

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA INSTITUCIONAL**

CARLOS HENRIQUE AMARAL DE SOUZA

**CONSTITUIÇÃO DO CAMPO SENSÍVEL: APEGOS,
RENÚNCIAS E LIBERDADE – UMA CONTRIBUIÇÃO DA
FILOSOFIA BUDISTA**

**VITÓRIA
2012**

CARLOS HENRIQUE AMARAL DE SOUZA

**CONSTITUIÇÃO DO CAMPO SENSÍVEL: APEGOS,
RENÚNCIAS E LIBERDADE – UMA CONTRIBUIÇÃO DA
FILOSOFIA BUDISTA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Institucional, na área de concentração em Subjetividade e Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Leila Aparecida Domingues Machado.

**VITÓRIA
2012**

FICHA CATALOGRÁFICA

S729 Souza, Carlos Henrique Amaral
Constituição do campo sensível : apegos, renúncia e
liberdade – uma contribuição da filosofia budista / Carlos
Henrique Amaral Souza. – Vitória : [s.n.], 2012
110p.

Tese (Mestrado) – Universidade Federal do Espírito
Santo. Centro de Ciências Humanas e Naturais. Progra-
ma de Pós-Graduação em Psicologia Institucional.

Orientador : Prof. Dr. Leila Aparecida Domingues
Machado.

1. Filosofia budista.

CDD 181.043

(BIBLIOTECA CENTRAL DA UFES)

CARLOS HENRIQUE AMARAL DE SOUZA

**CONSTITUIÇÃO DO CAMPO SENSÍVEL: APEGOS,
RENÚNCIAS E LIBERDADE – UMA CONTRIBUIÇÃO DA
FILOSOFIA BUDISTA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Institucional, na área de concentração em Subjetividade e Clínica.

Aprovada em 17 de dezembro de 2012.

COMISSÃO EXAMINADORA

**PROFESSORA DOUTORA LEILA APARECIDA DOMINGUES MACHADO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
ORIENTADORA**

**PROFESSORA DOUTORA: ROSA MARIA VIANA
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA**

**PROFESSORA DOUTORA ELIZABETH MARIA DE ANDRADE ARAGÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

Dedico o mérito que possa ter sido gerado por este trabalho à iluminação de todos os seres.

Dedico o mérito que possa ter sido gerado por este trabalho à longevidade de todos aqueles que mantêm e sustentam a pureza dos ensinamentos. Almejando que suas vidas sejam longas e que suas ações no mundo inspirem incontáveis seres em seu caminho a libertar-se das causas e condições de sofrimento.

Aspiração

“Possam todos os seres ter a felicidade e as causas da felicidade. Possam todos os seres estarem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Possam todos os seres jamais ser separados da suprema benção, a qual é livre de sofrimento.

Possam todos os seres viverem na pura e completa equanimidade livre de apego e aversão aos próximos e aos distantes”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais por terem propiciado este precioso nascimento humano.

Agradeço a todos aqueles que ajudaram no meu desenvolvimento humano desde o meu nascimento até este momento presente.

Agradeço a todos os meus professores, desde o jardim da infância até a minha orientadora nesta dissertação, pela construção do saber.

Agradeço a todos os professores do Dharma que desde o início dos meus estudos sobre a filosofia e práticas do Dharma até o momento presente, têm demonstrado a eficácia do caminho através de seus próprios exemplos de ação no mundo.

Agradeço a cada experiência de sofrimento pelo poder elucidativo na transformação da ignorância em sabedoria.

Agradeço a todos os Professores, Funcionários e Colegas da UFES, pelo carinho, acolhimento, paciência e exemplo.

Agradeço à CAPES pela possibilidade de realizar esta dissertação.

Agradeço à minha orientadora Professora Leila Domingues, por sua atenção, acolhimento, paciência e dedicação ao orientar-me, às Professoras Elizabeth Aragão e Rosa Maria Viana, por todo apoio e orientação durante os diversos momentos da construção desta dissertação.

Agradeço a Regina Migliori e a Marcia Viana pelas sugestões, correções e apoio.

Agradeço a Fabio Hebert e Juliana Mattedi pela amizade, carinho e suporte durante todo o processo.

RESUMO

Esta dissertação foi construída em interface com a tradição oral milenar da filosofia budista, respeitando um estilo tradicional dos ensinamentos em sua transmissão oral. Por meio da perspectiva de uma "filosofia prática", constitui-se uma metodologia onde as questões se desdobram em reflexões e ideias encadeadas, o que permite contemplar um tema de vários ângulos, tendo por fio norteador os ensinamentos budistas da linhagem Sakya, que orientam uma postura ética para a vida cotidiana. Abordam-se as "orientações para o viver" contidas nos ensinamentos com ênfase no domínio da mente, da motivação e da intenção da ação humana. Para a realização desse exercício ético, que transforma o campo da educação – processo de ensino e de aprendizagem – e o da produção de conhecimento – constituição de saberes sobre si e sobre o mundo –, a prática da meditação se coloca como delineadora de novos contornos para o pensar, o sentir e o agir, o que se evidencia por meio do ensinamento clássico “ Libertando-se dos Quatro Apegos”, referência central para este trabalho. Nesta perspectiva, a meditação é abordada como campo da experiência, como um método com o qual podemos viver a “não separatividade de sujeito-corpo-mente”. A importância da meditação para um processo de criação de experiências constitutivas de um estar desperto. Este despertar se faz por meio de práticas onde “nós somos a experiência da mente”, “nós somos a mente em si”, e a prática da meditação nos propicia essa experiência. A experiência de "estar presente em cada momento" pode nos levar ao domínio de nós mesmos, ao reconhecimento do outro como ser humano que também somos, e ao desenvolvimento da compaixão por todos os seres. Por meio desse processo podemos reconhecer o estado Búdico, ou melhor, o estado de Budeidade que todos temos em potencial. Budha é uma potência em nós, potência de desenvolvermos compaixão equânime para com todos os seres. E podemos fazer isso reconhecendo dois aspectos importantes: os quatro apegos que nos aprisionam e a maneira de nos libertarmos deles para trilhar o caminho desperto.

ABSTRACT

This essay has been written based on an interface with the millennial oral transmission of the Buddhist philosophy. Through the perspective of a “practical philosophy”, we constitute a methodology in which the matters unfold revealing intermingled reflections and ideas, with the intent of contemplate a topic and its several different angles, based on the Buddhist teachings of the Sakya lineage, which lead us to an ethical posture for the everyday life. We cover “guidelines for life” present on the teachings emphasizing mind control, the motivation and the intentions of the human action. In order to accomplish this ethical exercise, capable of transfor ming education itself – the teaching and learning process – and also the knowledge acquirement – the constitution of knowledge about oneself and the world -, the practice of meditation finds its way as the outliner of new aspects for the thinking, feeling and acting processes, which is highlighted through the classical teaching on “Parting from the Four Attachments”, a key reference to our work. On this perspective, we discuss meditation as a field of the experience, a method through which we may live the “non-separation of subject-body-mind”. The importance of meditation for the creation of a constitutive experience process to the awakening state of mind. Whatever we do through practices in which “we are the experience of our minds”, “we are the mind itself”, and the practice of meditation provides us with this experience. The experience of “being present in each moment” may lead us to a state in which we can control ourselves, the recogn ition of others as human beings which we all are and the development of compassion for all beings. Through this process, we may recognize the Buddhist state, or better yet, the Buddhcity state which we all potentially have. Buddha is a power within us, a power of developing equanimous compassion for all beings and we may do that by recognizing two important aspects: the four attachments which imprison us and the way we get rid of them to walk the awakened way.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
PARTE I – O ENSINAMENTO MAHAYANA PARA O TREINAMENTO DA MENTE ...	16
1.1 A VISÃO MAHAYANA: BODHICITA E BODHISATVA.....	16
1.2 SOMOS A MENTE: A INSEPARATIVIDADE.....	20
1.3 A VACUIDADE E O SENTIDO DO VAZIO	21
1.4 O SURGIMENTO DA DUALIDADE	21
1.5 REFÚGIO NA NATUREZA ÚLTIMA DOS FENÔMENOS.....	22
1.6 TOMAR REFÚGIO.....	23
1.7 MEDITAÇÃO: CAMPO DA EXPERIÊNCIA DE NÃO-DUALIDADE.....	25
1.8 A NOÇÃO DE IMPERMANÊNCIA	25
1.9 A EXPERIÊNCIA DA MENTE NO NASCIMENTO HUMANO.....	26
1.10 O PROCESSO DE CO-EMERSÃO.....	27
1.11 RECONHECENDO O MUNDO NA MENTE E DA MENTE	28
1.12 POR QUE COMPAIXÃO?	29
1.13 A EXPERIÊNCIA NO REINO HUMANO	33
1.14 TRANSFORMAR A NOSSA AÇÃO NO MUNDO: UMA ESCOLHA ÉTICA NA PERSPECTIVA BUDISTA.....	35
1.15 UMA ÉTICA PARA ALÉM DA RELIGIÃO	37
1.16 O CAMINHO DE BODHISATVA NO ESINAMENTO MAHAYANA	39
1.17 BENEFICIAR O MUNDO.....	40
1.18 PRODUZIR CAUSAS E CONDIÇÕES MERITÓRIAS	41
1.19 O TREINO DA MENTE NO SENTIDO DO REFÚGIO.....	42
1.20 SOFRIMENTO OU AÇÕES MERITÓRIAS: A ESCOLHA DO CAMINHO ÓCTUPLO.....	43
1.21 MEDITAÇÃO: O CAMPO DA EXPERIÊNCIA	52
1.22 AS OITO CONSCIÊNCIAS.....	53

PARTE II – MOTIVAÇÃO E INTENÇÃO.....	58
2.1 ASPIRAÇÕES E REFÚGIO.....	62
2.2 A REALIZAÇÃO DAS CINCO SABEDORIAS	65
2.3 SAMSARA E NIRVANA	68
2.4 O CAMINHO ÓCTUPLO	70
PARTE III – OS QUATRO APEGOS.....	73
3.1 OS ENSINAMENTOS DE DRAKPA GYALTSEN	73
3.2 O MÉTODO PURO DO ALCANCE DO RESULTADO: A LINHAGEM E O PROFESSOR.....	74
3.3 O ENSINAMENTO DAS QUATRO LINHAS.....	77
3.4 A PRIMEIRA LINHA: O APEGO À PRÓPRIA VIDA.....	78
3.5 PRATICANDO O DHARMA PARA SE LIBERTAR DO APEGO A ESTA VIDA	81
3.6 ÉTICA NA PRÁTICA DO DHARMA	83
3.7 A VIDA PARA ALÉM DELA	84
3.8 O TREINO DA MENTE: A PRÁTICA BUDISTA E O SUJEITO DA AÇÃO.....	85
3.9 COMO NOS POSICIONAMOS NO MUNDO	87
3.10 A MENTE QUE SE AMOLDA	88
3.11 O ENSINAMENTO DA SEGUNDA LINHA.....	89
2.12 O SOFRIMENTO DAS MUDANÇAS E O SIGNIFICADO DA RENÚNCIA.....	89
3.13 O SOFRIMENTO QUE TUDO PERMEIA	92
3.14 MEDITANDO A TERCEIRA LINHA	96
3.15 OS ENSINAMENTOS DA QUARTA LINHA.....	97
PARTE IV – EM BUSCA DE UMA SÍNTESE	103
REFERÊNCIAS	108

INTRODUÇÃO

*Onde o vazio é possível. Tudo é possível.
Onde o vazio é impossível. Tudo é impossível
(NAGARJUNA).*

Este trabalho é resultado de um caminhar. O caminho requer tempo, experienciado em momentos de vida que se sucedem, se completam e se ampliam. O mesmo caminho também se traduz nos passos desta trajetória. Caminhos que se abrem, se fecham e se multiplicam. Outros momentos virão, outros passos se seguirão. Entre momentos e passos, um pouso, uma pausa, um aprofundamento que se reflete nesta dissertação. O momento aqui adotado como início desta trajetória é o ano de 1986: os primeiros contatos com a filosofia budista.

Em 1992 são dados alguns passos relevantes: a descoberta da Jóia Tríplice (Budha, Dharma e Sangha), o contato com o primeiro professor, e o voto do bodisatva. Estes passos foram a introdução à possibilidade de uma mente cuja natureza, disponível para todos os seres humanos, é pura e livre de contaminação, que se traduz em uma prática cotidiana com foco na experiência de benefícios e felicidade para todos os seres.

Aos poucos se formou a compreensão de que este caminho levava a experimentar o vazio, não como algo que se traduz em nada, e sim como pleno de todas as possibilidades. Todo tipo de fenômeno no universo não tem uma existência inerente, ou seja, depende de alguma outra coisa. Seja qual for o fenômeno, sua existência é dependente de um conjunto de causas e condições, isto é, depende de outros fenômenos – se estes se alteram, aquele muda também. Se não se alterasse, teria uma existência inerente, ou seja, existiria por si, independente de qualquer outra coisa.

Experienciando estes ensinamentos, meditando sobre eles, emerge o entendimento de que os fenômenos, não tendo existência inerente, não existem sem o conjunto de causas e condições que lhes dão origem. A dificuldade de perceber isso é o que o budismo chama de ignorância – a não compreensão da impermanência e da interdependência dos fenômenos. Ou seja, da natureza última de todas as coisas.¹

¹ Lama Zopa Rinpoche no livro “Cura definitiva” aponta em diversos trechos a importância de resgatarmos e desenvolvermos a compaixão; não apenas como uma forma de ajudar o outro, mas sermos compassivos traz benefício e felicidade a nós mesmos. “Compaixão é a fonte de felicidade na vida. É o meio essencial para assegurar nossa própria felicidade. Sem bondade amorosa e compaixão, não existe paz ou felicidade na família, na sociedade, no país ou no mundo. Compaixão é também a fonte de uma mente saudável e de um corpo saudável. Gerar compaixão é o modo mais poderoso de curar a nós mesmos e aos outros seres vivos”.

Esta ignorância está na base da percepção dos fatos e circunstâncias da vida como se existissem intrinsecamente, e conseqüentemente na forma como recortamos a realidade. Damos a este recorte uma natureza estática ilusória, e nos relacionamos com ele com apego, aversão ou indiferença.

Esta referência equivocada sobre a existência dos fenômenos torna-se a base para todas as ilusões, sejam elas prazerosas ou desagradáveis, que acabam por nos conduzir ao longo da vida, no sobe e desce das amarguras e felicidades efêmeras.

A compreensão de que em toda tristeza há uma possibilidade de mudança, e que em toda alegria reside o temor de que esta seja breve e pouco satisfatória, nos permite perceber que nenhum fenômeno é causa e condição última de nossa felicidade: nossa mente decide como experienciar as diferentes circunstâncias e eventos da vida. Portanto, se é uma decisão da mente, então há a possibilidade de remover as contaminações que conduzem às ilusões e aflições mentais. Este entendimento é um importante passo no caminho:

A qualidade da mente por natureza é luz clara, e as contaminações ou aflições mentais são temporárias e adventícias. Isso indica que, se ao praticarmos e cultivarmos as qualidades virtuosas, a mente pode ser transformada positivamente (DALAI LAMA, 2010, p. 16).

Desperto para essas possibilidades, este pesquisador aspirou genuinamente estender essa experiência por toda sua existência. Emerge a motivação clara para colocá-la em prática de forma a produzir benefícios para muitos seres no mundo. Dentre as inúmeras possibilidades que se apresentaram para atender a essa aspiração, foi decidido tornar-se um monge budista.

É deste ponto de vista, como mais um passo desta trajetória, que apresenta-se esta dissertação, resultante da relação de coexistência entre o monge e o pesquisador, que identificaram os subsídios e as interfaces entre a filosofia budista, a filosofia e psicologia ocidentais.

Acredito que este relato possa compor um cenário em que seja possível vislumbrar as profundas inter-relações entre conceitos budistas milenarmente ensinados e praticados e muitas das abordagens das ciências ocidentais que visam encaminhar soluções para os desafios contemporâneos.

Esta dissertação é um convite para uma reflexão quanto às formas de vida na atualidade, quanto as inúmeras formas de produção de sofrimento, bem como, as inúmeras formas de superação dos sofrimentos. Um convite àqueles que se dispõem a lidar com o conhecimento de forma

ampla, sem aprisionamentos conceituais que impeçam a compreensão de outras premissas, construção contínua de diálogos transdisciplinares:

A visão transdisciplinar é resolutamente aberta na medida em que ela ultrapassa o campo das ciências exatas devido ao seu diálogo e sua reconciliação não somente com as ciências humanas, mas também com a arte, a literatura, a poesia e a experiência espiritual “Não existe um lugar cultural privilegiado de onde se possa julgar as outras culturas. A abordagem transdisciplinar é ela própria transcultural” (CARTA DA TRANSDISCIPLINARIDADE, 1994).

Esta dissertação é um convite ao exercício de abertura para uma reflexão transcultural e para a criação de diálogos transdisciplinares. Neste sentido, não se trata de propor um “sincretismo” científico, ou de produzir a análise de uma proposta de conhecimento a partir de uma premissa científica externa a ela. As duas propostas não atenderiam de forma satisfatória à abordagem aqui proposta:

Não estaremos realizando uma etnografia da ciência própria do outro, mas sim um drástico e assimétrico recorte daquele contexto de saber por nosso viés. Podemos supor que nossa disjunção metodológica do saber numa classificação de áreas ou disciplinas, resulta num número muito maior de compartimentos do que o número existente em qualquer outra cultura. Além disso, não existe uma correspondência unívoca entre nossas áreas ou especialidades e aquelas próprias de outra cultura (D'OLNE CAMPOS, 2002, p. 73).

O que se propõe é apresentação de alguns conceitos presentes na tradição filosófico-contemplativa do budismo no que se ofereçam como suporte para pensarmos as questões que se ligam à produção de sofrimentos e de adoecimentos.

Assim, a escrita desse trabalho é resultante das reflexões e dos ensinamentos de um monge, agora de um monge-pesquisador, do dia-a-dia num mosteiro, de um contínuo processo de aprendizagem que se faz por leituras, por contemplações, por escuta de tantas histórias de vida, por práticas cotidianas de colaboração para a construção de melhores condições de vida para os contadores dessas histórias. Assim, a construção do texto não obedece a uma linguagem linear, mas sim a desdobramentos sucessivos de ideias encadeadas, que abordam as questões por vários ângulos e atendem ao momento, ou no sentido budista a uma co-emersão a partir da experiência contemplativa sobre o texto raiz “Libertando-se dos Quatro Apegos”, e também inspirado nos ensinamentos sobre este texto recebidos do guru raiz S.E. Chogye Trichen Rimpoche e de S.S. Sakya Trizin.

Sintonia

Há uma metáfora nos ensinamentos budistas que dizem respeito a nossa motivação, essa metáfora é conhecida como Os Quatros Potes. Muitas vezes os grandes Mestres começam suas falas sempre lembrando dos quatro potes. Sendo isso um convite a reflexão sobre a motivação e intenção.

Nós temos um pote virado para baixo, uma cuia virada para baixo. Isso representa a mente que não quer estar aqui. Não tinha a mínima intenção, motivação de estar aqui, por alguma razão está aqui. Ou seja, você está presente fisicamente, mas a sua mente não está aqui. Então, todo e qualquer ensinamento que você ouve passa. Não penetra nada no seu continuum mental, e assim sendo não tem nenhuma condição de produzir qualquer efeito. Essa mente é a mente não motivada. É a mente que não queria estar aqui. Então, ela não consegue absorver nada dos ensinamentos.

