana. Você deve aprender manualmente, discutindo esses ensinamentos com seu amigo espiritual e comparando o que ouve com sua própria experiência pessoal e como se sente em relação ao que lhe foi ensinado.

Working with a teacher is an absolutely necessary prerequisite for journeying on the bodhisattva path. Once you have discovered your enlightened gene, you need something to cause it to grow,

and that cause is the spiritual friend. So working with the spiritual friend is like sowing a seed and pouring water over it. In that way the seed will sprout, begin to develop young green shoots, and blossom. Then you can be quite certain that what you have done is right, that it is the best possibility.

Trabalhar com um professor é um pré-requisito absolutamente necessário para a jornada no caminho do bodhisatva. Uma vez que você tenha descoberto seu gene iluminado, você precisa de algo que o faça crescer e essa causa é o amigo espiritual. Portanto, trabalhar com o amigo espiritual é como semear uma semente e regá-la. Dessa forma, a semente germinará, começará a desenvolver brotos verdes e florescerá. Então você poderá ter certeza de que fez o certo, de que é a melhor possibilidade.

As a student, you should begin by being prepared. You should not jump in right away. If you do want to jump in, you should begin by developing a personal practice. That way you are not jumping the gun, so to speak. It is very natural. Before you jump into a swimming pool, you should know the depth of the water. Likewise, as a student, you should know what you are doing, and you should have basic hinayana training. In working with a spiritual friend, personal training is absolutely important.

Como aluno, você deve começar estando preparado. Não entre de cabeça imediatamente. Se você realmente quiser entrar de cabeça, deve começar desenvolvendo uma prática pessoal. Assim, você não estará se precipitando, por assim dizer. É muito natural. Antes de pular em uma piscina, você deveria saber a profundidade da água. Da mesma forma, como aluno, você deveria saber o que está fazendo e deveria ter um treinamento básico no hinayana. Ao trabalhar com um amigo espiritual, o treinamento pessoal é absolutamente essencial.

Prece de Dedicação

Enquanto o espaço permanecer,
Enquanto os seres sencientes permanecerem,
Até então, que eu também permaneça,
Para aliviar a miséria do mundo.

Shantideva