



## Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo  
tibetano vajraiana

# Meditação: colocando a filosofia budista em ação

Há alguns anos, uma aluna brasileira de Chagdud Tulku Rinpoche ficou surpresa ao ouvir de um professor universitário que tudo de ruim que acontecia no mundo era resultado da Religião, e que tudo de bom era resultado da Filosofia. Na época, tivemos muita sorte porque Rinpoche estava no Brasil e pudemos perguntar a ele sobre isso.

“Religião nunca trouxe problema ao mundo”, respondeu Rinpoche. “As pessoas é que trouxeram.” E acrescentou: “As pessoas causam tantos problemas porque têm uma visão corrompida da realidade e geralmente acreditam que o que pensam é mais certo do que o que os outros pensam”.

Rinpoche nos explicou, de forma direta e clara, que Filosofia são as idéias ou a doutrina por trás da Religião. Explicou também que Religião é a implementação dessas idéias na prática, ou seja, o papel da Religião é o de integrar as idéias à vida prática, com uma perspectiva sagrada, com reverência.

A meditação é um dos exemplos de implementação da filosofia budista pela via religiosa –e, para compreendê-la um pouco melhor, temos que avançar passo a passo, já que a filosofia budista é muito profunda (eu mesma a estudo há 25 anos, e me considero apenas uma iniciante –de verdade).

Podemos começar conhecendo as três categorias básicas de caminho, ensinadas por Buda Shakyamuni, para três categorias básicas de pessoas:

- Caminho da autoliberação (Hinayana): é a primeira categoria, destinada às pessoas que buscam se libertar da ilusão e do sofrimento;
- Caminho do Grande Veículo (Mahayana): categoria das pessoas que querem se libertar da ilusão e do sofrimento para ajudar os demais;
- Caminho do Veículo do Diamante (Vajrayana): esse é um braço da segunda categoria, destinado às pessoas capazes e dispostas a usar métodos extraordinários em conjunto com aspirações não-egoístas de ajudar os demais.

Essa terceira categoria é a que praticamos aqui no Odsal Ling. Motivados pela inclusão amorosa dos outros e pela necessidade de ajudar aos demais, ouvimos os ensinamentos, contemplamos os significados e os aplicamos em nós mesmos, a fim de expor as grandes qualidades da nossa mente. Tudo isso com o objetivo de ajudar os outros –tanto de uma forma imediata como de uma forma mais grandiosa e absoluta.

Dentro do Budismo Vajrayana, existem três pontos inter-relacionados que precisam ser muito bem desenvolvidos: a Visão, a Meditação e a Ação. Qualquer um que esteja praticando, precisa estar bem versado na Visão, que é o ponto inicial. A Meditação, o segundo ponto, é o exercício da Visão. E finalmente precisa desenvolver a Ação, que é a implementação prática da Meditação.

Em última análise, a Ação é a implementação da Visão.

## Templo

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

## Centro Urbano

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



## **Chagdud Gonpa** **Odsal Ling**

Centro de budismo  
tibetano vajraiana

A fim de pôr esses conceitos em prática corretamente, você precisa cultivar motivação pura. Ter uma motivação pura é requisito básico para ouvir os ensinamentos e entender que, sem ter acesso à natureza da mente iluminada, você e todos os seres ficam impotentes, frágeis e subjugados a seus próprios sofrimentos.

Mente iluminada não é algo que você possa comprar ou que possa fazer. É algo que existe e é verdadeiro: é a natureza absoluta da nossa mente.

Nossas idéias sobre nós mesmos e sobre os outros não são reais: são apenas nossos julgamentos, a partir de nossa falta de real compreensão. Neste mundo que consideramos ser real, agimos e reagimos de acordo com esses julgamentos e perpetuamos mais erros –e este é o motivo pelo qual nós e todos os outros sofremos.

Nesta perspectiva confusa, encontramos justificativas para nossos maus hábitos e ações prejudiciais em relação às outras pessoas. E então criamos carma e, logo, lá estamos nós, como vítimas da dor –e, nem ao menos percebemos, que essa dor foi criada por nós mesmos.

Somos nós quem criamos essa relação de ferir e ser ferido e ficamos com a sensação de termos sido machucados e feridos por alguém, independente e diferente de nós mesmos. Cabe a nós mesmos interromper esse ciclo –e fazemos isso com motivação pura, com compaixão e com a compreensão correta, desenvolvidas com Visão, Meditação e Ação.

### **Templo**

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

### **Centro Urbano**

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