O segundo pote, ou cuia, é uma cuia virada para cima. Ao contrario da primeira que está virada para baixo, a segunda está virada para cima, no entanto o fundo dela é como um bico de regador com muitos furos. Esses furos representam as nossas distrações. Então apesar de você ter vindo aqui. Ter tido alguma motivação de estar aqui, mas no momento que você senta e os ensinamentos começam a ser dado, você se distrai com inúmeros tipos de pensamentos diferentes. Ou seja, você está escutando os ensinamentos porque você tem a capacidade de ouvir, mas você não está prestando atenção nos ensinamentos. Sua mente deriva a todo momento, correndo atrás dos diferentes pensamentos que surgem na sua mente. Ou seja, essa mente não é uma mente capaz de manter foco. E o foco é uma consequência da motivação. Quanto mais motivado nós estamos, mais focados nós conseguimos permanecer no ensinamento, mais atenção nós conseguimos desenvolver e assim por diante. Então a segunda cuia representa a mente distraída, a mente que não consegue manter foco.

A terceira cuia também é uma cuia virada para cima, não tem furos no fundo, no entanto ela já vem contaminada. Ela vem contaminada com os orgulhos, as vaidades, os egos, as idéias pré-concebidas. Ela vem contaminada com comportamentos do tipo “eu vou lá escutar esses ensinamentos, mas eu já os escutei antes. Eu já sei isso. Nada que está sendo dito está acrescentando nada, porque eu já sei isso muito bem”. E pode chegar até o ponto máximo de achar que sabe mais do que o professor que está dando os ensinamentos. Essa mente é uma mente que veio aqui para desafiar os ensinamentos, no sentido assim “vou ver o que ele sabe

mais do que eu”. É uma mente contaminada com muitos e muitos venenos mentais. E essa mente é uma mente que tem a intenção de escutar os ensinamentos e depois fazer uso deles de modo a parecer que sabe muito, fazer discursos eruditos, parecer uma pessoa sábia. Então a motivação e intenção é absolutamente impura. Essa mente vai prestar muita atenção, mas não com uma motivação pura de fazer uso puro dos ensinamentos.

A quarta cuia também está virada para cima, mas ela foi limpa, lustrada, tratada. Ela foi preparada para vir escutar os ensinamentos. Então, a pessoa que tem uma mente dessa, ela veio com a motivação pura, com uma intenção pura, imbuída de humildade, de vontade de aprender. Quando ela se senta para escutar os ensinamentos, ela permanece focada. Ela tem uma felicidade interior por poder estar ali, de poder estar escutando os ensinamentos. Então, ela escuta com muita atenção cada detalhe. Ela não mancha o ensinamento com nenhum pensamento, com nenhuma opinião, com nenhuma idéia pré-concebida. Com nenhum conceito. Ela aspira escutar na sua pura essência. E depois ela vai pensar, contemplar os ensinamentos na sua mais profunda pureza. Ela vai prestar atenção em como esses ensinamentos podem mover o lung dentro dela, permitindo que essa mente desenvolva percepções mais lúcidas, mais sábias, mais claras, e serenas do fenômeno que ela presencia no dia a dia. Então essa cuia é a cuia ideal.

Todos nós de uma forma ou de outra temos uma mistura dessas quatro cuias. Então, devemos antes de começar escutar os ensinamentos, nós devemos refletir sobre a nossa motivação e intenção. Por que estamos aqui? Para que eu quero escutar esses ensinamentos?

PARTE I – O ENSINAMENTO MAHAYANA PARA O TREINAMENTO DA MENTE

1.1 A VISÃO MAHAYANA: BODHICITA E BODHISATVA

O Budismo é uma tradição milenar que ao longo dos séculos foi se organizando em três grandes escolas: Hunayana, Mahayana e Vajrayana, também designados como veículos.

Este trabalho está baseado nos ensinamentos da escola Mahayana, embora em todas as linhagens budistas, o conhecimento sobre a mente seja um passo fundamental. Para acessá-lo é preciso compreender alguns princípios básicos do Budismo. A filosofia budista reconhece duas esferas de realidade, nas palavras do Dalai Lama (2005, p. 24):

A esfera exterior refere-se ao ambiente externo, como todo o nosso ambiente natural, isto é, o mundo físico no qual vivemos, inclusive nosso corpo; a esfera interior é constituída de percepções, sentimentos, emoções e pensamentos, que normalmente rotulamos de domínio da “experiência subjetiva”. Ambas as esferas são compostas de elementos transientes; em outras palavras, elas nascem e, em determinado momento deixam de existir.

Dessa forma, um ponto básico da filosofia budista é que os objetos e acontecimentos, tanto do mundo externo como do mundo interno, nascem em função de determinadas causas e condições, e são todos fenômenos impermanentes, já que estão sujeitos a constantes mudanças. Esta compreensão resulta no princípio da geração dependente – tudo nasce e desaparece em decorrência de causas e condições.

Compreendendo estes mecanismos das causas e efeitos referentes à nossa própria existência, podemos tomar nossa experiência pessoal como base para um entendimento mais profundo. É neste contexto que se torna possível compreender a aspiração inata de buscar a felicidade e superar o sofrimento, a partir dos ensinamentos do Budha sobre as Quatro Nobres Verdades: a primeira nos leva a reconhecer a natureza do sofrimento; depois o reconhecimento da natureza do sofrimento; o reconhecimento da possibilidade de cessação do sofrimento; e finalmente o reconhecimento de que há um caminho que conduz a essa liberdade.

Este estado de liberdade se caracteriza como um estado de despertar em relação a uma existência condicionada às causas e condições que produzem sofrimento – em síntese, corresponde ao que a tradição Budista chama de iluminação. É importante salientar que o termo

Budha² não corresponde a um ser, e sim a um título que significa “desperto” ou “aquele que despertou”, e dessa forma corresponde também a uma potencialidade disponível para qualquer ser humano.

As primeiras compreensões dos ensinamentos de Budha indicavam que tudo neste caminho de despertar dependia de nós, única e exclusivamente da nossa relação com nós mesmos: o processo de iluminação das causas e condições do sofrimento, para atingir a produção de causas e condições da iluminação.

Porém, com a prática dos ensinamentos do Budha, se percebeu que nos seus próprios ensinamentos ele afirmava que o outro era sempre um instrumento da nossa evolução. Não poderia ser possível alcançarmos a iluminação se cada um buscasse exclusivamente a sua própria iluminação.

Dessa forma, o caminho Hinayana está preocupado com a própria iluminação. Neste caminho não se desejava mal para ninguém, mas não se socorria o outro. Daí surge a visão pura do Mahayana: “A nossa liberação está na nossa ação de liberar o outro”.

A visão Mahayana nos propõe a reflexão sobre o cultivo da compaixão por todos os seres, e a perspectiva de que somos interdependentes. A partir deste princípio é que podemos compreender dois importantes conceitos: Bodhichita e Bodhisatva.

O Budismo Vajrayana é conhecido como o caminho rápido. Vajrayana, o caminho do Vajra, o caminho do diamante, porque o diamante é o único elemento na terra que tem a capacidade de cortar tudo. Indica que o diamante é capaz de cortar a raiz dos mais íntimos, os mais secretos dos nossos obscurecimentos. Cortar aquilo que sustenta esses obscurecimentos dentro de nós. A ignorância que sustenta as nossas ações não virtuosas. O caminho do Vajra tem a capacidade de cortar tudo isso.

² A palavra Budha em sanscrito significa “o desperto” ou “aquele que despertou do sonho da ilusão”. É o que tem qualidades inimagináveis e que saiu de todas as faltas. Possui três corpos de manifestação (ou *kayas*): o *Dharmakaya*, o *Sambhogakaya* e o *Nirmanakaya*. Quando se toma o *Refúgio no Budha* ele possui esses três corpos no budismo *Mahayana* (ver o item “*Refúgio no Budha, no Dharma e na Sangha*”). *Dharmakaya*: Quando sujeito e objeto se torna um, ou seja, significa dizer que a mente dele, que é completamente purificada, se tornou na pessoa com a última verdade. – *Sambhogakaya* (corpo da fala ou fruição): vem de acumular quantidades enormes de mérito enquanto ainda no caminho. Isso produz a forma mais alta de corpo físico que tem todas as qualidades, e continua permanentemente no campo de *Budha* mais alto, conhecido como *Akanishtha*, e dá ensinamentos para os grandes *Bodhisattvas*. – *Nirmanakaya* (corpo da emanção): para ajudar os seres sencientes ordinários, sempre que, e onde for, necessário, os *Budhas* aparecem em diferentes formas (emanções). É nesse corpo que está o *Budha Shakyamuni* histórico chamado então de “*Nirmanakaya excelente*”, bem como todos os *Budhas* que aparecem no mundo, porque até mesmo os seres ordinários podem vê-los como *Budhas*.

Vajra também significa o método, o modo como se dá nosso agir no mundo para pacificar, purificar o continuum mental e dar condições para expressar as qualidades, as virtudes que estão potencialmente em nós.

O caminho Vajrayana, o caminho rápido, foi um dos métodos que o Budha ensinou. O Vajrayana e o Trantra estão entre seus últimos ensinamentos. Em sua vida, o Budha não teve muito tempo para praticar. Ensinou, mas não viveu o suficiente para demonstrar todos os seus ensinamentos. Quem veio a fazer com toda a vitalidade, em todos os seus detalhes foi Guru Padmasambava, um grande Pandita na Índia, que introduz o Budismo no Tibete. Guru Padmasambava é considerado o patrono do Budismo no Tibete. A primeira disseminação ficou conhecida como Nyingma – que em tibetano significa antigo. Depois houve um declínio, quase desaparece o Budismo no Tibet. E novamente se dá uma outra disseminação. Nesta segunda fase surgem as outras três Escolas: a Kagyu, a Sakya, e a Gelupa.

É preciso entender porquê isso ocorre. O Budha não ensinou nessa estrutura de Escolas. Não existia isso no tempo do Budha. Isso passa a existir pela forma como a difusão do Budismo aconteceu historicamente no Tibete. Talvez se não houvesse ocorrido um declínio e tivesse sido um processo contínuo, não viessem a existir quatro Escolas, mas apenas uma Escola do Budismo Tibetano.

É neste caminhar dos ensinamentos budistas que se desenvolve a Bodhichita, que significa aspirar profundamente, ter uma vontade profunda de alcançar o estado iluminado. E essa vontade impulsiona a realização de ações no mundo visando alcançar esse objetivo.

A Bodhichita é a mente que se volta ao estado desperto, ou iluminação. Bodhisatva é aquele que, inspirado por essa mente voltada para a iluminação, executa ações no mundo que levem a esse resultado. É aquele que dedica a sua existência à produção de causas e condições de felicidade e ausência de sofrimento para todos os seres. Não é possível atingir a iluminação vendo pessoas sofrendo à sua volta, ou manter-se preocupado somente com a própria iluminação. Ou seja, o caminho do Bodhisatva é um caminho para que todos possam experimentar o estado desperto – o que no Budismo se chama “treino da mente”.³

³ Na tradição budista, o treinamento espiritual e mental ocorre de forma gradual rumo a um estado de mente bastante disciplinado e inteiramente realizado, assim alguns estados de grande realização, mas ainda não plenos em seu estado búdico, podem ser atingidos. Assim são os *PratyekaBudhas*, *Bodhisattvas*, *Sravakas* e *Arhats*. – *PratyekaBudhas*: “realizadores solitários” (tradução literal do sânscrito). Eram discípulos de *Budha Shakyamuni*, o Budha histórico, seguidores do *Hinayana* (ver o item “*Bhikshus e bhikshunis*”), que preferiam meditar sozinhos em lugares remotos, sem a direção de um mestre, sobre os ensinamentos recebidos anteriormente, motivados em

É neste cenário que o domínio sobre a mente possibilita uma percepção mais pura sobre o que é vivenciado. A partir deste tipo de percepção as ações no mundo podem permitir a experiência de contentamento, paz, harmonia, e tranquilidade.

É importante elucidar a diferença existente no Budismo entre os termos mente e consciência. Consciência é muitas vezes traduzida como sinônimo de mente, como, por exemplo, faz Dalai Lama (2009, p. 34) no seu livro “Minhas Palavras”:

Sabemos por experiência própria que a consciência (ou mente) está sujeita a mudanças, o que implica que ela é dependente de causas e circunstâncias que a influenciam: as condições e circunstâncias de nossas próprias vidas. (...) De acordo com a explicação Budista, a consciência é entendida como não obstrutiva e não física, e é das ações dessas consciências que todas as emoções, todas as ilusões e todos os erros humanos procedem [...]. As escrituras falam de centena de bilhões de sistemas de mundo – um número infinito dele – e da consciência existindo desde o início dos tempos.

Para Lama Zopa Rinpoche (2009) em seu livro “Cura definitiva” a mente se diferencia do corpo: “A mente é definida como aquilo que é claro e que percebe objetos. Como reflexos aparecendo em um espelho, os objetos aparecem claramente para mente, e a mente é informe, sem cor ou formato”.

Alan Wallace (2009, p. 41) em seu livro “Dimensões escondidas” fala do treinamento mental que decorre “de focar atenção no espaço dos eventos mental, distinto das aparências geradas pelos cinco sentidos físicos”, apontando o treinamento que o modo de observação da mente exige. Além disso, ele ressalta que:

A essa prática formal de observar a mente e quaisquer eventos que surjam dentro dela o praticante deve aliviar todas as medidas necessárias com relação as regras de disciplina extremamente exigente. Tradições contemplativas que desenvolveram tal prática introspectiva tem muitos conselhos bem fundados a oferecer a respeito disso. À medida que a faculdade da percepção mental é refinada, a pessoa pode começar a perscrutar a natureza do pensamento, imagens, emoções e desejos que surgem a cada momento (WALLACE, 2009, p. 42).

renunciar a existência cíclica (*samsara*). – *Bodhisattvas*: ser dotado de imenso senso de comprometimento de que “*eu mesmo* vou assumir a responsabilidade de liberar todos os outros seres do sofrimento, dotado de *bodhichitta genuína* (mente de iluminação), de intimidade e empatia compassivas a outros seres. De acordo com os Suttas do *Mahayana*, existem dez níveis de *bodhisattva*, começando quando se obtém *insight* direto da vacuidade no caminho da visão (Ver os itens “O nobre caminho óctuplo”, “Vacuidade” e “*Bhikshus e bhikshunis*”; e S.S. Dalai Lama, 2006, p. 125, 131-132, 148). – *Shravakas*: “ouvintes” (tradução literal do sânscrito). Também eram discípulos do *Budha Shakyamuni* do *Hinayana* em busca da realização permanente (*nirvana*). Seus estudos eram focados nas Quatro nobres verdades e para entender a ausência do “eu” inerente, a fim de cortar essa ignorância, raiz da existência cíclica. Assim, sempre ouviam e contemplavam os ensinamentos do *Budha* e de outros mestres. – *Arhats*: praticantes do *Dharma* (“ensino perfeito”) que realizaram os estágios do caminho do *Bodhisattva* até o quarto *bhume* (Ver “*Bhumes*”).

1.2 SOMOS A MENTE: A INSEPARATIVIDADE

Treinar a nossa mente exige entender o que é a mente, como nos percebemos nela, e como percebemos o mundo através dela. Este treino permite, em última instância, a compreensão de que não há separabilidade entre a nossa mente e o fenômeno que inicialmente, erroneamente, percebemos como externos a nós, como se esse fenômeno fosse um processo dicotomizado de nós, o que não é.

Esta forma de operarmos no mundo, é o que nos mantém refém de todas as causas e condições de sofrimento: nós nos sentimos, ou nos vemos, separados do fenômeno. E nós não somos separados do fenômeno.

Por estas razões torna-se tão relevante o treino da mente. Na visão Mahayana do treino da mente, o primeiro treino é percebermos que há uma mente. Como diz um trecho de Thangthong Gyalpo “Apesar de nós procurarmos essa mente o tempo todo e nunca a encontramos como um lugar que podemos apontar enquanto sendo mente. Ou algo com tamanho, peso, cheiro, dimensão, ou enfim. No entanto, nós a experienciamos o tempo todo”.

Porém, a afirmação de que “nós a experienciamos” pode criar a falsa ideia de que é uma experiência em que se adentra ou não. Pensar dessa forma, faz com que novamente nos tornemos reféns da dualidade, sem perceber que somos a experiência dessa mente. Somos a mente em si. Não há separação. Quando se estabelece uma percepção de separação, cria-se também a possibilidade de estabelecer a oposição entre o objeto e sujeito. Essa separação corresponde à dualidade.

A possibilidade da existência de algo completamente isolado e independente é o que se entende como existência intrínseca, ou seja, um fenômeno que não resulta de um conjunto de agregados, de um conjunto de causas e condições, e que dessa forma teria uma existência inerente, intrínseca. Essa percepção equivocada sobre a existência intrínseca dos fenômenos, isolados de um conjunto de causas e condições é o que caracteriza a ignorância em seu sentido budista.

1.3 A VACUIDADE E O SENTIDO DO VAZIO

Estes são termos fundamentais nos estudos budistas, pois se referem à ausência da existência inerente dos fenômenos.

Vacuidade corresponde à compreensão de que todos os fenômenos são vazios de existência intrínseca, e assim surge o conceito cíclico dessa característica, como se apresenta no Sutra do Coração: “A vacuidade não é outra coisa senão o agregado da forma; a forma também não é de uma natureza distinta da vacuidade” (DALAI LAMA, 2006, p. 125).

Dessa forma, mostra-se que as duas verdades são uma só realidade, mas com dois aspectos. Revela-se que elas estão isentas dos dois extremos, do absolutismo e do niilismo. Segundo Dalai Lama (2006, p. 138), a “[...] sabedoria da vacuidade é um antídoto realmente efetivo para as aflições mentais e os obscurecimentos sutis ao conhecimento”.

O *vazio* (*Shunya*, em tibetano) significa a falta de existência inerente, ou seja, algo que existe de uma maneira intrínseca, independente, por si próprio. É a negação da existência inerente ou intrínseca de todos os fenômenos. Se as coisas possuíssem existência inerente, elas existiriam independentemente. Esse não é um estado que pode ser compreendido por uma mente dual, daí se faz necessário o reconhecimento da *natureza última dos fenômenos*, por isso não deixa de ser dotado de capacidade cognitiva, capaz de perceber e reconhecer.⁴

Como todos os fenômenos dependem de condições para surgirem, não possuem existência por si, e assim, a sua natureza última não é independente, é vazia (de existência intrínseca) e interdependente.

1.4 O SURGIMENTO DA DUALIDADE

Essa ignorância – a percepção dos fenômenos como tendo uma existência intrínseca – produz a possibilidade da dualidade objeto-sujeito, que por sua vez é o ponto de partida de todos os julgamentos e impressões. Quando um sujeito observa um objeto, surge um sujeito que qualifica, rotula esse objeto. Dessa forma, a relação que se estabelece entre ambos se dará de acordo com estes rótulos. O sujeito irá se relacionar com o objeto de acordo com os julgamentos que ele ali estabeleceu. É assim que emergem os julgamentos e impressões de apego, aversão e

⁴ *Budha Shakyamuni* ensina o *vazio* diretamente no segundo giro da *Roda do Dharma*, como um dos principais aspectos do caminho (Ver S.S. Dalai Lama, 1989, p. 16-21, 49-51).

indiferença. A partir daí se estabelecem o “gostar ou não gostar”, e como decorrência, os sentimentos de raiva, apego, ilusão, frustração, e assim por diante. Tudo como decorrência de uma ilusória dualidade.

É neste contexto de separação entre sujeito e objeto que emerge a equivocada percepção da mente como uma experiência em que é possível adentrar ou não. Mas, se a mente é uma experiência, e nós somos a experiência dessa mente em si, por que não conseguimos percebê-la dessa forma?

