



## Chagdud Gonpa Odsal Ling

Centro de budismo  
tibetano vajraiana

## Pensar não traz iluminação: relaxe sua mente

A realidade é algo que, costumeiramente, vai ficando cada vez mais distante de nós, devido aos nossos apegos, desejos e visões distorcidas. Para poder compreender um pouco melhor a realidade da vida e enxergar além das aparências, precisamos contemplar os ensinamentos.

Devemos nos lembrar, no entanto, que apenas compreender racionalmente não é o suficiente. Compreender é impermanente: você pode se esquecer facilmente do que aprendeu ou até mesmo compreender errado.

A compreensão deve, então, ser equilibrada com o relaxamento da mente. Você usa seu intelecto -ouvindo, contemplando, questionando, compreendendo os ensinamentos. E, logo depois, você deixa os pensamentos irem embora. Você abre mão deles, porque eles não são o bastante: eles ainda não são a realidade absoluta da sua mente.

Existem no mundo grandes pensadores, maiores do que eu e você, mas eles não atingiram a iluminação. Pensar não vai trazer iluminação.

Mas se você cultivar a compreensão clara e relaxar sua mente –relaxar toda sua subjetividade e todo seu apego à fachada do eu, e à projeção desse eu como o outro– conseguirá experimentar a natureza não-dividida do estado desperto.

Use métodos para fazer sua contemplação e relaxamento. Algumas vezes, você pode, depois de contemplar, gritar ou se mexer, fazer um mudra, ou apenas não fazer nada.

Então você deve contemplar e relaxar novamente, várias vezes. É como uma gangorra, que varia de um lado para o outro.

Na verdade, o que importa é o ponto focal, o ponto de equilíbrio dessa gangorra. Se você pensar na gangorra, por exemplo, vai perceber que ela nem existe: é apenas uma tábua apoiada em uma base.

Ao atingirmos a compreensão desse ponto focal, de equilíbrio, percebemos que contemplação e relaxamento são a mesma coisa. Intelecto e essência não são diferentes. Quando conseguimos atingir esse nível, podemos considerar que nossa meditação está indo muito bem.

E então, quando conseguimos absorver a realidade, é hora de praticar a grande quebra de paradigma que o Budismo Vajrayana propõe: nos voltamos para o sofrimento das outras pessoas. É um exercício mental usado para cultivar a compaixão –que significa querer que o sofrimento do outro cesse.

Este é um processo tremendo nesse caminho para realizar a natureza iluminada da mente. Basicamente, o que ocorre é que colocamos mais ênfase nos problemas dos outros do que nos nossos, de modo a ajudá-los de maneira amorosa e compassiva.

### 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

E relaxamos nossa mente, aceitando que não temos todas as respostas para suprir as necessidades dos outros. E, então, nos voltamos para os budas e rezamos.

Rezar é um processo interessante que fazemos com nossa mente. Não pense que estamos rezando para alguém separado de nós mesmos, alguém no céu, sentado no trono, envolto por nuvens. No caso do Budismo, rezar significa voltar a nossa mente em direção à perfeição, à essência, à não-limitação, ao amor e compaixão indivisíveis e estado desperto que é sabedoria – e que sempre esteve presente.

Rinpoche comparava a oração ao sol: o sol brilha, não importa o que aconteça. Se você vive no fundo de um poço, você terá pouca luz e poderá ficar bravo porque o sol brilha pouco para você. Mas isso não é culpa do sol. Ele brilha igualmente para todos. Nós é que vivemos dentro do poço. Rezar é sair de dentro do poço e ficar exposto à luz do sol, que está lá, brilhando. O que muda é que, ao rezar, você se expõe a esse brilho, você fica mais disponível para receber os raios desse sol.

A perfeição não tem preconceitos. Não é algo que você tem que ganhar, que merecer ou conquistar. É algo que você tem que notar.

### **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