

Prefácio

AS INSTRUÇÕES DADAS neste livro são métodos científicos para melhorar nossa natureza e qualidades humanas por meio do desenvolvimento da capacidade da nossa mente. Nos últimos anos, nosso conhecimento tecnológico moderno aumentou consideravelmente e, como resultado, testemunhamos um extraordinário progresso material; porém, não houve um aumento da felicidade humana correspondente a esse progresso material. No mundo de hoje, não há menos sofrimento nem menos problemas do que antes. Na verdade, podemos dizer que agora há mais problemas e perigos maiores do que jamais houve anteriormente. Isso mostra que a causa de felicidade e a solução para os nossos problemas não se encontram no conhecimento de coisas materiais. Felicidade e sofrimento são estados mentais e, portanto, suas causas principais não se encontram fora da mente. Se desejarmos ser verdadeiramente felizes e livres do sofrimento, precisamos aprender a como controlar nossa mente.

Quando as coisas dão errado em nossa vida e encontramos situações difíceis, temos a tendência de considerar a situação, em si mesma, como sendo o nosso problema, mas, na realidade, quaisquer problemas que experienciemos surgem da mente. Se respondêssemos às situações difíceis com uma mente positiva ou pacífica, elas não seriam problemas para nós; pelo contrário, poderíamos considerá-las como desafios ou oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Problemas surgem somente

quando respondemos às dificuldades com estados mentais negativos. Portanto, se temos o desejo de ficar livres de problemas, precisamos transformar nossa mente.

Buda ensinou que a mente tem o poder de criar todos os objetos agradáveis e desagradáveis. O mundo é o resultado do carma, ou ações, dos seres que nele habitam. Um mundo puro é o resultado de ações puras, e um mundo impuro é o resultado de ações impuras. Uma vez que todas as ações são criadas pela mente, tudo, em última instância, é criado pela mente, inclusive o próprio mundo. Não há outro criador além da mente.

Costumamos dizer “eu criei isto e aquilo” ou “ele criou isto e aquilo”, mas o verdadeiro criador de tudo é a mente, porque tudo é uma mera imputação, ou designação, feita pela mente. Isso está claramente explicado em detalhes no capítulo *Treinar a Bodhichitta Última*. Somos como servos da nossa mente; sempre que ela deseja fazer algo, temos que fazê-lo sem escolha alguma. Desde tempos sem início até agora, temos estado sob o controle da nossa mente, sem nenhuma liberdade; mas, se praticarmos sinceramente as instruções dadas neste livro, podemos reverter essa situação e ganhar controle sobre a nossa mente. Quando isso acontecer, e somente então, teremos verdadeira liberdade.

Estudando muitos textos budistas, podemos nos tornar um erudito renomado; mas, se não colocarmos os ensinamentos de Buda em prática, nosso entendimento do Budismo permanecerá vazio, sem poder algum para solucionar nossos próprios problemas ou os dos outros. Ter a expectativa de que o entendimento intelectual de textos budistas, por si só, solucione nossos problemas é semelhante a um doente que tem a esperança de curar sua doença simplesmente lendo prescrições médicas, sem efetivamente tomar o medicamento. Como o mestre budista Shantideva diz:

Precisamos colocar os ensinamentos de Buda, o *Dharma*,
em prática

Porque nada pode ser conquistado apenas com a leitura
de palavras.

Um doente jamais será curado de sua doença

Por apenas ler prescrições médicas!

Todos os seres vivos têm o desejo sincero de evitar sofrimento e problemas de forma permanente. Normalmente, tentamos fazer isso utilizando métodos exteriores, mas não importa quão bem-sucedidos sejamos do ponto de vista mundano – não importa quão ricos, poderosos ou altamente respeitados nos tornemos – nunca encontraremos libertação permanente do sofrimento e dos problemas. Em realidade, todos os problemas que experienciamos no dia a dia provêm do nosso autoapreço e do agarramento ao em-si – concepções errôneas que exageram nossa própria importância. No entanto, porque não entendemos isso, culpamos os outros pelos nossos problemas e isso apenas faz com esses problemas piores. É a partir dessas duas concepções errôneas básicas que todas as nossas delusões, como raiva e apego, surgem, fazendo-nos experimentar problemas sem-fim.

Rezo para que todos os que leiam este livro possam experimentar profunda paz interior, ou paz mental, e realizar o verdadeiro significado da vida humana. Eu, particularmente, gostaria de encorajar todos a lerem, especificamente, o capítulo *Treinar a Bodhichitta Última*. Por meio da leitura e da contemplação cuidadosa desse capítulo, muitas e muitas vezes e com uma mente positiva, você obterá uma compreensão muito profunda, ou sabedoria, que trará grande significado à sua vida.

Geshe Kelsang Gyatso