Para compreender em profundidade a forma como esse processo vai acontecendo, é preciso introduzir uma outra idéia importante tanto nos ensinamentos Mahayana como em uma visão mais ampla do Budismo: o sentido do refúgio.

1.5 REFÚGIO NA NATUREZA ÚLTIMA DOS FENÔMENOS

Todas as práticas budistas começam com a tomada de refúgio no veículo do *Mahayana*, comum a todos os praticantes, que é tomar refúgio nos três pilares da tradição budista – a Jóia Tríplice⁵ que provê um referencial interno seguro, permitindo que o praticante se mantenha estável e a salvo quando condições negativas e comuns às condições de impermanência se manifestarem:

Tomar refúgio em que? Na natureza tal como ela é. Não é tomar refúgio em alguém, mas na natureza ilimitada. Olhamos as três jóias, e tomamos refúgio no *Budha* como a expressão da nossa natureza, daquilo que não nasce, não morre, que está além do espaço e tempo, nome e forma. Quando, nos ensinamentos mais profundos, contemplamos isso, vemos esse Budha como a nossa natureza incessante, sempre presente (LAMA PADMA SAMTEN, 2010, p. 146-148).

Dessa forma, como todos os fenômenos dependem de condições para surgirem, não possuem existência por si, e assim, a sua natureza última não é independente, é vazia (de existência intrínseca) e interdependente.⁶

⁵ Jóia tríplice: *Budha* (ver item “*Budha (e os seus três kayas, ou três corpos)*”, *Dharma* (que expressam as suas realizações e ensinamentos) e *Sangha* (de *Bodhisattvas*). O *Dharma* são os ensinamentos, a grande experiência que o *Budha* e todos os *Bodhisattvas* mais altos alcançaram. A grande realização deles é o *Dharma*. Quando o obtido pelos *Budhas* é posto em palavras para beneficiar seres sencientes ordinários, isso também é chamado de *Dharma*. A verdadeira *Sangha* é formada por aqueles que estão seguindo o caminho do Esclarecimento e que já alcançaram o irreversível estado, sendo simbolicamente representado pelos monásticos (*bhikshus* e *bhikshunis*).

⁶ Ver S.S. Dalai Lama (2005, p. 173). “Em realidade, a verdadeira natureza de todas as coisas [sujeito e objeto] é completamente fundida, da mesma maneira que água é misturada com água e completamente se torna um” (Jetsun Drakpa Gyaltzen, *Libertando-se dos quatro apegos*).

1.6 TOMAR REFÚGIO

No Budismo quando se fala em Refúgio, estamos falando em buscar refúgio no Budha, no Dharma, na Sangha.

Ao tomar Refúgio no Budismo, em um primeiro momento talvez se coloque o Budha em um lugar muito distante de nós. À medida que praticamos, vamos percebendo que ele está cada vez mais perto, até o ponto em que compreendemos que nunca houve separação entre ele e nós mesmos.

Porque Budha significa desperto. Não é uma entidade. Então, quem é ele? Para essa questão ser respondida são essenciais os momentos de reflexão e meditação. Permanecer em silêncio. Reconhecer que as qualidades que se reconhece no Budha, também se reconhece em Deus, em Jesus, e são reconhecidas porque somos capazes de reconhecê-las, porque as identificamos em nós mesmos. As mesmas qualidades do Budha. As mesmas qualidades de Jesus.

Percebe-se o sentido do que Jesus diz: "Nós somos a imagem e semelhança de Deus ou do Pai". E faz sentido nas palavras de Budha: "Nós somos Budha em potencial". Porque ambos estão falando em qualidades. Ninguém está falando de um Ser. Ninguém descreveu esse Ser. Eles estão se referindo a qualidades.

À medida que se entende que esse potencial sempre esteve aqui, compreende-se também que há em nós todo o potencial de realizar todas as ações meritórias, de vivenciar a cada dia essas qualidades. É aí que tomamos refúgio.

Toma-se também refúgio no Dharma, o conjunto dos ensinamentos que o Budha nos deixou, os 84 mil versos divididos em três livros, chamados de Tripitaca. O primeiro livro é dedicado à ética e à moralidade. O segundo livro são os discursos do Budha sobre filosofia. O terceiro livro é o Abidharma, onde estão contidos todos os ensinamentos das 5 ciências.

E finalmente, toma-se refúgio na Sangha, um espaço de prática entre todos os que estão aprendendo os ensinamentos. Somos nós. As pessoas que, motivadas pela prática dos ensinamentos de Sidarta, tentam se relacionar de acordo com esses ensinamentos, e vão percebendo que não existe mais ninguém para culpar pelos sofrimentos que experienciamos na vida a não ser a si mesmo. Pois na verdade, todas essas experiências, até mesmo aquelas em que

há alguém para apontar como responsável, esse alguém é simplesmente reflexo, ou causa e condições de minhas ações no mundo.

O nosso caminho no Dharma é construído através das nossas próprias experiências. O Dharma ensina que devemos respeitar imensamente a experiência do outro, mas não tentar copiá-la.

No treino da mente, o mais importante diz respeito a percebermos como os hábitos vão sendo incorporados. Aquilo que na psicologia se considera como naturalizar – algo que passa a ser natural. Torna-se natural matar, mentir, e já não mais reagimos para que aquele processo acabe.

O Budismo nos auxilia a resgatar aquilo que fazemos no nosso cotidiano, que já não mais percebemos, e que ao final se traduz em sofrimento para muitas pessoas. Passamos a perceber aquilo que já está naturalizado em nós, e também o processo com que naturalizamos os fenômenos.

De acordo com a tradição budista, o ensinamento “Partindo dos Quatro Apegos” de Drakpa Gyaltsen, veio diretamente de Majushri, o Budha que incorpora a sabedoria de todos os Budhas, e foi passado para Sakya Kunga Ningpo, que por sua vez passou para Sonan Tsemo, e para Drakpa Gyaltsen. É uma linhagem inquebrantável. É um treino da mente para que estejamos presentes no nosso continuum mental o tempo todo, vigiando, para que a nossa mente não naturalize processos, não seja distorcida e perca sua natureza última, que é intocável.

A mente é como um reflexo. Ela em si é plena, mas vai estar sempre refletindo o que é exposto a ela. O que significa que permanentemente estamos projetando, contruindo o caminho que seguimos. Se a mente ordinária refletir maus hábitos, as ações no mundo produzirão maus hábitos. Se cultivarmos bons hábitos, pensamentos construtivos, virtuosos, meritórios, estaremos refletindo isso à frente, pavimentando o próprio caminho, caminhando por ações virtuosas e meritórias, que estarão produzindo benefícios, felicidade, contentamento a todos os seres, e consequentemente a mim também.

A felicidade que podemos experienciar é a que resulta da felicidade que produzimos aos outros seres. Se cultivarmos pensamentos construtivos, meritórios, se mantivermos o tempo todo as Seis Paramitas⁷ na nossa mente, essas ações estarão pavimentando e iluminando o caminho. A

⁷ Paramita em sânscrito significa perfeição. O Budismo Mahayana lista “Seis Perfeições”: Dana: generosidade; Shila: comportamento ético; Kshanti: tolerância e resistência; Virya: diligência e esforço; Dhyana: meditação; Prajna: sabedoria e compreensão.

cada passo, estaremos produzindo ações no mundo que vão refletir essas perfeições. Isto é treino da mente.

1.7 MEDITAÇÃO: CAMPO DA EXPERIÊNCIA DE NÃO-DUALIDADE

Para responder a essa questão, é preciso abordar a meditação como campo da experiência. A necessidade fundamental de aprender a meditar se explica porque a meditação pode ser compreendida como um método, que permite experimentar e compreender a não separação entre sujeito-corpo-mente. A percepção de que não existe essa separação nos permite também concluir que não existe um sujeito independente, um ser isolado na relação com o objeto. É esta conclusão que nos introduz o conceito de interdependência: a impossibilidade de existência de um sujeito completamente independente e separado do seu contexto de realidade.

A meditação nos permite vivenciar o sentido destes conceitos através da contemplação. A orientação inicial é simplesmente sentar e experienciar. Simplesmente isso: sentar, silenciar, e repousar na respiração. Ao fazer isso por poucos minutos, já experienciamos a mente como algo que está para além do dentro e do fora. É a partir desta experiência que se torna possível avançar nos ensinamentos sobre os métodos de meditação e suas respectivas abordagens – shamata, vipassana e shunyata.⁸

Através da meditação, pode-se partir da própria dualidade como campo da experiência, visando entender que não existe dualidade. Esse é o método mais eficiente: contemplar o fenômeno e verificar se ele tem alguma característica diferente de mim. A partir da contemplação dos fenômenos é que passamos a reconhecê-los como impermanentes e interdependentes.⁹

1.8 A NOÇÃO DE IMPERMANÊNCIA

Todos os fenômenos estão em constante transformação. Qualquer ser humano percebe que seu corpo passa por constantes alterações – trata-se de um conjunto de agregados em permanente

⁸ Quando na meditação atinge-se a estabilidade serena, diz-se que encontra o estado de *shamata*, onde será possível a realização da meditação sobre o *vazio*, em que se estabelecerá a união entre a estabilidade serena (*shamata*) e o *insight* penetrante (*vipashyana*). Com a estabilização desses estados mentais, o repouso na própria natureza da mente pode ser obtido (*shunyata*).

⁹ Ver Meditação – o campo da experiência/Parte II: O Caminho do Bodhisatva no Ensino Mahayana.

movimento. A mente experiencia esse corpo e acompanha este movimento. Quando a mente pensa que tem autonomia, ou quando tem a impressão de um sujeito independente disso tudo, observa este corpo a partir de um olhar externo, e não quer que ele envelheça, não quer que ele adoça, não admite que ele passe por toda a sua natural transformação.

Esta percepção de um corpo separado da mente, aliada ao desejo de impedir a inexorável transformação, resulta também em insatisfatoriedade. Todos estes aspectos – ignorância, negação da impermanência e interdependência, insatisfatoriedade – são grandes raízes de sofrimento: está calor, mas gostaria que estivesse frio; está frio, e gostaria que estivesse calor; é noite, mas gostaria que fosse dia, e assim por diante.

Ao compreendermos que não é possível impedir o movimento natural e inexorável da impermanência, também percebemos que não há possibilidade de nenhum controle sobre os fenômenos externos a nós. Isso é básico. Todas as coisas estão em movimento. Todos os fenômenos surgem e se dissolvem. Todos os fenômenos biológicos estão em constante evolução. Tudo o que nasce, morre. E assim por diante.

Independente da nossa vontade, estes processos estão em movimento, e têm um curso natural. Portanto, como um movimento natural, nosso corpo também nasce, cresce, envelhece, adoce e morre.

1.9 A EXPERIÊNCIA DA MENTE NO NASCIMENTO HUMANO

Podemos entender a mente como uma experiência contínua, cuja continuidade independe do corpo. A mente habitando a experiência do nascimento humano é simplesmente uma experiência num processo, que pode ser compreendido como evolução. Uma experiência que, de acordo com os ensinamentos budistas, é a única experiência em termos dos seis reinos, que nos possibilita sair da experiência de samsara. É a partir desta experiência humana que superamos a samsara. E a razão é muito simples: essa experiência humana nos permite o livre arbítrio.

O reino mais próximo do humano é o reino animal. Porém, animais não têm livre arbítrio, não têm uma vontade própria sobre possíveis mudanças em relação ao que são. Vivem o reino no qual nascem do começo ao fim, com todas as características da experiência do reino que estão

habitando – diferente da nossa experiência habitando o reino humano, que se caracteriza com uma permanente experiência de transformação.

A experiência de poder decidir, escolher, realizar e acima de tudo, observar o resultado das próprias ações no mundo e transformá-las para que sejam experiências construtivas, positivas, de acúmulo de mérito e sabedoria – as duas condições que nos conduzem a um estado desperto.

Essa é a principal característica dessa experiência humana, dessa mente habitando a experiência humana, caracterizada como uma experiência espiritual. É importante ressaltar que a espiritualidade humana independente do aspecto religioso. Trata-se da junção de todas as nossas qualidades, de todas as nossas virtudes. Seja qual for religião, todas elas têm a capacidade de nos levar à experiência dessas qualidades. Todas devem nos levar a colocar essas virtudes em ação no mundo.

Portanto, é importante a compreensão sobre os processos da mente, da relação com ela, das percepções que surgem através dela, da natureza dos fenômenos vivenciados todos os dias, da forma como produzimos as causas e condições das ações e reações, e como produzimos aspectos construtivos – karmas positivos, e aspectos não construtivos – karmas negativos (entendendo que karma significa ação).

Ações produtivas, construtivas, meritórias levam ao acúmulo de sabedoria. Ações não construtivas, que venham a promover sofrimento ao outro, são ações baseadas em nossa ignorância, que acabam gerando karmas negativos.

1.10 O PROCESSO DE CO-EMERSÃO

É importante identificar a forma como produzimos ações meritórias e ações não construtivas, e isso está intimamente relacionado à forma como reagimos ao mundo. O que produz o surgimento da reação ao fenômeno é a experiência que a mente tem acumulado nesta vida, somadas a todas as experiências agregadas, que esta vida traz de renascimentos passados.

Ao observarmos o fenômeno, essas duas dimensões de experiência fluem no mesmo canal, produzindo a forma de como o fenômeno as impacta, e resultam na reação ao fenômeno, que por sua vez produzirá um novo momento.

Essa é a forma como somos afetados, impactados pelo fenômeno, e reagimos a ele. Essa ação de reagir dará origem ao processo de co-emersão, surge um novo momento, e assim sucessivamente. Trata-se de uma espiral dialética – um momento que se origina do anterior.

Estar consciente desse processo é o que Budha realmente enfatiza. É necessário reconhecer a natureza dos fenômenos e a natureza da mente. Ter ao menos uma ideia da natureza da própria mente, identificar o que a leva a perceber os fenômenos, e produzir reações em relação a eles.

A partir deste entendimento, é possível ter mais cuidado em relação à forma como reagimos aos fenômenos e como eles co-emergem. Este cuidado nos remete ao aspecto contemplativo, à necessidade de estudar, contemplar o agir, observar o resultado de nossas ações, verificar as possibilidades de produzir impactos benéficos, e evitar ações que produzam sofrimento. Um circuito permanente de ação, reação e contemplação, em um movimento constante.

1.11 RECONHECENDO O MUNDO NA MENTE E DA MENTE

Tendo como ponto de partida este entendimento sobre a mente, os fenômenos, e a natureza de relação que se estabelece entre eles, é possível reconhecer que mundo é a minha mente.

Essa percepção emerge quando observamos a mente e buscamos responder a algumas perguntas: O que há na mente neste momento? Que pensamentos passam por ali? Estas perguntas são um convite à meditação, visando contemplar os próprios pensamentos.

Isso se torna importante porque a forma com que se reage, está diretamente relacionada à forma de como se está olhando o mundo neste mesmo momento. Por exemplo: se a pessoa está nervosa, insatisfeita, e alguém lhe dirige a palavra, sua resposta estará imbuída daquilo que está presente na sua mente naquele momento. É assim que não raras vezes, dizemos para nós mesmo “Aí que bobagem o que eu disse! Aquela pessoa me encontrou em um mau momento. Acabei falando o que não queria dizer”. Esta é uma reação honesta, e demonstra o quanto a pessoa não estava consciente do que disse ou fez – ao ponto de afirmar que dela saíram palavras ou ações contrárias ao que ela mesma gostaria. Esta reação indica que esta pessoa não estava atenta ao que de fato fez – mas no momento em que tem essa percepção se arrepende e diz que gostaria de ter agido de outra forma.

Aqui podemos reconhecer um dos grandes benefícios para aqueles que têm o hábito de meditar todos os dias: perceber quais emoções habitam a mente naquele momento, e trabalhar essas emoções durante a meditação, diminuindo as tensões, as angustias, o fogo das emoções aflitivas.

É possível fazer isso o tempo todo. É o que os grandes mestres contemplativos apontam como um procedimento muito relevante: manter-se o tempo todo em meditação. Isso não significa manter-se em uma determinada postura em silêncio. Meditar é estar presente. Estar presente no seu próprio contínuo mental – o que significa estar se observando e se sentindo o tempo todo. Estar presente em cada momento, atento às percepções, ações, reações e impactos provocados. Se surgirem emoções ou pensamentos negativos, imediatamente é possível atuar sobre eles. Uma forma de atuar sobre essas emoções aflitivas, ou seja, um antídoto¹⁰ muito eficiente, é gerar compaixão durante todo o tempo.

1.12 POR QUE COMPAIXÃO?

Se o pensamento planetário requer que incorporemos a compreensão da falta de fundações em uma cultura científica, a construção planetária requer a incorporação da preocupação com o outro com quem nós atuamos um mundo (VARELA, 1995).

S.S. Dalai Lama enfatiza muito que compaixão é um poder. É uma força que nos leva a reconhecer a dor do outro como a dor que nós mesmos sentimos. A partir deste entendimento, podemos compreender qualquer pessoa que nos agrida a partir de nós mesmos. Ao invés de reagirmos de uma forma tão agressiva quanto a do agressor, imediatamente o reconhecemos, antes de mais nada, como ser humano. Não é o chefe. Não é o empregado. Não é o marido. Não é a esposa. Não é o namorado. Nenhum rótulo: é um ser humano.

Por ser um ser humano assim como todos somos, ele também está exposto às mesmas causas e condições de sofrimento que também estamos. Ao invés de cultivar raiva, rancor, vingança, ou permitir que qualquer outro veneno habite a mente, ameniza-se isso de forma a reconhecer a semelhança. Isso é compaixão:

¹⁰ Antídotos contrários aos cinco venenos: I) Raiva ou agressividade: Sabedoria do espelho (do Budha *Akshobhya*), II) Orgulho ou ego: Sabedoria da igualdade (do Budha *Ratnasambhava*), III) Apego ou desejo: Sabedoria da clareza (do discernimento, do Budha *Amitabha*), IV) Inveja: Sabedoria que tudo realiza (da Ação Perfeita, ou Oni-Realizante, do Budha *Amoghasiddhi*), V) A ignorância ou perplexidade: Sabedoria do *Dharmata* (do Budha *Vairochana*). (Ver também: “As seis paramitas”, “As cinco sabedorias”, “A realização das cinco sabedorias” e “Os cinco venenos”).

Compaixão é uma mente que se concentra nos seres sencientes que são desafortunados e deseja que eles fiquem livres do sofrimento. A compaixão pode ser de três tipos, dependendo do aspecto da sabedoria que a acompanha: a compaixão que se concentra nos seres sencientes, a compaixão que se concentra nos fenômenos e a compaixão que se concentra no incompreensível. As três são iguais por serem mentes que sinceramente desejam que os seres sencientes fiquem livres do infortúnio. Elas se distinguem não por seu aspecto e sim por seu objeto de concentração, porque todas as três possuem o mesmo aspecto de desejar que os seres sencientes sejam separados do sofrimento. A compaixão que se concentra nos seres sencientes é assim chamada porque se dirige unicamente aos seres sencientes sem especificar as características deles serem impermanentes ou desprovidos de uma existência inerente. A compaixão que se concentra nos fenômenos se refere àquela que não apenas se converge para os seres sencientes, mas também para aqueles que se caracterizam pela impermanência. Analogamente, a compaixão que se concentra no incompreensível se refere à compaixão que se aplica aos seres sencientes caracterizados pelo incompreensível, ou sua falta de existência inerente [...] As pessoas que possuem compaixão são amáveis com todos e sua natureza agradável atrai amigos em toda a parte. É fácil observar a atração da motivação compassiva dessas pessoas quando notamos que até mesmos desconhecidos apreciam a companhia delas. [...] aqueles que estão interessados em ajudar os outros têm paz e alegria no coração. Eles criam ao seu redor uma atmosfera de harmonia. Assim, deve estar claro que um coração bondoso e uma atitude prestativa são a base da felicidade, tanto para os outros quanto para nós mesmos, agora e para sempre [...] *Compaixão é essencialmente uma preocupação com o bem-estar dos outros – com a felicidade e o sofrimento deles. Os outros desejam evitar o infortúnio tanto quanto nós. Assim, a pessoa compassiva fica preocupada quando os outros estão angustiados e desenvolve a intenção positiva de livrá-los desse estado [...]. É importante não confundir apego com compaixão (...), [pois] sua concepção depende da concepção errônea da verdadeira existência (DALAI LAMA, 2001, p. 42-50).*

A tradição budista insiste em defender que o ideal de amor incondicional é possível e completamente realizável quando há a prática. Aqueles que o experimentarem descobrem que o coração se enche de força quando se consegue ultrapassar os limites do interesse pessoal egoísta, onde a falta de satisfação torna-se origem da destruição de nosso meio ambiente e, conseqüentemente, dos males causados a outros. Logo, a paz e a alegria tornam-se companheiras constantes. Rompem-se barreiras de todos os tipos e, no final, desaparece a noção do interesse próprio independente do interesse alheio, justamente porque ocorre o reconhecimento profundo da natureza interdependente da realidade. No que se refere à ética, contudo, o mais importante é que, onde o amor pelo próximo e por todas as formas de vida, a afeição, bondade e a compaixão estão vivas verificamos que a conduta ética é espontânea. A prática de ações eticamente íntegras é natural onde há compaixão.

Quando reconhecemos isso, não reagimos da mesma forma. S.S. Dalai Lama sempre ensina que quando alguém se apresentar com muita raiva, muita ira, deve-se acolhe-lo ao invés de rechaçá-lo. A melhor forma de acolher em uma situação de estresse é o silêncio. Talvez seja de grande benefício simplesmente permitir que a pessoa extravase toda a sua ira. É como se a pessoa sentisse muita dor física, e por conta disso esbravejasse, gritando e até xingando. Mas existe uma diferença básica entre a dor física e a dor emocional.

É possível apontar a dor física, identificar sua origem, saber qual o remédio adequado para sua cura. Já a dor do sofrimento emocional muitas vezes não é reconhecida com nitidez, pois pode ser uma dor decorrente de uma recordação em movimento, de uma herança que não se correlaciona com nada que se possa identificar. Mas é uma emoção que fica se movendo no campo mental, um processo de dor, de agitação, cuja causa muitas vezes não se reconhece com clareza, e com isso também não se identifica um caminho de solução.

Quando estudamos o Dharma¹¹ e nos permitimos pensar dessa forma – simplesmente podemos saber que há a possibilidade desta dor ter origem na própria ignorância, na dificuldade de reconhecer a natureza última dos fenômenos, ou na herança que trago de meus incontáveis renascimentos. Esse entendimento desfaz o desespero, e cria uma circunstância em que não se buscam soluções fora de si mesmo.

Simplesmente se percebe um processo em movimento que é acolhido e conscientemente transformado pela geração do amor bondoso, da compaixão, da paz – antídotos purificadores.

Na verdade ao se sentir raiva, o importante não é identificar a quem ou a que se deve isso. O importante é reconhecer que “há raiva em mim”, saber que esta semente ainda está ativa em si mesmo, e imediatamente identificar o respectivo antídoto para a raiva: o amor compassivo. Sem eleger um ser em especial, gerar amor compassivo a todos os seres, sem foto, sem nome, sem nada. É como se gerássemos amor compassivo para todo o universo, e dessa forma também atingir a causa e condição que produz o sentimento de angústia, de raiva, e assim por diante.

Estar presente no próprio contínuo mental significa perceber esses movimentos sem necessidade de rotular. Ao gerar amor compassivo a todos os seres, estaremos diretamente incluindo o ser que em algum momento possa ter produzido essa semente carmica, que agora está aflorando. É dessa forma que nos livramos dos apegos, aversões, e da indiferença, já que a tendência é ter

¹¹ Dharma é um conceito central no Budismo. Segundo Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, os atributos do Dharma são “Justiça, controle dos sentidos, senso de honra, amor, dignidade, bondade, meditação, simpatia e não violência; este é o Dharma que persiste através dos tempos. Ele conduz ao Amor Universal e à Unidade, sendo a mais elevada e proveitosa disciplina. Para Lama Yeshe e Lama Zopa Rimpoche no livro “A energia da sabedoria”, “para começar a praticar o Dharma a solução resume-se a dar uma boa olhada em sua própria mente. Procurar observar suas concepções mentais falsas e investigar a energia de seu corpo, fala e mente averiguar se há bloqueio ou má orientação. Para realizar isto de maneira efetiva, devem primeiro adquirir alto controle sobre sua mente. É por essa razão que a disciplina mental, ou regra mental, torna-se tão vital em sua prática”. Em outro texto (A bem-aventurança da chama interior) Lama Yeshe reforça a necessidade de praticar todo conhecimento adquirido “[...] podemos ver que apenas o conhecimento intelectual do Dharma não basta – temos que praticar [...]. Para mim tão logo você entenda um assunto com clareza, deve guardá-lo no coração e praticá-lo. Então você vai experimentar o ensinamento [...]. Assimile no coração e integre tudo que aprende”.

compaixão pelas pessoas que se quer bem, e não manifestá-la em relação às pessoas de quem não gostamos ou somos indiferentes.

Se isso ocorrer, não estaremos verdadeiramente trabalhando a compaixão e todos os antídotos de forma equânime. O resultado não será aquele que nos leva ao resultado desperto, absoluto. Qualquer raiz de impureza que permaneça no nosso contínuo mental, associada a qualquer um dos venenos mentais, por menor que seja, será um impedimento ao nosso despertar pleno.

Por isso se diz que caminho do Bodhisattva tem dez estágios, os *Bhumis*¹². Cada *Bhumi*, cada estágio do nosso caminhar ao estado desperto, tem um veneno mental. O desejo está num estágio, o apego em outro, e assim por diante. Para que verdadeiramente possamos trilhar o caminho do Bodhisattva, de forma a atingir o estado desperto e nos tornarmos um Budha, temos que purificar o nosso contínuo mental de qualquer resquício de veneno mental. Ou seja, temos que purificar o nosso contínuo mental de todas as não virtudes.

Sua Santidade Sakya Trizin (2011) costuma enfatizar dois aspectos durante os ensinamentos budistas:

- Não é necessário se converter ao Budismo, porque não existe conversão no Budismo.
- Não é preciso que as pessoas acreditem em sucessivos renascimentos: isso não importa, pois de uma forma ou de outra os ensinamentos trarão benefícios para sua ação no mundo.

¹² *Bhumis*, ou os dez estágios do caminho do *Bodhisattva*, advêm do substantivo feminino *Bhūmi*, em sânscrito, que indica “terra”, “fundação” “extensão”. No budismo *Mahāyāna*, “terra” indica um percurso, e assim, *bhumos* tornam-se os estágios que um *Bodhisattva* deve atravessar no seu caminho espiritual até vir a ser um *Budha* perfeito (*Samyaksambuddha*). Os *bhumis* são subcategorias dos cinco caminhos (*mārgas*, ou *lam lnga* em tibetano: 1. O caminho da acumulação (*sabhāra-mārga*, ou *tshogs lam* em tibetano); 2. O caminho da preparação ou aplicação (*prayoga-mārga*, *sbyor lam*); 3. O caminho da visão (*darśana-mārga*, *mthong lam*); 4. O caminho da meditação (*bhāvanā-mārga*, *sgom lam*); 5. O caminho de não mais aprendizado (*aśaikā-mārga*, *mi slob pa'i lam* ou *thar phyin pa'i lam*). A passagem por esses estágios se inicia quando o indivíduo ao perceber profundamente que nada além da iluminação dá o poder de ajudar os outros de uma forma que realmente faz a diferença, alcançando o desejo espontâneo para tornar-se iluminado para o benefício de todos os seres (desenvolvendo por si próprio a *Bodhicita aspirada*). Com essa aspiração os votos, a *Bodhicita* pode ser colocada em ação, num compromisso real, desenvolvendo a *Bodhicita engajada*. Com esses passos, o praticante torna-se um *Bodhisattva*, e adentra aos estágios após percorrer os dois primeiros dos cinco caminhos *Mahayana* (o caminho da acumulação e o caminho da preparação). (Ver S.S. Dalai Lama, *Práticas de sabedoria*, 2005, p. 174-178). Os dez estágios do *Bodhisattva* pertencem aos três subseqüentes caminhos, sendo que o 1° *Bhūmi* faz parte do caminho da visão, o 2° ao 7° fazem parte do caminho da meditação e o 8° ao 10° são do caminho do não mais aprendizado. A literatura *Mahayana* literaria muitas vezes elucidam sobre dois principais obstáculos na realização desses estágios, que são as “obstruções das emoções ilusórias” (em sânscrito: *klesa-Varana*, e tibetano: *nyon-mongs-Pa'i sgrib-ma*) e os “obstáculos do conhecimento” (em sânscrito: *jñeyāvaraṇa*, e tibetano: *shes-bya'i sgrib-ma*). (Ver O caminho do *Bodhisattva*).

Para as pessoas que se sentem confortáveis com a ideia da existência de sucessivos renascimentos, talvez seja mais fácil entender o caminho do Bodhisatva. Muitos professores dizem que na prática do caminho Vajrayana – os ensinamentos da escola Sakya fazem parte desse caminho – há a possibilidade de alcançar a iluminação em uma única vida.

Isso é possível, desde que nesta vida em particular já se traga um histórico de sucessivos renascimentos em que as práticas meritórias e virtuosas estejam muito bem estabelecidas. Então, esta vida pode ser uma experiência onde aconteça exatamente o que faltava para se alcançar a budeidade.

Um exemplo disso é o próprio Budha Sakyamuni. Na história do Budha há o relato de inúmeros renascimentos. Ele fala sobre isso no discurso inicial, quando se torna iluminado, relembrando todos os seus renascimentos passados, e percebendo essas evoluções.

1.13 A EXPERIÊNCIA NO REINO HUMANO

No caminho do Bodhisatva, muito bem explicado por Shantideva,¹³ sabemos que cada um dos Bhumis, ou seja, cada um dos passos é caracterizado pelo remanescente de uma não virtude.

No mesmo caso, na nossa vida, todos nascemos, e estamos aqui experienciando o reino humano em um corpo saudável, em uma mente saudável. Nascemos em uma era preciosa, em que um Budha nasceu. Nascemos em uma era em que um Budha deu ensinamentos. Estamos em um país com liberdade, onde podemos praticar os ensinamentos. Vivemos em um lugar onde o Dharma está disponível. Onde há um mestre para ensinar o Dharma. É possível reconhecer o Dharma como um caminho. Então, nascemos com as oito qualidades que caracterizam o precioso nascimento humano e nos habilitam a alcançar a iluminação. Isso não é por acaso.

Estar aqui agora é fruto de muito trabalho em vidas passadas, onde produzimos causas e condições altamente meritórias que nos proporcionaram o nascimento em um corpo humano com o físico perfeito, com todas as suas funções, com uma mente perfeita e assim por diante. Ou seja, nós reunimos as condições para a prática do Dharma. Isso já indica que em vidas passadas tivemos ações altamente meritórias, que nos tornaram merecedores de habitar essa experiência no momento presente.

¹³ Mestre budista indiano, renomado estudioso da Universidade de Nalanda no século VIII.

Mas, se não reconhecermos que essa experiência é resultado de muito esforço, podemos exaurir todos esses méritos em uma única vida. E virmos a experimentar um renascimento extremamente não auspicioso. Como diz os ensinamentos.

Obter um renascimento humano é tão raro quanto uma tartaruga que sai do fundo do mar, a cada cem anos. Ela é cega. Ela vai pôr a cabeça para fora da água, para respirar. Naquele momento passou um junco que estava flutuando no mar. E ela vai pôr a cabeça dela justamente na argola daquele junco.

O nascimento humano é tão raro quanto essa possibilidade. Não importa se a pessoa acredita ou não em múltiplos renascimentos, o importante é compreender a relevância da vida humana, ser grato pela oportunidade de vivê-la e não desperdiçá-la, ou seja, viver essa vida de forma meritória. Isso significa experimentar tudo o que a vida nos oferece, mas fazer isso sem se tornar refém do fenômeno em si – daquilo que estiver sendo experienciado – passando pela experiência sem desenvolver qualquer tipo de apego, aversão, ou indiferença.

Portanto, há duas diretrizes fundamentais para esta experiência humana. A primeira é viver a vida intensamente, usando cada momento da própria existência para produzir causas e condições auspiciosas e meritórias. Podemos usufruir da vida, e agradecer pelas causas e condições de cada momento. A segunda diretriz é policiar o nosso contínuo mental, ou seja, a forma como adentramos a experiência, como saímos dela, e o que cultivamos depois dela – é aqui que se torna relevante a motivação e a intenção pura.

Isso significa que é preciso observar o fenômeno e reconhecê-lo sem qualquer tipo de natureza inerente, ou seja, ele é somente uma experiência: ele passa. Se a pessoa estiver integralmente presente no momento em que o fenômeno surge, ela irá usufruir dele, e quando cessar, sairá reconhecendo-o como uma experiência.

Se durante essa experiência, não se produzir nenhuma causa e condição de sofrimento, nem para si mesmo, nem para outros, nem em sua relação com o fenômeno; e se ao sair da experiência não desenvolver apego, aversão ou indiferença, então se estará vivendo integralmente a vida, com todos os recursos para a promoção de uma vida de felicidade. Isso é experienciar a vida com ética.

Para a maior parte de nós, talvez seja muito difícil fazer isso. Em primeiro lugar, porque quando o fenômeno se apresenta na nossa frente, já o catalogamos, colocamos um rótulo nele. Então, o fenômeno em si passa a fazer parte da nossa experiência. Cada fenômeno com que nós entramos em contato foi construído por nós. Talvez não seja possível reconhecer o exato momento da

nossa própria existência em que ele foi construído, mas se não tivermos a consciência de que produzimos as causas e condições da experiência – se não reconhecermos isso – perderemos a oportunidade de usufruir desse fenômeno, de fazer dele uma causa e condição na minha evolução rumo ao estado desperto absoluto.

O Budismo, em todos os ensinamentos de Sidharta Gautama, nos coloca que devemos usufruir de todos os fenômenos, reconhecendo sua natureza última – a vacuidade, e reconhecendo também como nos aproximamos dele, e como o vivenciamos.

Nos 84 mil versos que Budha Shakyamuni nos legou, ele ensina como podemos fazer isso. O próprio ensinamento “Libertando-se dos Quatro Apegos”, está voltado para nos libertar de quatro visões que nos impedem de usufruir do fenômeno como um passo no nosso caminho para a budeidade.

Libertar-se dos quatro apegos nos faz perceber como observamos o fenômeno e como podemos observá-lo de outra forma. De que forma o mesmo fenômeno pode nos proporcionar uma causa e condição de contentamento, ou uma causa e condição de sofrimento. Tudo está relacionado à forma como nós nos aproximamos dele, como nos sentimos convidados a participar desse fenômeno, e como saímos dele.

1.14 TRANSFORMAR A NOSSA AÇÃO NO MUNDO: UMA ESCOLHA ÉTICA NA PERSPECTIVA BUDISTA

Leila Domingues (2010) em seu livro *Á Flor da pele* ao refletir sobre o filme “Viver” de Akira Kurosawa coloca a questão perturbadora vivida pelo personagem Watanabe ao se confrontar com a morte. E esta questão é “Quero fazer algo, mas não sei o que fazer”. Watanabe reflete que “Nada é tarde, nada é impossível. Posso fazer algo se estiver determinado a fazê-lo. Nada é difícil se você estiver determinado”. E Domingues (2010, p. 15) enfatiza que a escolha do que fazer não é uma escolha qualquer “A escolha se faz arte, um exercício ético, estético e político sobre si e sobre o mundo. [...] é uma escolha dos modos de se estar nos verbos da vida [...]”.

A questão da escolha ética é muito abordada pela filosofia budista. Dalai Lama (2001) em seu livro “Sentido da vida” logo na introdução refaz essas indagações “Por que estamos nesta situação? Para onde estamos indo? Será que nossas vidas têm algum sentido? Como podemos fazer uso de nossas vidas? Como o budismo vê a condição dos seres no mundo e os meios pelos

quais os humanos podem tornar suas vidas significativas?”. E ao concluir ele retoma respondendo de forma clara e objetiva a esses questionamentos. “O propósito altruísta pode tornar a vida significativa. A perturbadora descrição das etapas de aprisionamento é um chamado à ação, porque mostra como a prisão do egoísmo pode ser transformada em uma forma de ajuda e felicidade tanto para nós quanto para os outros”.

Também Alan Wallace (2008) em seu livro *Revolução da atenção* irá colocar que o poder da mente focada, o poder da atenção dá a cada um a possibilidade de fazer escolhas que tenham sentido, produzindo “o universo que quisesse habitar”. Wallace (2008) enfatiza que “[...] a atenção tem também um impacto profundo no caráter e no comportamento ético”. Citando William James que fala da atenção divagante como a principal raiz do julgamento, do caráter e da vontade. Compreensão está que os budistas já identificaram à muito tempo – “uma mente propensa à distração sucumbe facilmente a uma miríade de aflições mentais, levando a todos os tipos de comportamento nocivo

Esta questão da escolha enquanto ética é colocada por Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch (2003), no livro *Mente incorporada*, que ao abordar a ética e transformação humana discorre sobre a prática da atenção. Os praticantes da tradição da atenção\consciência, à medida que passam a ficar atentos, são frequentemente surpreendidos com a descoberta da extensão de seu egoísmo, dos níveis crescentemente sutis nos quais operam com essa mentalidade empresarial\econômica. Eles também são levados a questionar se esta postura frente ao mundo faz qualquer sentido.

Tarhang Tulku (1995) chama atenção para o fato de que “Toda a prática budista é um exercício no qual nós, o nosso mundo e os nossos companheiros, estamos todos envolvidos e do qual nos beneficiamos juntos”. E reforçando essa idéia Dalai Lama (2000, p. 172) aborda a questão da ética contida na responsabilidade universal que todos nós temos. Em suas palavras “Adotar uma atitude de Responsabilidade Universal é essencialmente um assunto pessoal. O verdadeiro teste da compaixão não é o que falamos em discussões abstratas, mas a maneira como nos conduzimos na vida diária”.

O desenvolvimento desse tipo de atitude (de cidadania, respeito, amistoso e pacífico) está relacionado aos valores básicos, ou seja, a um *sentido de importar-se com o outro, de responsabilidade e de perdão*. Poderíamos chamar de *valores espirituais básicos*. Se acreditarmos numa religião ou não é uma questão de escolha individual, mas independentemente de termos ou não uma fé religiosa, enquanto formos seres humanos, enquanto fizermos parte da *sociedade humana, sem essas qualidades humanas positivas não poderemos ser felizes [...]*. Podemos chamar esses valores

humanos essenciais de “*ética secular*”, já que não dependem da fé religiosa (DALAI LAMA, 2000, p. 171-172).

S.S. Dalai Lama tem dado vastos ensinamentos nos últimos anos sobre quão essencial é a *disciplina ética* para uma cultura de paz, uma vez que é o recurso mediador na disputa entre as exigências do nosso direito à felicidade e o direito dos outros seres humanos e demais seres que compartilham conosco esse planeta.

Naturalmente, há sempre os que dão tanta importância à própria felicidade que não fazem caso da dor alheia. Mas, isso é ter uma visão estreita e pela definição de felicidade na tradição budista, ninguém se beneficia verdadeiramente ao prejudicar os outros. Qualquer vantagem imediata que se obtenha à custa de outros seres é forçosamente temporária. Em longo prazo, prejudicar os outros e perturbar sua paz e felicidade geram ansiedade. Pelo fato de nossas ações exercerem um determinado impacto tanto em nós mesmos quanto nos outros, a falta de disciplina acaba produzindo sensações de ansiedade e inquietação que se insinuam aos poucos no fundo de nossa mente.

1.15 UMA ÉTICA PARA ALÉM DA RELIGIÃO

É importante ressaltar que no Budismo, a ética está fundamentada na nossa atuação, na nossa trajetória e na forma como nos relacionamos com o mundo e com os demais seres, naquilo que a tradição budista denomina como co-emergência dos fenômenos. É uma conceituação que difere das tradições teístas.

O Budismo pode ser descrito como uma religião não-teísta visto que o conceito de um ser criador onisciente e onipotente possa ser insustentável e trazer grandes conflitos. O próprio Budha e muitos outros pensadores budistas usaram uma variedade de argumentos, muitos deles semelhantes aos utilizados na filosofia ocidental, para enumerar as contradições e problemas gerados por uma “idéia enrijecida” de Deus. A sua “onisciência”, por exemplo, implica em uma suposta predeterminação pelo próprio ser humano para o “fazer o bem” e “evitar o mal”. Também um Deus onipotente cuja característica principal é o amor pode ser negado frente aos terríveis sofrimentos encontrados no mundo, além do fato de que pode muitos deles serem gerados inclusive pelas discórdias religiosas do próprio conceito de “Deus”.

Cada religião afirma a existência de seu Deus negando a existência de outros Deuses alternativos. Se aceitarmos o argumento de uma religião para a existência de seu Deus, então também devemos aceitar os outros argumentos religiosos, uma vez que, basicamente, são os mesmos. E se fizermos isso, teríamos de acreditar em muitos deuses.

Se por outro lado, aceitamos um argumento religioso contra a existência de Deuses alternativos, então devemos aceitar os outros argumentos religiosos, já que eles são basicamente os mesmos. Fazendo assim, teríamos grandes impasses de caráter culturais antropológicos. Também o budismo possui um panteão e aceita, inclusive, a existência de um céu como um dos seis reinos da existência, nos quais habitam certo deuses menores. Como estes não são nem onipotente ou onisciente ou mesmo particularmente boa ou sábio, eles podem ser capazes de ajudar os humanos a obter benefícios materiais, mas eles não podem ajudar na busca de Nirvana. Somente no Tantrayana tradição são deuses visto como sendo espiritualmente superior aos seres humanos.

No entanto, muito mais importante do que esses argumentos lógicos é o fato de que as origens do universo, a ordem moral e do destino do homem e salvação pode ser explicado de forma satisfatória sem a necessidade de introduzir a idéia de um ser supremo que é responsável por todos eles. Esses valores humanos são comuns a todas as culturas e etnias, a toda a humanidade, e ainda mais, todos os seres sencientes, pois todos reconhecemos os estados de tranquilidade, paz e felicidade, e buscamos por isso¹⁴

Além desses aspectos, todas as tradições espirituais do mundo infundem às vidas um sentido sagrado, em que a morte, por exemplo, não é o fim. Sem esse sentido, a vida pode ser um deserto espiritual, onde se vive destituído de um sentido supremo. Sem negar a morte e reconhecendo a necessidade da prática espiritual, a filosofia budista promove a *responsabilidade universal* que vai além das esferas individuais e sectárias, desenvolvendo uma visão integradora, inter-religiosa e de longo prazo.¹⁵

¹⁴.Texto traduzido e adaptado de <www.Budhanet.net>, acesso jul. 2012. Ver Dalai Lama, “*Beyond religion: Ethics for a whole world*” (2012); *A essência do Sutra o Coração* (2006. p. 21-27); *Ética para um novo milênio, Uma ética para um novo milênio* (2000); Nyanaponika, *Buddhism and the God Idea*. Kandy (1981); M.M.J.Marasinghe, *Gods in Early Buddhism*. Colombo (1974).

¹⁵ Ver S.S. Sakya Trinzin. *Finding peace in a troubled world*, Publication of the Office of Sakya Dolma Phodrang, 2003. Disponível em: <www.hhthesakyatrizin.org/pdfs/melody_1.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2011.

1.16 O CAMINHO DE BODHISATVA NO ENSINAMENTO MAHAYANA

A Bodhichita corresponde à mente que aspira o estado desperto e percebe que para isso é preciso interagir consigo mesmo e com os outros, ou seja, interagir com todos os fenômenos, e identificar os processos e movimentações internos e externos por eles provocados. Processos de ação e reação gerados em função da movimentação daquilo que o Budismo denomina de sementes – virtuosas ou não virtuosas – que carregamos conosco e que são totalmente interdependentes em relação à forma como interagimos com os fenômenos.

Todos os fenômenos co-emergem em função de determinadas causas e condições, e existirão enquanto essas causas e condições existirem. Dito de outra forma, resultam sempre de um conjunto de agregados, e portanto não têm uma existência intrínseca, são interdependentes e impermanentes.

Dessa forma, Bodhisatva é aquele que, praticando a bodhichita, dedica a sua existência à produção de causas e condições de felicidade e ausência de sofrimento para todos os seres.

O Bodhisatva compreende que a sua iluminação só é possível através das ações meritórias, absolutamente envoltas no aspecto compassivo: aquele que reconhece o outro como a si mesmo, reconhecendo a dor do outro como a sua. Por saber como uma dor dói, e por não querer que o outro a sinta é que ele o socorre. O verdadeiro Bodhisatva reconhece a dor do outro com a mesma intensidade que a mãe reconhece a dor de seu filho.

Esta é uma ideia aproximada do que é o Bodhisatva para um praticante do Dharma – os ensinamentos budistas.

Na tradição budista, a compaixão é representada pelo Budha Cherenzig, ou seja, a potencialidade de amor e compaixão que existe em todos os seres humanos, e que na prática corresponde à ação daquele que age profunda e sinceramente pelo benefício de todos os seres. Muitas vezes Cherenzig é representado como um ser com mil braços, significando que não há nenhum recanto no universo que não seja acessado por ele. No contexto dos ensinamentos Mahayana, essa imagem indica que não devemos negligenciar o sofrimento de qualquer ser, seja ele quem for. A compaixão é que nos move para fora do apego, aversão e indiferença. Agir com compaixão, como Cherenzig, significa encarar todos os seres com a mais pura e absoluta equanimidade, e possibilitar que nossas ações venham a refletir nossas qualidades inerentes,

compreendendo que todas as ações que promovem sofrimento surgem a partir da nossa própria ignorância.

Todos nós, budistas ou não budistas, deveríamos realmente contemplar a imagem de Cherenzig em nós mesmos, e verificar se verdadeiramente queremos transformar nossa ação no mundo.

Há uma oração, presente em todas as Sadhanas¹⁶ – denominada “*As quatro incomensuráveis*”, em que se diz:

Possam todos os seres ter a felicidade e a causa da felicidade.

Possam todos os seres estarem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Possam todos os seres sencientes jamais se separarem da suprema benção, pois ela é livre de sofrimento.

Possam todos os seres sencientes viverem na mais pura e completa equanimidade, livre de apego a uns e aversão a outros.

Se pretendemos ser reais praticantes do Dharma, devemos repetir essas frases todos os dias, observar se verdadeiramente aspiramos a isso, perceber se na mente e no coração realmente desejamos isso para todos os seres. Verificar se é possível dizer “*Possam todos os seres ter a felicidade e a causa da felicidade*”. incluindo todas as pessoas, até mesmo aquelas com quem temos sérios conflitos.

Se queremos de fato entender o que Sidarta fez com a própria vida, como foi capaz de ensinar por 45 anos, e nos deixar um legado de 84 mil versos, então é preciso imaginar que tipo de relação ele passou a ter com os fenômenos, compreendidos no contexto dos ensinamentos budista.

1.17 BENEFICIAR O MUNDO

Para começar a cultivar algum tipo de pensamento ou comportamento no mundo que possa verdadeiramente refletir a nossa vontade de trazer benefício e felicidade a todos os seres é necessário nos deslocarmos de nossas zonas de conforto, entendendo que praticar o Dharma não é a mesma coisa que ler livros ou frequentar os ensinamentos dos mestres.

¹⁶ O termo sânscrito sadhana – derivado de sadh, chegar ao objetivo – pode ser traduzido como “meio para a realização”. e correspondem a textos para a prática da meditação Vajrayana

Praticar o Dharma se dá quando um destes ensinamentos motiva a pessoa e provoca algum tipo de transformação nela mesma, em sua vida, na forma como ela percebe as pessoas, a natureza, os fenômenos que estão ao seu redor.

A história de Budha que Ele um dia estava meditando próximo à margem de um rio por onde passava um barco com um professor de Gita e seu discípulo. E Budha ouviu o professor falar ao seu aluno: “Se esticar muito a corda ela arrebenta. Se deixar a corda ficar bamba ela não toca”.

Não há necessidade de fazer mudanças drásticas:

Não procure a perfeição, mas procure sempre fazer, ou sempre estar presente e certo de que você está fazendo o seu melhor em cada uma das situações que você estiver envolvido. Não precisa procurar a perfeição, mas procure ter certeza que o máximo que você pode oferecer naquele momento você está fazendo [...]. Seria muito bom alcançar a iluminação realmente. Mas, se você focar sua vida para alcançar a iluminação talvez você não produza nada. Agora se você focar sua vida em cada pequena coisa que você fizer, realizar, para que ela produza algum tipo de benefício aos seres, já é suficiente. Porque em última instância a iluminação vai ser consequência de todas as boas ações que você for construindo ao longo do caminho. E não, tentar construir uma grande boa ação, porque daí você pode cometer um grande erro (RIMPOCHE, 2001, p. 78).

O Bodhisatva não foca a sua vida no que ele quer, simplesmente porque quer atingir a iluminação. O caminho do bodhisatva é dividido em partes. É um caminho diligente, disciplinado, que leva à um resultado. Não é preciso fazer grandes mudanças, mas devemos ter a certeza de que pequenas transformações em si mesmas produzam benefícios e felicidade a todos os seres. Isso naturalmente vai multiplicando, nesse processo de construção das causas e condições de felicidade para todos os seres a partir desse olhar da Bodhichita e do Bodhisatva.

1.18 PRODUZIR CAUSAS E CONDIÇÕES MERITÓRIAS

No Budismo não existe conversão. O Budismo está focado nas pessoas e nas possibilidades de cada vez mais, diminuir todas as causas e condições de emoções aflitivas e de sofrimento. S.S. Dalai Lama diz : “Ao invés de você mudar de religião, mude as suas ações no mundo”.

Todos nós, seres sencientes – seres humanos que têm conhecimento de sua própria consciência, almejamos a experiência de contentamento, felicidade, tranquilidade, paz, e harmonia. Mas nessa busca, acabamos experienciando desconforto, aflições, tensões, infelicidade, e assim por diante.

Quando tratamos de espiritualidade, de práticas que nos levam à experiência de contentamento, o principal aspecto a ser observado, é identificar como produzimos causas e condições de experiência de contentamento, e porque nessa mesma prática acabamos também experienciando outras coisas.

No olhar Budista, no caminho do Refúgio, entendemos que podemos ter a religião que optamos por ter, ou por ser herança de família, ou ainda do país, mas o importante é produzir causas e condições de felicidade. Além disso, não podemos acusar ninguém por experienciar infelicidade. O Budismo traz a lucidez de que a experiência de contentamento ou de sofrimento sempre foi e continuará sendo fruto e consequência da nossa própria opção.

A melhor de todas as práticas é sem dúvida a de irradiar amor compassivo no universo, para que esse amor se reflita por todo o mundo e pavimente caminhos que possam ser trilhados de outra forma.

1.19 O TREINO DA MENTE NO SENTIDO DO REFÚGIO

Há muitos ensinamentos que especificamente se referem ao treino da mente, correspondendo ao desenvolvimento da habilidade de observar o próprio continuo mental e perceber o ambiente da nossa mente. Relaxar a mente por alguns instantes e observar se a maior parte dos pensamentos é positiva, construtiva, se são pensamentos que não levam a nada, ou ainda se são pensamentos legitimamente não virtuosos.

Trata-se da capacidade de observar a mente com a possibilidade de treiná-la a no sentido do Refúgio. Quando se toma Refúgio, é importante reconhecer que se tem o potencial das qualidades bhudicas, que se está tomando Refúgio nas próprias qualidades.

Cabe a nós decidirmos usar essas qualidades e virtudes. Podemos viver de uma maneira rasa, superficial, ou mergulhar na essência última de nossas qualidades, e produzir a vida a partir daí.

1.20 SOFRIMENTO OU AÇÕES MERITÓRIAS: A ESCOLHA DO CAMINHO ÓCTUPLO

No Budismo não se fala em ir para o inferno. Tudo o que experiênciamos no dia a dia são consequências daquilo que construímos. Cedo ou tarde temos que encarar as consequências das ações não virtuosas. Por outro lado, todas as ações meritórias vão gerar muitas experiências de contentamento, de felicidade, de não sofrimento.

Quanto mais próximo nossas opções no mundo estiverem neste eixo das ações corretas e meritórias, estaremos experienciando tranquilidade, contentamento, menos sofrimento.

As essas ações meritórias chamamos de O Nobre Caminho Óctuplo. É o quarto ensinamento proferido por pelo *Budha* histórico (*Budha Shakyamuni*) dentro das Quatro Nobres Verdades, quando após elucidar sobre a verdade do sofrimento, da causa do sofrimento e do fim do sofrimento, ele indica o caminho que leva à extinção do sofrimento, sendo esse *o nobre caminho óctuplo*:

- i. *Compreensão Correta*: Conhecer profundo sobre as Quatro Nobre Verdades de maneira a entender as coisas como elas realmente são.
- ii. *Pensamento Correto*: Desenvolver as nobres qualidades da bondade amorosa, não querendo causar o mal em nenhuma das ações de corpo, fala e mente (nem em pensamento), não ser avarento e egoísta.
- iii. *Palavra Correta*: Abster-se de mentir, falar em vão, usar palavras ásperas ou caluniosas, e ao invés disso, falar a verdade, ter uma fala construtiva, harmoniosa e conciliadora.
- iv. *Ação Correta*: Abster-se de matar, roubar, ter conduta sexual indevida, e ao invés disso, promover a vida, praticar a generosidade, ter conduta ética não causando o sofrimento.
- v. *Meio de Vida Correto*: Evitar qualquer ocupação que prejudique os demais, tais como o tráfico de drogas ou matança de animais. Manter-se com hábitos de vida saudáveis, criando equilíbrio e harmonia para dar condições ao benefício de todos.
- vi. *Esforço Correto*: Praticar autodisciplina para obter o controle da mente desenvolvendo estados de mente sãos, de maneira a evitar estados prejudiciais da mente, da fala e do corpo.
- vii. *Plena Atenção Correta*: Desenvolver completa consciência de todas as ações do corpo, fala e mente para que nunca sejam esquecidos os objetivos ideais de fazer o bem a todos os seres.

viii. *Concentração Correta*: Manter a mente calma e concentrada para obter a serenidade, sabedoria completa e verdadeira a partir da qual surgem pensamentos e ações corretas. Manter a mente clara e brilhante em tranquila atividade (como quando nos estados meditativos).

A característica do método do caminho é o desenvolvimento da *bodhichitta*, a intenção altruística de atingir o estado de *Budha* para o benefício de todos os seres. Segundo Dalai Lama, é um elemento imprescindível para se obter a mente onisciente da iluminação plena (a mente de um *Budha* plenamente desperto). “Aqueles que aceitam este Nobre Caminho como um estilo de vida, viverão em perfeita paz, livres de desejos egoístas, rancor e crueldade. Estarão plenos do espírito de abnegação e bondade amorosa” (Venerável Mestre Hsing Yün).

Quanto mais nos distanciarmos deste eixo, mais nos aproximamos da experiência do sofrimento e da produção de sofrimento para outros.

Budha deu referências bem claras sobre como podemos agir no mundo produzindo causas e condições auspiciosas (ou de não sofrimento) para nós mesmos, nesse caminho que cada uma vai pavimentando todos os dias. Cada pessoa constrói seu próprio caminho. No Budismo não há como dizer: “Você é responsável pelo meu sofrimento!”. Ninguém é. Essa é a responsabilidade que cada um assume sobre a própria vida.

Todos os que assumem as instruções do dharma, devem fazê-lo para orientar suas ações no mundo. Ou seja, praticar as qualidades no caminho óctuplo, disciplinar a minha ação no mundo, e assim experienciar o resultado que essas ações podem me oferecer. Há pessoas que tomam refúgio simplesmente por terem medo: medo de morrer, medo do desconhecido.

Mas há uma terceira razão: a compaixão. Dentro do caminho Mahayana essa é a principal e a mais valorizada de todas as razões para se tomar Refúgio – para que as experiências no mundo sejam capazes de livrar todos os seres do sofrimento. É para isso que se segue esse caminho. Para aprender a se tornar cada vez mais qualificado visando diminuir as experiências de sofrimento de todos os seres. Essa é a motivação maravilhosa do Bodhisatva. Ele não pensa em si mesmo. Ele tenta se qualificar para que possa, através de suas ações no mundo, liberar os seres de sofrimento. Essa é a verdadeira, e a mais forte de todas as motivações de se tomar Refúgio: a motivação altruísta.

Todos nós temos em maior ou menor intensidade, a capacidade ajudarmos uns aos outros. Não temos a capacidade plena porque ainda temos muitos venenos mentais, muitas limitações para entender com clareza e lucidez o sofrimento do outro.

Mas, mesmo que não seja possível entender com lucidez plena o sofrimento do outro, porque ainda se percebe o sofrimento a partir de um olhar maculado pelos próprios sofrimentos, ainda assim é possível de alguma forma fazer pequenas ações. Não precisam ser grandiosas. Mas, pequenas ações para ajudar o outro, para fazer com que o sofrimento dele cesse de alguma forma. O que não se pode fazer é se julgar o dono do mundo, e dizer ao outro que sabemos, exatamente, como que ele vai se livrar do sofrimento. Isso está errado. Só os Budhas plenamente realizados têm essa capacidade.

Quanto mais nos ancoramos nos ensinamentos budistas, na experiência contemplativa, na experiência do nosso próprio sofrimento, vamos edificando modos de dar nascimento a ações no mundo que possam diminuir o sofrimento do outro. Isso é compaixão: aspirar que o outro esteja livre das causas de sofrimento e venha a experienciar contentamento.

Se nos sentirmos motivados a tomar Refúgio no Budha, no Dharma e na Sangha, se tornamos nossas ações no mundo baseadas e alicerçadas nesses ensinamentos, já estaremos produzindo muitos atos meritórios, e também construindo um caminho para obtermos renascimentos auspiciosos. Talvez não enquanto um Budha, mas cada vez mais teremos nascimentos onde a nossa prática continue a florescer, e nossas ações no mundo continuem a promover benefício e felicidade aos seres. Continue a promover a diminuição da experiência de sofrimento dos seres. Isso é o que temos que almejar. E a budeidade vai florescendo naturalmente. Não é preciso tentar ir de 0 a 100, para não se atropelar nesse caminho. Depois de tomar refúgio, o segundo passo dentro do caminho é a Bodhichita, a vontade de alcançar a iluminação. A vontade de alcançar o estado desperto.

Pedagogicamente falando, a Bodhichita está dividida em dois aspectos: relativa e absoluta. A Bodhichita Relativa se apresenta em dois aspectos: aspirada e engajada. Enquanto a Bodhichita Absoluta não tem subdivisão.

Isso corresponde à forma como podemos elaborar o caminho: buscar conhecer o que é o Dharma e optar por praticar o caminho. Não importa se é o caminho escolhido é nesta ou naquela escola budista. O que importa é estar no caminho do Budha.

Quando a pessoa se sente inspirada a colocar em prática o ensinamento, ela adentra o que chamamos do caminho da Bodhichita, ou seja, a experiência Bodhichita. A primeira delas é a Bodhichita Relativa, como Bodhichita Aspirada e Bodhichita Engajada.

Quando existe no seu continuum mental a aspiração de alcançar a iluminação, de estudar as possíveis formas desenvolver virtudes e ações meritórias que venham a beneficiar todos os seres sencientes, então a Bodhichita já está estabelecida, embora a pessoa ainda não esteja engajada na prática dessas atividades. Ainda é uma aspiração, aspiração, uma vontade.

Quando emerge a decisão de realizar ações do corpo, fala e mente, que demonstrem a compreensão e a prática desses ensinamentos, a pessoa se torna mais tolerante, paciente, compassiv. Passa a examinar a sua fala, suas ações e sua mente. Neste processo, há o engajamento em pequenas ações, e essas ações vão se expandindo à medida que vão dando sustentação a outras ações, porque no Budismo a experiência é que vai dar sustentação a uma prática – e surge a percepção de que o caminho tem um resultado: a produção de contentamento em si mesmo. Quando se aplica o método, se produzem benefícios. A própria pessoa produz contentamento, e a partir desse resultado, se sente feliz. Essa felicidade impulsiona novas ações, e assim tem início um processo de auto-sustentabilidade dentro da experiência do Dharma. Nesse momento se está vivenciando a Bodhichita Engajada.

Depois de um longo período praticando dessa forma, já não se vê outra forma de agir no mundo que não seja essa. Porque ao longo de vários anos de experiência esse resultado já faz parte do seu continuum mental, do seu *lung*¹⁷ ou seja, da sua respiração, da sua consciência, da sua forma de se relacionar com o fenômeno. A sua ação no mundo muda. É assim que nos tornamos um Bodhisatva em atividade, amparado pela Bodhichita Absoluta. Ou seja, o engajamento é pleno, é parte de si mesmo, não é mais um processo experiencial.

Os grandes Bodhisatvas, esses grandes seres que fazem ações maravilhosas no mundo, são seres humanos que estão completamente engajados na produção de felicidade para todos os seres. É

¹⁷ *Lung* são “ventos” ou ar interno em tibetano (*prana* em sânscrito). Na tradição tântrica do budismo tibetano, o corpo é um sistema psicofísico que consiste em uma rede dinâmica de canais sutis (em sânscrito e tibetano, respectivamente: *nadi*, *tsa*), “ventos” ou ar interno (*prana*, *lung*) e essências (*bindu*, *tiklé*), que se assemelham ao conhecimentos da medicina chinesa e da acupuntura. Quanto ao *lung*, são cinco ventos principais (raiz), que são responsáveis por uma função do corpo, e cinco ventos secundários, que por sua vez dão suporte ao funcionamento dos sentidos. Fluem através dos canais, exceto no central, e ativam padrões de pensamentos negativos e dualista, pois são reconhecidos como impuros, enquanto que no canal central concentram-se os “ventos da sabedoria”. Diz-se que quando em postura meditativa se mantém a boca ligeiramente aberta e respirando principalmente por ela, os “ventos cármicos” que criam pensamentos discursivos são menos propensos a surgir e a erguer obstáculos na mente e na meditação. Ver Sogyal Rinponche, *O livro tibetano do viver e do morrer* (1999, p. 99, 315-316).

possível observar como se contentam nessa atividade. Temos exemplos no mundo. Observamos muitas pessoas que se engajam em coisas assim. Elogiamos e nos regozijamos com seus atos virtuosos (e aqui temos que tomar muito cuidado para não cair nos Oito Dharmas mundanos).¹⁸ Devemos cuidar para não termos inveja daqueles que têm sucesso naquilo que fazem. Temos que ter regozijo com o que as pessoas geram de benefício no mundo. Não devemos ter inveja deles, pois todos estamos em algum estágio rumo a iluminação.

O importante é que cada vez mais possamos nos sentir felizes em estar produzindo ações benéficas no mundo. E que essa ação tenha uma motivação pura. Que não tenha uma motivação ego- focada, ou seja, uma ação motivada pelos orgulho e vaidade. Quando mais livres destes contaminantes, forem as nossas ações no mundo, mais puras serão, mais méritos e contentamento geraremos no mundo. Isso é o que importa.

Temos que produzir benefício e felicidade a todos os seres. Quando estamos engajados na Bodhichita a forma como olhamos para o fenômeno, a forma como ele nos afeta – tudo isso se transforma. Esta é a grande mudança.

À medida que caminhamos, a nossa Bodhichita vai nos proporcionando uma visão do mundo, uma visão do fenômeno cada vez mais pura, livre dos contaminantes, dos nossos venenos mentais.

Quando produzimos essas ações no mundo, o seu próprio resultado é o que nos sustenta. Obviamente, que nesse caminhar ainda vamos experienciar desconfortos, porque ainda não somos Budhas realizados. Por isso, cada etapa do caminho terá também um Bhumi com uma característica, tem ali um veneno característico dele. O importante é reconhecer esse veneno. E se agarrar nele.

Aqui estaremos no Vajrayana Tantrayana. No Tantra, vivenciamos intensamente as experiências. Tomamos o veneno para purifica-lo. Ou seja, você experiência o veneno porque você reconhece que o veneno é o campo a ser purificado e o antídoto é o objeto/ação pelo qual nós iremos purificar a ação negativa. Entendendo-se purificado como o resgate da essência última dessa qualidade em nós, livre de qualquer contaminante.

¹⁸ *Os oito dharmas mundanos (ou os oito interesses mundanos)* são constituídos por quatro pares de interesses opostos, comuns à vulnerabilidade mundana. Ser maculado por eles significa ser motivado em qualquer ação pelo apego ao primeiro, ou pelo medo ao seu oposto: ganho e perda, prazer e dor, orgulho e frustração (ou renome e desonra), fama e difamação (ou louvor e reprovação). “Com o objetivo de se assegurar que a prática do *Dharma* se torne verdadeiramente uma prática do *Dharma*, é necessário certificar-se de que o estado da mente e a motivação não estão maculados por esses interesses” (S.S. Dalai Lama, *A essência do Sutra o Coração*, 2006. p. 72).

Entendemos que, geralmente não nos é possível perceber as nossas qualidades até que nos seja apresentado a razão para experienciá-las. Ou seja: se percebemos o sofrimento enquanto uma resistência a uma mudança, então ao elaborarmos o caminho para sair da experiência de sofrimento desenvolvemos a habilidade inspirada na sabedoria. Desta forma quando deixamos a experiência do sofrimento é porque soubemos como desconstruir o que o construiu enquanto sofrimento. Abandonando a visão estreita que reificava o fenômeno, acabamos experienciando a visão livre dos venenos, ou seja: sabedoria.

No Tantrayana nos aproximamos do sofrimento, porque todo e qualquer sofrimento tem atrás dele uma sabedoria. O sofrimento é percebido como sofrimento porque eu não consigo ver a sabedoria diretamente. O sofrimento surge para que eu o dissolva e no processo da dissolução do sofrimento a sabedoria possa emergir, porque ela sempre esteve lá. Mas, não é possível enxergá-la e vivenciá-la diretamente, é o sofrimento que traz essa oportunidade.

Essa questão foi tratada por Lama Padma Samten (2006) em seu livro “Relações e Conflitos”, onde contempla a nossa natureza ilimitada que todos nós seres humanos temos. Segundo Lama Samten (2006, p. 134),

[...] essas inteligências são vivas, dão sentido a tudo, fazem brotar impulsos, compreensões, visões de mundo, idéias de futuro e de possibilidades [...]. Algumas positivas, outras negativas, no sentido de que ao agirmos segundo elas, encontraremos resultados como felicidade ou como sofrimento [...]. Mas estas inteligências não nos pertencem, não são nossa identidade. Elas estão além de nós, do mesmo modo que o sol ilumina a todos e, ainda assim, o sentimos quente, ardente sobre a nossa cabeça como se fosse algo pessoal [...] estas inteligências não são de alguém, são de todos, estão disponíveis para todos [...]. Do mesmo modo as inteligências dos bodisatvas – bondade, compaixão, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria – se refletem sobre o lago da nossa mente, mas não são, mas não são propriedade dela nem de nossa identidade [...]. É uma bela maneira de olhar nossas próprias vidas. Veremos que, na medida em que espelhamos de forma mais clara estas sabedorias, estaremos mais próximos de nós mesmos, mãos próximas dos outros, mais próximos da inteligência da humanidade, da inteligência da biosfera, dos outros seres.

Desse modo conseguiremos nos relacionar uns com os outros, resultando em satisfação e felicidades.

O Samsara é caracterizado pelo sofrimento, mas no momento que percebemos cada um desses sofrimentos como a atividade de uma sabedoria, e que ela está nesse movimento para que se perceba isso, então conseguimos dar boas vindas ao sofrimento, porque todos eles estão ocultando uma sabedoria.

Ao se tornar um Budista, ao invés de considerar alguém como seu maior inimigo, passa-se a observar essa pessoa, até então seu inimigo, como alguém que está lhe mostrando alguma coisa que não se conseguia ver. Na verdade, o inimigo nos provoca, nos permite deixar de ver uma situação como sólida. Todas as situações são maleáveis, são construídas. Se construímos, então é possível desconstruir.

O problema é que nos apegamos à construção, e acabamos sentindo raiva por não conseguir destruí-la. O desafio é não culpar os outros e encarar a parede.

O Budha nos deu muitos meios hábeis para lidar com cada uma dessas situações. Ao adentrar no Budismo, toma-se o Refúgio, entende-se o Budha, o Dharma e a Sangha. Adotam-se preceitos que não são algemas aprisionadoras, ao contrário, são chaves para a liberdade. Libertam-nos das experiências de sofrimento.

Se entendermos os preceitos como uma linha vertical imaginária e observarmos o que acontece quando operamos no mundo de forma próxima ou distante desta linha, aos poucos entendermos que quanto mais próximo das próprias qualidade inerentes operarmos no mundo, menor serão as experiências de sofrimento e vice-versa. Temos o livre arbítrio para escolher, essa é a beleza da experiência humana.

O universo está em movimento, as paisagens vão mudando, e cada um de nós também se movimenta tanto quanto a paisagem.

O Budha, Sidharta Gualtama, não escreveu os ensinamentos a partir de um raio que caiu em uma pedra. Ele foi dando ensinamentos a partir da própria experiência de observar o fenômeno e perceber como agia nele, percebia os meios hábeis que surgiam na sua mente iluminada, e como esses meios hábeis podiam ser colocados e ensinados. Os mestres budistas que se seguiram, são seres humanos como nós, que estudaram, receberam ensinamentos, contemplaram esses ensinamentos, e os colocaram à prova. Observaram os resultados. Fizeram suas correções. Ou seja, edificaram uma experiência na prática desses ensinamentos. Estes mestres são qualificados a nos ajudar no caminho, porque eles passaram pelos mesmos processos pelo qual o Budha passou, e nós estamos adentrando.

A grande preocupação de Sidharta sempre foi a de ensinar a partir de própria experiência, considerando que a experiência de cada um vai ser diferente. Porque as experiências resultam da

mistura dos nossos karmas com o fenômeno que se apresenta. Por esta razão, ninguém irá experienciar o fenômeno da mesma forma.

O Budha pensava “Como eu posso transferir o ensinamento de forma que seja entendido em todos os níveis, em todas as línguas, por todos os seres”. Budha realmente tinha uma Bodhichita enorme, uma compaixão enorme. Tanto é que quando ele alcança o estado desperto ele diz que não iria ensinar nunca, porque ele pensava que se ele o ensinasse iria provocar mais confusão do que solução. Porque as pessoas não teriam capacidade de entender a experiência dele.

Budha viveu uma experiência que se processou na sua mente. Sabemos que as experiências de natureza mental não são passíveis de reprodução. Dessa forma, ele teve que elaborar e encontrar uma maneira de levar outros a terem experiências similares. Budha foi elaborando uma maneira de transmitir o que ele experienciou intensamente.

Seu primeiro ensinamento, há quase três mil anos, aborda as Quatro Nobres Verdades: sofrimento, origem do sofrimento, cessação do sofrimento, caminho óctuplo. Três mil anos se passaram e estes aspectos continuam atuais, são instrumentos válidos para liberar qualquer ser. Isso porque ele era o Budha de nossa era, e disponibilizou seus ensinamentos para que alcancemos a iluminação. Continuamos sendo seres humanos expostos aos cinco sentidos e as ilusões. Isso não mudou. Mas apesar de tudo estar disponível há tanto tempo, poucas pessoas praticam isso.

Dentro do texto *O Caminho do Bodhisatva*, onde há instruções de como usar os ensinamentos enquanto meios hábeis, S.S. Dalai Lama e S.S. Sakya Trizin sempre começam os ensinamentos com a mesma questão: quando você se torna um budista?

Diz-se que nos tornamos um aluno budista quando tomamos o Refúgio, um entendimento reduzido poderia classificar o refúgio como uma coisa muito simples: sair do caminho errado para o caminho certo.

Cada um sabe seu caminho errado: é o que nos oferece as experiências de sofrimento. Dessa forma, não existe um caminho errado. Existe uma experiência única que todos nós não queremos experienciar, que é o do sofrimento. Quando decidimos cessar essas experiências de sofrimento, automaticamente, que nos deslocamos para a motivação de produzir experiências de contentamento, de tranquilidade, de paz, harmonia, de reconciliação – esse é o caminho correto. Não se trata do sentido cartesiano de certo ou errado. É simplesmente o caminho experiencial.

Ou seja, ao tomar o Refúgio, é importante discernir sobre qual foi a motivação? Se foi a de praticar as qualidades de amor, generosidade, compaixão, paciência, tolerância, então há a verdadeira motivação de praticar essas virtudes, que não são importadas, são a natureza última da espiritualidade. Isso é desviar do caminho errado, onde ou se ignorava tudo isso, ou nunca se assumia a responsabilidade. Assumir a decisão de não mais cultivar práticas que ofereçam experiências de sofrimento a si mesmo e aos outros.

Ao tomar Refúgio aspira-se e teoricamente assume-se a responsabilidade de agir de acordo com a própria natureza virtuosa, ou seja, assume-se praticar ações virtuosas. Esse é o caminho certo, porque a partir deste conceito de certo e errado, errado é produzir sofrimento para mim e para todos os seres, certo é produzir estados de contentamento para mim e para todos os seres.

Aqui cabe uma pergunta: “E se eu gostar de sofrer?”. Então, o sofrimento é o seu caminho certo. O que distingue o reino humano do reino animal? É o livre arbítrio. Se quiser sofrer, pode agir assim.

Não se pode esperar que todos tenham a mesma forma de agir. A natureza da espiritualidade humana, ou seja, a nossa natureza última, é amor compassivo, que permite inclusive respeitar o direito do outro de sofrer, desenvolvendo compaixão. Pode-se não entender por que a pessoa está fazendo isso, mas compreende-se que esta condição foi criada por ela mesma, por suas escolhas em sucessivos renascimentos que construíram causas e condições que hoje se apresentam dessa forma. Para um observador externo pode parecer uma coisa sem sentido, mas na expressão do karma dele nesse momento, é algo que resulta de ações anteriores.

Por isso, no Budismo não devemos julgar nada, porque ignoramos a origem da causa. Este é um ensinamento muito profundo do Budismo. Não tendo a capacidade de entender a origem da causa, então não se pode julgar como ela está se apresentando.

Motivado pela Bodhichita, pode-se tentar oferecer ajuda, mas isto deve ser unicamente baseado na vontade de tentar diminuir aquele sofrimento. Mas não se pode julgar, pois somos ignorantes, não sabemos a origem daquilo. Toda condição tem uma causa e toda causa tem uma condição. Se ignoro isso, como posso julgar?

Quando praticamos o Dharma, é preciso ter esse cuidado. A primeira lição do Dharma: tomar Refúgio, assumir os preceitos, perceber-se como um praticante do Dharma, isso decorre em cessação do julgamento. Isto é fundamental.

Muitas vezes nos deparamos com algumas cenas que nos chocam. Nesses momentos, devemos realmente nos recolher para refletirmos sobre isso. Por mais difícil que seja ver que se está vendo, ali existe uma causa que se desconhece. Não se tem a noção de onde essa causa foi gerada. Então, o máximo que se pode fazer é aspirar que esta causa cesse, que este sofrimento cesse, e que ali floresça outra causa e outra condição. Isto é o que devemos fazer, se nos consideramos praticantes do Dharma: não julgar, não falar, não condenar. A melhor coisa a fazer é rezar. Fazer Puja¹⁹ todo dia e dedicar o mérito para que todas as causas e condições que continuam sustentando tamanho sofrimento cessem. É a melhor prática.

1.21 MEDITAÇÃO: O CAMPO DA EXPERIÊNCIA

Se você deseja alcançar a incomparável iluminação. Para você e para o mundo, o começo é a geração de um pensamento altruísta. Que seja estável e firme como uma montanha, uma compaixão todo-abrangente, e uma sabedoria transcendente, livre de dualidade (NAGARJUNA).

Aqueles entre nós que desejam a felicidade, tanto temporária quanto a longo prazo, para os outros e para si mesmos, devem ser motivados a alcançar o estado onisciente. A compaixão, o pensamento altruísta e a visão perfeita são os princípios e a força vital do caminho para a mais elevada iluminação (DALAI LAMA, 2001, p. 15).

Os compassivos empregam todos os meios, para aliviar os infortúnios dos seres, tendo isso enquanto fonte que sustenta sua motivação, aspirando desenvolver todas as causas e condições para alcançar esse objetivo. Segundo os ensinamentos, o desenvolver da motivação é fundamental e para isso devemos observar os ensinamentos sobre os Quatro Potes.

Meditar é em última instância adentrar a experiência da mente, reconhecer sua grandeza, e acima de tudo entender que todas as experiências dependem de causas e condições.

Não é possível que a onisciência seja produzida sem causas, porque se fossem produzidas sem depender de outra coisa, elas poderiam existir sem restrições – não haveria nenhuma razão pela qual tudo não fosse onisciente. Por conseguinte, como

¹⁹ *Puja* é o nome dado à grande variedade de cerimônias devocionais e de oferendas praticadas em todas as tradições budistas. A palavra tem origem na expressão “uma flor”, provavelmente, em decorrência do costume de se oferecer flores quando na chegada de seres com alto nível de realização espiritual a um lugar particular durante suas viagens. Os pujas tradicionais são ainda praticados na primeira linhagem budista (*Theravada*) pelo oferecimento de flores, luzes e incenso em frente a um símbolo ou imagem búdicas. O valor da prática é que ela se desenvolva no sentido de reforçar a fé e devoção consideradas emoções positivas capazes de motivar e melhorar a própria prática do *Dharma* e o florescimento de virtudes. Os *pujas* na linhagem *Mahayana* são, geralmente, mais longos e seguem a estrutura de textos sagrados (*sadhanas*), onde além dos benefícios advindos da meditação, acredita-se haver uma remoção de obstáculos internos e externos pelas bênçãos e acúmulo de méritos associados a essa prática. O *Tantrayana* tem uma grande variedade de *pujas* muito elaborados para o desenvolvimento de devoção e de benefícios a todos os seres sencientes pelas súplicas a deidades plenamente realizadas e florescimento das qualidades espirituais.

todas as coisas funcionais surgem apenas ocasionalmente, elas dependem estritamente das suas causas. A onisciência também é rara porque não ocorre em todas as ocasiões e em todos os lugares, e nem tudo pode se tornar onisciente. Por conseguinte, ela definitivamente depende de causas e condições (DALAI LAMA, 2001, p. 25).

O exposto acima mostra que podemos perceber o fenômeno de duas maneiras. Aqueles que existem permanentemente e os que existem em algumas ocasiões e outras não. Observando o segundo, vemos que as coisas temporárias dependem de causas e assim não são independentemente produzidas, mas dependem de outras condições. Observando o fenômeno, podemos entender que as causas surgem de maneiras diferentes e podem ser entendidas como causa substancial, causa direta, causa indireta, causa do mesmo estado, causa concomitante e assim por diante. Assim também iremos observar que há vários tipos de condições, como condição objetiva, condição causam condição imediata e assim por diante.

Para que possamos vir a meditar corretamente e usufruir do resultado desta prática, é importante o entendimento sobre como os fenômenos surgem. Assim, devemos entender que os fenômenos que dependem de causas e condições se modificam por natureza, não permanecem em um único lugar e não são permanentes.

Para ilustrar um pouco mais, podemos também dizer que os fenômenos condicionados, por sua vez, podem ser classificados em três categorias – forma, consciência e nenhuma das duas. A forma consiste em aspectos como o feitiço, a cor, e assim por diante, e podem ser visto pelos olhos e tocados pelas mãos.

A consciência não tem nem forma, nem cor e não pode ser medida de maneira física, mas ela existe em sua natureza e habilidade de examinar e sentir.

A sabedoria transcendental onisciente se refere à consciência que tudo conhece.

1.22 AS OITO CONSCIÊNCIAS

A meditação é um instrumento pelo qual podemos purificar as visões errôneas que nos leva a reagir ao fenômeno quando não reconhecemos sua natureza última, e assim encandeando as causas de sofrimento. Essas causas de sofrimento também são conhecidas ou experienciadas como as cinco emoções perturbadoras, que podem ser transformadas a partir do entendimento de seu surgimento e a aplicação dos antídotos (as cinco sabedorias e as ações construtivas a partir das seis ações meritórias ou paramitas).

O termo para “consciência”, que é um tipo específico de cognição, é chamado em sânscrito de “vijñana” com o prefixo “vi”, que significa completo ou totalmente desenvolvido.

Este é um termo mais específico do que cognição e, apesar de soar como algo positivo, neste contexto dizer “cognição totalmente desenvolvida” é na verdade pejorativo, porque se refere à cognição que se tornou desenvolvida no sentido de se tornar grosseira, bruta.

Para se compreender isso, devemos entender que este tipo de cognição, a cognição total, ou consciência, é o que é dividido em oito grupos ou oito classes, as quais são consideradas manifestação das impurezas da mente, que surgem quando a mente não reconhece sua própria natureza, sua lucidez inerente.

A idéia básica do desenvolvimento da consciência está no fato de que por não reconhecer sua natureza – sua lucidez inerente – torna-se grosseira e desenvolve uma consciência iludida, que é a característica do samsara.

A natureza dessas consciências, a natureza deste espírito iludido, é alterada. A natureza imutável da mente chamada de “a pura base de tudo”, se opõe à “consciência base de tudo”, a mera cognição – é janana fundamental em si.

Assim, no que diz respeito às oito consciências, as cinco primeiras são chamadas “consciência dos cinco portões” porque se referem aos cinco órgãos dos sentidos: olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. Portões, porque a mente encontra o que está fora do seu corpo e assim pode expandir-se ou projetar-se para além do corpo.

A primeira consciência é a visual, que vê formas, a segunda é a auditiva, que ouve os sons, a terceira é consciência do cheiro, se relaciona com o órgão do nariz e diferencia os cheiros, a quarta é a consciência do paladar. A quinta consciência se relaciona com o órgão tátil, e os objetos desta consciência são todas as formas da sensação tátil.

A sexta consciência, chamada de consciência mental, é “interna” e refere-se às experiências individuais de sofrimento, felicidade, excitação e frustração. Lembrar-se do passado, refletir sobre o presente e planejar o futuro com todas as suas emoções de alegria, tristeza e frustração ocorre na sexta consciência.

A sexta consciência é sempre listada pelos eruditos como sexta porque se comparada com qualquer uma das cinco primeiras consciências, ela irá acontecer depois delas ou seguir com elas.

O objeto da sexta consciência é qualquer coisa que pode ser pensada, pois é esta consciência que pensa sobre o passado, pensa sobre o futuro e pensa sobre o presente. Também é esta consciência que experimenta todos os cinco sentidos, não de forma direta e clara, mas sim como uma réplica mental ou consciência mental. Ela é gerada após qualquer uma das cinco, e também pode surgir sob outras circunstâncias. Ela se baseia essencialmente na cognição ou capacidade cognitiva em si, como seu suporte.

As consciências dos cinco sentidos não são conceituais, sua função específica é da mera experiência. Assim elas somente podem experimentar o presente diretamente.

No budismo dá-se especial atenção às discussões sobre o presente, passado e futuro. O presente cessa imediatamente, e cessando torna-se passado. O futuro, que ainda não existe enquanto futuro, no ponto em que ocorre se torna presente. O presente se refere a um instante entre o passado e o futuro.

A sexta consciência, no entanto, é conceitual, porque ela reconhece as coisas, e traz conceitos sobre a experiência, gerando certa confusão entre as experiências e os conceitos sobre ela, incluindo a mescla de uma experiência presente com uma experiência passada, ou algo semelhante ou igual. Ela não apenas experimenta o presente, mas traz conceitos do passado e do futuro sobre essa experiência presente. (Rimpoche, 2001)

A sétima consciência também é conhecida como “a mente aflita” ou mente “klesha”. Nela surge o EU ou Self, devido ao apego à sensação sutil. Essa consciência estará presente até o oitavo estágio “bhumi” no caminho do bodhisatva. Esta consciência é uma ponte entre a sexta e oitava consciência. Ela experimenta o material vindo da oitava consciência e assume que existe um “eu”, entendido como uma fixação ou self, que ele sempre estará lá, e permanecerá ali até que se atinja o oitavo estágio de bhumi.

A oitava consciência é chamada de “terra, ou “consciência base de tudo”, ou a consciência de “alaya” em sânscrito. Esta é a consciência de onde todas as outras consciências surgem.

Esta consciência tem duas funções diferentes. Uma função é de saber tudo que ocorre no momento da consciência. A segunda função é o armazenamento ou a gravação de todos os padrões habituais acumulados por meio de nossas atividades mentais e físicas. Todas essas impressões latentes, criadas pela sexta consciência e armazenadas pela oitava, criam a tendência de agirmos de uma forma semelhante no futuro. Quando as condições surgem, essas latências

emitem certas projeções das aparências semelhantes a tendência. Assim as latências karmicas positivas e negativas são construídas.

Juntamente com as oito consciências, por vezes, a “mente imediata” é mencionada, não se trata de uma consciência separada, mas sim uma atividade da mente impura em vincular as operações de uma consciência a outra.

Sua Santidade o Terceiro Gyalwa Karmapa, em sua obra “Profound Inner Meaning”, apresenta a “mente imediata” como a que causa a falta de reconhecimento do dharmata, ou a falta de conhecimento da natureza das coisas. Neste caso seria a sétima consciência que tem um aspecto dirigido para o interno e que faz com que as outras consciências surjam e funcionem: esta é a mente imediata.

Quando a oitava consciência (alaya) é purificada, a sabedoria do espelho é alcançada. É a realização búdica de Akshobhya.

Quando a sétima consciência deixa os apegos ao “Eu” e as distinções entre o “Eu” e os “outros” e todas as emoções perturbadoras decorrentes dessas visões errôneas (como orgulho, raiva, agressividade, inveja) são pacificadas, realiza-se a sabedoria da igualdade, da equanimidade. É a realização búdica de Ratnassambava.

Quando a ignorância da sexta consciência, que toma decisões e diferencia “bom”, “mau” e “neutro” e cria pensamentos emotivos, é removida, o conhecimento dos fenômenos como de fato são resplandece, produzindo a sabedoria da clareza, discernente. É a realização búdica de Amitabha.

Quando as cinco consciências sensórias são completamente entendidas e purificadas, realiza-se a sabedoria da ação perfeita do Budha Amogasiddhi. A realização dessa sabedoria ocorre em todos os níveis de bodhisattva até o estado de Budha.

Quando a consciência básica, em particular do segundo aspecto da consciência alaya que armazena padrões habituais, é purificada e não há reações previamente modeladas, a sabedoria do dharmata é alcançada. É a realização do Budha Vairochana.

Meditamos por muitas razões, mas no contexto deste texto, pode-se dizer que a meditação é um dispositivo que nos permite experienciar esses vários níveis de consciência. Mais do que a experiência em si, nos permite analisar como os processos se constroem e assim pode intervir e reconstruir determinadas visões cuja ação nos leva à experiência de sofrimento. Procurar

entender como as consciências mais diretas operam, nos capacita a entender onde as transformações devem de fato ocorrer. Meditar corresponde a este processo de intervenção nos hábitos e padrões, possibilitando o nascimento de novas maneiras de agir no mundo.

Segundo Matthieu Ricard (2009), meditamos para ver como está a nossa vida, quais foram até agora nas nossas prioridades, e o que queremos para tempo de vida que nos resta. Como somos portadores de qualidades e também de não qualidades, meditar nos permite exercitar nossas qualidades positivas e nos afastar daquelas cuja experiência nos leva a perceber sofrimento. Podemos optar por nos debruçar sobre as causas fundamentais de felicidade.

Talvez possa ocorrer a pergunta se devemos mudar. Talvez as dimensões de sofrimento para cada um de nós nos indique uma resposta. Porém, deveríamos cuidar para não tornar crônico nosso processo de sofrimento. Certamente não queremos sofrer, mas também podemos ter perspectivas diferentes das causas de sofrimento.

Comumente podemos pensar que todos buscam paz interior, amor e luz enquanto experiências a serem vividas. Se treinássemos nossas mentes para cultivarmos esses momentos, certamente promoveríamos uma grande mudança em nossas vidas.

Quando contemplamos os momentos em que expressamos raiva, ódio, ciúmes, inveja e avareza, e observamos que experiências tais sentimentos nos causam; somos remetidos a lembrar que também há em nós, amor, generosidade, paciência entre outras qualidades que nos levam a experiências mais acolhedoras e de bem estar. É assim que percebemos o quanto é possível mudar.

A mudança começa com o entendimento sobre como foi construído aquilo que queremos mudar. É assim que podemos desenvolver ações de corpo, da fala e da mente para fazer isso. A meditação será o campo onde tais análises, e também as ações de transformação, serão construídas antes de serem tornarem ações no mundo. Isso dá suporte à idéia de que, antes de produzir ações no mundo, devemos perguntar a nós mesmos qual o potencial dessa ações para produzir causas e condições de felicidade e analogicamente o oposto.

Dessa forma, a meditação é uma pratica que nos permite cultivar e desenvolver certas qualidades humanas fundamentais.

PARTE II – MOTIVAÇÃO E INTENÇÃO

Os ensinamentos sobre Motivação e Intenção são ferramentas para a transformação dos venenos mentais, e das ações de corpo, fala e mente. Com esses ensinamentos podemos fazer com que essas ações se tornem sempre causas e condições de felicidade, contentamento, paz, harmonia e reconciliação em todos os ambientes em que freqüentamos.

Os Quatro Potes são um exemplo sobre uma forma de ensinar como nossa mente está posicionada no momento em que nos apresentamos para ouvir os ensinamentos.

Primeiro Pote – está emborcado para baixo, ou seja, seu corpo está presente mas sua mente não, a pessoa não tem interesse em escutar os ensinamentos, não está com uma motivação pura. Nada será absorvido de forma nenhuma.

Segundo Pote – está emborcado para cima, no entanto seu fundo está todo furado como a boca de um regador, ou seja, a pessoa está presente escutando os ensinamentos, mas sua mente está envolvida em muitas distrações. Ela olha e escuta, mas sua mente está em busca de outras coisa fora do ambiente presente, e essas distrações todas não permitem que absorva os ensinamentos que estão sendo transmitidos.

Terceiro Pote – também está emborcado para cima, não possui nenhum furo, e está totalmente sem vazamentos. No entanto esse pote veio cheio de contaminantes, conceitos, pré conceitos, idéias próprias, vaidade e orgulho. Nessa situação a pessoa ouve o ensinamento, mas não tem uma motivação e intenção pura ao escutá-lo. Assim que escuta, imediatamente, coloca julgamento sobre o ensinamento, contaminando-o com seus próprios conceitos, pré conceitos e idéias pré concebidas. Mancha o ensinamento com pensamentos “isso eu já sei”, “isso já escutei”, “é a décima vez que ele fala sobre isso, será que ele não vai mudar de assunto”; e pode ir além disso, envolvido em orgulho e vaidade, achando que sabe mais que o professor que está proferindo o ensinamento.

Qualquer uma dessas condições faz com que seescute o ensinamento e vá usá-lo de maneira absolutamente errônea, pois os ensinamentos estão manchados com intenções que não são boas.

Quarto Pote – também emborcado para cima, limpo e puro. Esse é o pote que representa a motivação e intenção pura. A pessoa se senta para ouvir os ensinamentos e nada ao seu redor a distrai. Ela está totalmente devotada a escutar os ensinamentos sem manchá-los com qualquer

opinião, julgamentos, idéias, conceitos e pré conceitos. Dessa forma, é capaz de absorver os ensinamentos, refletir sobre eles de forma pura e assim ser absolutamente capaz de usá-los para transformar seus hábitos mentais, seus vícios, seus medos; dedicando esse movimento para transformar-se e tornar-se um ser humano melhor, visando o benefício e a felicidade de todos os seres.

Entender a nossa Motivação e Intenção é conhecer os reais motivos que nos levam a buscar os ensinamentos e reconhecer a maneira como estamos recebendo esses ensinamentos.

É fundamental que, ao escutarmos um ensinamento do Dharma, ou qualquer outro, ou mesmo em uma consulta médica, uma conversa com os filhos, tenhamos a postura do quarto pote – aquele que representa a motivação e intenção pura, a condição que possibilita adentrarmos a Bodhichita – a mente que se volta para o Dharma, a mente que aspira, a mente que nos confere o sentimento de que todos nós somos capazes de fazer algo em benefício do outro, ou de nós mesmos.

Nessa situação podemos nos perceber com muitas limitações – temos a motivação pura de ajudar alguém, mas não sabemos exatamente que tipo de ajuda podemos oferecer ao outro. Quando temos essa vontade de realmente nos tornarmos capacitados em ajudar o outro, também temos a vontade de nos livrarmos da ignorância que não nos permite ter clareza e lucidez sobre como agir com esse propósito.

Quando aspiramos desenvolver tais habilidades, estamos aspirando nos tornar despertos, livre da ignorância, livre dos sonhos e da ilusão. Nesse momento surge o pensamento que é conhecido como Bodhichita, aqui já como experiência.

Como vimos anteriormente a Bodhichita está dividida em duas: a relativa e a absoluta. Sendo que a Bodhichita relativa também se divide em duas: a aspirada e a engajada.

Lembrando que a Bodhichita aspirada é aquela que emerge no contínuo mental, a vontade de se tornar uma pessoa melhor, de se tornar um ser desperto dos sonhos e ilusões para que sua mente possa usufruir das qualidades e virtudes que todos nós temos: amor compassivo, generosidade, paciência, tolerância e capacidade ilimitada de construir, produzir e assim por diante. Tendo essa aspiração, no momento em que são dados os primeiros passos, ou seja, as ações de corpo, fala e mente passando a se dedicam a esse fim, então se adentra à Bodhichita engajada com movimentos, mesmo que ainda pequenos.

Após praticar por um longo tempo e observar o resultado, não se consegue mais viver sem ser por esse caminho – e isso é o que chamamos de Bodhichita absoluta. Definitivamente se adentra o caminho do Bodhisatva, os dez Bhumis para alcançar o estado desperto.

Quando tomamos Refúgio, isso significa que assumimos verdadeiramente a responsabilidade com as ações do nosso corpo, fala e mente para que se transformem em benefício e felicidade a todos os seres. Quando Sua Santidade Sakya Trizin (2011) diz: “Quando você se torna budista, você deixa o caminho errado para ir ao caminho certo [...]”, é preciso lembrar que os caminhos certos e os errados podem ser questionados – o que é certo para mim pode não ser para você. Tenha sempre atenção sobre a motivação que origina os seus atos e os resultados que produz – pois o caminho errado é aquele em que suas ações de corpo, fala e mente podem produzir, em maior ou menor intensidade, sofrimento aos seres, incluindo a si mesmo. E o caminho correto é aquele em que as ações de corpo, fala e mente são dedicados a produzir benefício, felicidade e contentamento a todos os seres, inclusive a si mesmo.

Trata-se de dedicar o máximo possível para não produzir nenhum sofrimento a nenhum ser, nem a si mesmo, e sim produzir benefício, felicidade, contentamento, paz e harmonia – ações meritórias para todos os seres. O Refúgio corresponde ao momento em que se assume esta responsabilidade consigo mesmo.

Os objetos do refúgio são: o Budha, o Dharma e a Sangha. O Budha representa todas as ações, qualidade iluminadas que já estão em cada um de nós, não sendo importadas de lugar nenhum. Todas as qualidades búdicas já habitam em nós. No entanto, como estamos mergulhados nas ilusões e principalmente na busca das satisfações e prazeres sensoriais indicados pelos cinco sentidos, nós nos desviamos, nos distraímos das nossas virtudes, mas elas nunca deixaram de estar presentes em nós.

Quando você se dedica ao Dharma, você assume a responsabilidade de multiplicar as qualidades que habitam todos os seres sencientes, independente da sua religião. Não há necessidade de abandonar sua religião, porque na verdade o amor, compaixão, generosidade, paciência, tolerância, inteligência capaz de beneficiar e proporcionar felicidade a todos os seres não é propriedade de nenhuma religião, mas diz respeito às qualidades espirituais que todos os seres são dotados. O Dharma é o enfoque de nossa prática, e o nosso objeto de Refúgio pode ser Jesus, Maria, Alá, Profeta Mahmed. Seja qual for, deve ser um Ser Iluminado – com certeza, não devemos confiar ou depender de seres não iluminados.

Aqui surge uma questão: se todos nós temos algum tipo de capacidade de nos ajudarmos uns aos outros, por que não o fazemos? A resposta é simples: porque ainda estamos envolvidos nas nossas próprias ilusões, nos nossos próprios anseios, nos nossos próprios desejos, vaidades e orgulhos, e assim por diante. Ainda não temos lucidez pura para ajudar alguém, porque estará sempre misturado: ao ajudar alguém, vamos ajudá-lo da maneira como eu entendo que deve ser a melhor. E não é assim. A verdadeira ajuda que podemos prover ao outro deve ser absolutamente impessoal, por exemplo, amar: como podemos amar alguém se ainda temos a experiência de apego, aversão e indiferença. Ainda não sabemos o que é o amor verdadeiro. E ficamos incapazes de ajudar alguém através do amor, pois de alguma forma, vamos gerar apego ou aprisionar. Amar, no sentido absoluto, significa querer que o outro seja feliz, dar liberdade, deixar que o outro cresça, floresça e que surja no mundo na verdadeira essência que ele é, e não da forma como eu gostaria que ele fosse para atender às minhas necessidades. Apesar de todos nós termos a capacidade de amar, acolher, aconselhar, ainda não é de forma pura, ainda temos dificuldades em não colocar nossa própria vontade na questão.

Quando adentramos a Bodhichita, iniciamos o movimento de nossa mente impura para uma mente pura. O que significa dizer que vamos nos liberando cada vez mais de todos esses venenos mentais. Os Budhas são seres plenamente iluminados, são capazes de exercer todas as virtudes sem qualquer parcialidade, ou seja, absolutamente imparciais, equânimes. Quando desenvolvemos Bodhichita, nossa mente passa a habitar um outro nível, o nível da equanimidade absoluta.

Quando Budha nos legou seus ensinamentos, ele nos explicou detalhadamente como fazer para superar nossas ilusões, nossos venenos mentais, nossos hábitos, vícios, comportamentos perpetuados e assim por diante. Quando meditamos, percebemos que temos um hábito, um padrão de olhar para os fenômenos, e tentamos não mudar muito isso, mesmo nas mais diferentes situações. É um caminho vicioso, habituado a satisfazer nossas necessidades pessoais, de maneira que não exija muito de nós mesmos.

Quando meditamos verdadeiramente, identificamos e reconhecemos esse caminho viciado já trilhado, e com isso identificamos também um aspecto viciado de nossa mente. Percebemos esse aspecto quando nos damos conta de que nos acostumamos com ele, mesmo quando percebemos que nele existe sofrimento. Podemos reconhecer os sofrimentos que esses hábitos vivem nos trazendo, mas não abdicamos deles.

No Dharma, tendo uma motivação pura e verdadeira, é possível elaborar e trilhar um novo caminho. Pavimentamos o caminho por onde andamos com nossos pensamentos, intenções e motivações. Ao longo desse caminho experimentamos aquilo que nós mesmos colocamos ali. Por isso, tenho que purificar o objeto que está sendo espelhado pela minha mente e permitir que minha mente espelhe sua natureza última – e não deixar espelhar minha mente viciosa que é habitada por visões ego focadas.

2.1 ASPIRAÇÕES E REFÚGIO

Quando se adentra o Refúgio, é como se pedíssemos condições para mudar. Pede-se conscientemente a um professor do Dharma que conceda o voto de refúgio, manifestando a responsabilidade pessoal por esse pedido. E o professor, depois de dar todas as explicações, esclarece em quais condições tomamos refúgio.

É possível tomar refugio por devoção, ou por olhar para o Budismo, para os ensinamentos do Budha, para aqueles que o praticam, para algum Mosteiro e perceber que aquilo provocou um certo encantamento, que fez surgir a vontade de praticar.

Porém, antes de pedir o refúgio, temos que entender o que ele significa, o que é o Dharma e o que ele se propõe. Tendo feito isso é que devemos nos aproximar de um professor do Dharma e solicitá-lo. O professor vai dizer a você que o Budha é a reunião de todas as qualidades puras, ou seja, todos os Budhas são seres iluminados, livres de qualquer mancha, livres de quaisquer aspectos impuros. Os Budhas irradiam amor puro, a compaixão pura, a tolerância pura, a paciência pura e a generosidade pura. Todas essas qualidades, que em última instância são a nossa própria natureza, mas nós não reconhecemos isso.

Ao mesmo tempo que não a reconhecemos em sua totalidade, percebemos que é possível evoluir nesse sentido, porque sentimos um certo amor, uma certa generosidade, uma certa compaixão, porém não se consegue exercer essas qualidades por inteiro, e surge uma grande curiosidade de saber como desenvolve-las. Os Budhas representam essas qualidades na sua essência mais pura, e toma-se refúgio no Dharma – os ensinamentos, as instruções muito bem detalhadas sobre como conseguir alcançar esse estado búdico.

A Sangha é representada por todos os Bodhisatvas, os pratiekaBudhas, os sharavakas e os arhates porque esses seres já adentraram a experiência pura. Eles não são ainda Budha, porém possuem pureza, já mudaram seu nível mental. Por isso nos textos de Cherenzi diz-se: “[...] aos seres que já adentraram no caminho, já superaram todos os seus venenos mentais, que já não pertencem mais ao grupo de trans migrantes, a todos esses seres eu me prostro”. Esses seres são os testemunhos da validade dos ensinamentos de Budha. Aqueles que já mudaram seu nível mental pela prática dos ensinamentos são a Sangha.

Hoje em dia, o sentido da Sangha se ampliou. Inclui a Sangha Monástica que são também os responsáveis em manter os ensinamentos do Budha de forma pura e verdadeira, e a Sangha formada pelo grupo de pessoas que se dedica a praticar os ensinamento, a fazer todas as transformações produzindo felicidade e benefício a todos os seres, através da sua própria experiência.

Uma vez que se entende isso, a pessoa se aproxima do professor e pede seu refugio. E o professor explica que existem três razões para se solicitar o refúgio:

- 1) Para se inspirar nas ações meritórias dos seres iluminados, daqueles que estão no caminho.
- 2) Por ter medo daquilo que a ignorância pode levar a pessoa a cometer ou sofrer nesta vida ou nas próximas.
- 3) Por estar movido pela compaixão por todos os seres sencientes, ou seja, sentir-se capaz de ajudar os seres, ter a verdadeira vontade de ajudá-los, mesmo sabendo que não se tem toda a capacidade de forma plena e perfeita. Então imbuído de profunda compaixão, de um profundo desejo de se tornar um ser humano cada vez melhor e cada vez mais habilitado e qualificado para ajudar os outros, a pessoa pede então refúgio na Jóia Triplíce para aprender a fazer isso de forma correta, seguindo os ensinamentos da filosofia e da psicologia budista, embasados e apoiados na meditação.

Com esses recursos, você é que nos aproximamos do professor para pedir o refúgio. Na cerimônia, faz-se três prostrações no altar, representando o Budha, o Dharma e a Sangha.

A pessoa se ajoelha apoiado no joelho direito, une as mãos na altura do coração e repete junto com o professor: “Eu tomo refugio no Budha, no Dharma e na Sangha” – essas linhas representam o reconhecimento da essência última da budeidade, da qual também é dotada, mas que ainda não consegue exercer de maneira plena.

E continua dizendo: “para o benefício e felicidade de todos os seres sencientes que foram todos minhas mães” – essa linha representa a Bodhichita, ou seja, com a verdadeira motivação e intenção de poder ajudar todos os seres é que se adentra esse caminho. Essa é aspiração da Bodhichita.

Tendo repetido isso três vezes, a pessoa oferece seu cabelo, como um gesto de renúncia, simbólico. O professor corta um fio de cabelo, representando a renúncia de toda ignorância que possa estar impedindo o seu caminho, e principalmente, a ignorância relativa aos apegos e ilusões, sustentada pelos cinco sentidos, ou pelo próprio corpo.

No momento em que o professor vai cortar o seu cabelo ele pergunta: “Você está feliz em receber o Dharma?” Ou seja, há felicidade em assumir a responsabilidade de agora em diante até alcançar a iluminação, de fazer com que todas as suas ações de corpo, fala e mente sejam em benefício e felicidade de todos os seres? A resposta deve ser: “Sim, estou”. Nesse momento, o professor corta o fio do cabelo.

A pessoa recebe um nome em tibetano, assim como recebeu ao nascer. Receber o refúgio é como um renascimento fruto da sua própria vontade, do seu próprio desejo, do seu próprio pedido por isso. A pessoa renasce com a mente voltada ao despertar, no sentido de fazer o bem a todos que estão a sua volta, e pavimenta seu caminho para se tornar um ser mais desperto, um ser iluminado, livre de sofrimento e suas causas.

Depois, a pessoa se levanta e faz mais três prostrações – nesse momento essas prostrações são dedicadas ao seu professor.

O seu professor não deve nunca ser visto como um ser mundano, deve ser alguém que se respeite, e que esteja ao seu daquele que toma refúgio durante todo o tempo, auxiliando no seu caminho para a iluminação.

Com essa cerimônia, recebe-se os votos de refúgio, e a partir desse momento, assume-se a responsabilidade de se tornar um ser humano melhor, reconhecendo as próprias qualidades incomensuráveis, assumindo a responsabilidade de desenvolve-las e renunciar a todas as causas e condições que impedem de vivenciá-las.

E o primeiro beneficiado é a própria pessoa. Porém, ao externar essa situação ao mundo através das ações do corpo, fala e mente, ela se torna um ser altamente qualificado para trazer benefício

e felicidade a todos os seres. Os méritos gerados por essas ações são a causa e condição da sua plena e completa liberação de todas as causas e condições de sofrimento.

Seguindo esse caminho por muito tempo, nessa e em outras vidas, após termos vencido todos os obstáculos, estaremos nos habilitando a nos tornarmos um Budha,

Quando trilhamos o caminho do Dharma, desenvolvemos virtudes, nos tornamos pessoas melhores, assumimos a responsabilidade de sermos exemplos de ações virtuosas e meritórias no mundo. Deixamos as ações não virtuosas e trilhamos as ações virtuosas. Deixamos as limitações para sermos um ser plenamente dotado de todas as qualidades para o benefício e felicidade de todos. É assim que se constrói a experiência búdica.

É importante lembrar que Sidharttha Gautama, o Budha da nossa era, mesmo depois de ter alcançado a iluminação, continuou um ser humano, de carne e osso, comendo e bebendo, andando com seus alunos, para lá e para cá nas florestas, ensinando.

Todos nós somos potencialmente Budhas, todos nós podemos nos dedicar normalmente ao nosso dia a dia, realizando todas as nossas atividades, só que imbuídas dessas qualidades.

Foi isso que o Budha fez. Ele nos ensinou que não há necessidade de morrer no samsara para nascer no nirvana, pois virtudes e venenos estão intimamente ligados.

2.2 A REALIZAÇÃO DAS CINCO SABEDORIAS

É da realização das virtudes, ou da purificação das oito consciências, que surge a transformação das cinco emoções perturbadoras. Para a realização das cinco sabedorias, é necessário abandonar os cinco venenos: raiva ou agressividade, orgulho, apego, ignorância ou perplexidade e inveja. Com a pacificação dessas emoções, naturalmente emergem as respectivas sabedorias.

Com a purificação da raiva, gradualmente realiza-se a Sabedoria do Espelho, a realização búdica de *Akshobhya*. Com esta sabedoria, não há distinção ou separação entre você e o fenômeno: tudo é experimentado em unidade e harmonia, completamente preciso e sem distorções.

Quando a emoção perturbadora do orgulho ou ego é purificada, a Sabedoria da Igualdade – Budha *Ratnasambhava*, é realizada. O ego é a crença em si mesmo que todos os seres sencientes

possuem. É uma crença desenvolvida desde o nascimento, em que sua mente pensa em si mesmo como algo separado do restante. Quando o *self* acredita que é separado dos outros, a emoção negativa do orgulho surge, e passamos a acreditar que de alguma forma somos melhores do que os outros. Uma mente purificada não faz distinção entre o puro e o impuro, o bem e o mal, você e os outros; ao invés disso ele experimenta todas as coisas em igualdade.

A purificação e a transformação da emoção perturbadora do apego ou desejo realiza a Sabedoria da Clareza. O desejo causa muito sofrimento devido às intensas distrações e ocupações da mente, que sempre insatisfeita, não descansa, e qualifica e/ou desqualifica objetos, pessoas e circunstâncias, sempre fazendo distinção entre o bom e o ruim, o bonito e o feio, o atrativo, repulsivo ou o indiferente. O apego leva a buscas incessantes por mais e melhores coisas. Também os desejos da mente levam a experiências de insatisfação e perda do sentido da vida. Entendendo e purificando esta emoção negativa, a Sabedoria da Clareza surge. Ao realizar esta sabedoria, emerge o discernimento, a mente iluminada será experimentada, assim como o Budha *Amitabha*. É com esta sabedoria que entendemos e passamos a ter empatia por cada ser vivo, além de apreciarmos as qualidades dos outros.

Na falta da emoção negativa da inveja, que inclui sentir inveja da riqueza, sucesso ou boa sorte do outro, o estado do Budha *Amoghasiddhi* é realizado, pela realização da Sabedoria da Ação Perfeita. A inveja impede que um indivíduo conquiste seu próprio bem-estar, leva a experiências de mais sofrimento, e à continuidade do desenvolvimento de inveja por aqueles que possuem “mais”. Essa sabedoria é experimentada quando a inveja é purificada, e assim, todas as aspirações são obtidas naturalmente e sem esforço.

Quando a emoção negativa da ignorância (ou perplexidade) é suprimida, a Sabedoria de *Dharmata*, do Budha *Vairochana*, é realizada. A ignorância é a incapacidade de reconhecer a diferença entre o saudável e o prejudicial e também a falha em reconhecer a *verdade absoluta* e a *verdade convencional*, impedindo que se alcance o mais alto estado do *dharmata*: ver todas as coisas como elas realmente são. A ignorância é a raiz de todas as emoções negativas. Por exemplo, só se age com agressividade e raiva quando se ignora as conseqüências de dor e sofrimento para si mesmo e para os demais. Da mesma forma, é somente devido à ignorância que há o orgulho, desejo e inveja. A verdadeira natureza das coisas não pode ser compreendida devido à ignorância, que, por sua vez, causa confusão mental e ações incorretas. A purificação da ignorância leva a realização da sabedoria que vê a impermanência e a vacuidade dos fenômenos

Dessa forma, as cinco sabedorias, também chamadas das cinco *dhyani búdicas*, ou cinco famílias búdicas, correspondem a qualidades inerentes à nossa própria natureza búdica, que podem e devem ser realizadas

Sabedoria do Espelho – antídoto à raiva: é a realização búdica de *Akshobhya*, o Budha imutável, estável e estático, que tem a cor azul e segura um *vajra* em sua mão esquerda e toca a terra com direita, sentado na postura *vajra* do lótus simbolizando sua natureza indestrutível e permanente. Sua atividade é pacificar as emoções, em particular, do sofrimento, da doença, da frustração e da tristeza.

Sabedoria da Igualdade – antídoto ao orgulho ou ego: Budha *Ratnasambhava*, sua atividade é enriquecedora, possui a cor dourada ou amarela e segura uma jóia preciosa (a jóia do desejo conquistado), mantendo com a mão direita o *mudra* da generosidade, como símbolo de sua suprema habilidade de enriquecer todos os seres vivos, que se tornam suficientemente abertos para receber todo o conhecimento e qualidades. Ele está sentado na postura *vajra* da conquista em um trono de cavalo, que representa as quatro bases ou pernas dos poderes milagrosos que geram um caminho sem obstáculos.

Sabedoria da Clareza (discernimento) – antídoto ao apego: Budha *Amitabha*, de cor vermelha. Sua realização é tão poderosa que todas as coisas são naturalmente magnetizadas, como propriedades do uno, e a energia envolvida com o estado de desejo deixam de existir, uma vez que se desenvolve a consciência de conhecer tudo conforme se manifesta, devido à dádiva da luz sem fronteiras, totalmente livre de confusão. O Budha *Amitabha* é da família de lótus, que representa a liberdade não obtida pelo apego, assim como a flor de lótus que cresce em solo barrento. Ele está sentado na postura *vajra* com ambas as mãos descansando na postura meditativa da clareza mental, e entende completamente as coisas como elas são, sem noções subjetivas, em perfeito estado de paz e tranquilidade.

Sabedoria que tudo realiza (da Ação Perfeita, ou Oni-Realizante) – antídoto da inveja: Budha *Amoghasiddhi* (“o que é significativo e dá frutos”), cuja atividade é irada, uma vez que a inveja determina a nossa atitude e faz surgir mais obstáculos na conquista do sucesso pessoal e dos objetivos positivos e espirituais. Ele tem a cor verde, a mesma cor das plantas em crescimento, simbolizando as inúmeras atividades que ele emprega para remover os obstáculos, mesmo nos problemas comuns do dia-a-dia. Também está sentado na postura *vajra* e possui um *vajra* duplo cruzado, simbolizando o fato de sua atividade permear e tocar todas as direções. Sua mão

esquerda descansa em postura meditativa da realização imutável do dharmata. A mão direita está em mudra da proteção sem medo.

Sabedoria do *Dharmata*: a purificação da ignorância leva à realização da sabedoria que vê todas as coisas como elas realmente são. O corpo natural da sabedoria do *dharmata* é o Budha *Vairochana*. Como a escuridão da ignorância é eliminada, ele possui a clareza da cor branca. O Budha *Vairochana* possui a roda do *dharma*, que simboliza a eliminação da ignorância e gera o total e completo conhecimento de todas as coisas como elas são, e como elas se manifestam – o dharmata. Suas mãos estão no mudra da iluminação ou no mudra de girar a roda do dharma, único meio para se remover a ignorância e as impurezas.

2.3 SAMSARA E NIRVANA

Na linhagem Sakya, da qual faço parte, os ensinamentos são dados segundo o Tantra de Hevajra, seu eixo principal, que norteia toda a filosofia da tradição Sakya.

Nesse tantra há uma parte escrita por Mahassidha Virupa, inspirado nos ensinamentos transmitidos diretamente por Vajra Nayratma, que diz o seguinte: “Não há separatividade entre Samsara e Nirvana, pois a mesma mente que percebe um, percebe o outro, não é que existem dois mundos”. A forma como percebemos e experienciamos o fenômeno é que nos leva a ter a experiência de Samsara (sofrimento) ou Nirvana (ausência de sofrimento).

Não é porque a pessoa se torna um ser iluminado, que sua paisagem externa muda. O que muda é a sua percepção da paisagem, ou seja, enquanto imbuídos de ilusões e delusões da mente, somos incapazes de reconhecer a natureza última de todos os fenômenos.

Um exemplo muito comum é a experiência de olhar para uma pessoa pobre e maltrapilha: nossa mente estará imbuída de muitos pensamentos que nos impedem de ver o Budha que ela é. Vemos o que esta pessoa nos transmite através das nossas próprias impressões – sujo, maltrapilho, feio, etc. Ou seja, somos incapazes de reconhecer a essência última do maltrapilho como um ser humano igual a nós mesmos, como um Budha.

Como não se consegue associar a figura de um Budha a um maltrapilho, não se consegue ter com ele uma relação humana – essa é a experiência do Samsara.

No momento em que se olhar para essa pessoa e não se enxergar sua sujeira, e sim o encantamento do Budha se apresentando: essa é a experiência do Nirvana.

Quando se adentra ao caminho do Dharma, saímos da visão errada para uma visão pura, desenvolve-se uma visão que já não é imbuída das ignorâncias, e passa-se a ter uma visão inspirada pela minha sabedoria.

A partir do momento em que se consegue ver qualquer ser humano, inclusive os inimigos, como um Budha, desaparece toda aquela tensão que nasce e cresce dentro de nós, só em pensar no encontro com essa pessoa.

Sair do caminho errado para o caminho certo é o mesmo que dizer : sair das visões impuras para as visões puras. Sair do samsara e vir para o nirvana, não é mudar de endereço, é simplesmente remover a ignorância que não permite ver as coisas verdadeiramente como são. Quando formos capazes de olhar para o fenômeno e vê-lo como é, sem rotular com os nossos desejos, aversões ou ilusões, então deixamos de sofrer.

Por isso temos que conhecer as motivações que nos levam a estudar o Dharma e a pedir voto de refúgio. É preciso indagar: “ com que intenção e motivação fiz isso?” Essa é a primeira pergunta, por que o refugio é a base do que vai acontecer no seu caminho no Dharma.

Enquanto não se entende o que o refúgio representa e no que se tomou refúgio, o seu caminho no Dharma está absolutamente comprometido, fadado a dar tudo errado e pior ainda, como alerta Segundo Sua Santidade Sakya Trizin (2011) – a pessoa sai do Dharma ainda mais arrogante, mais orgulhosa, mais vaidosa e mais cega, desenvolvendo ar de superioridade para com os outros. Por outro lado, pedir o refúgio imbuído de motivação pura, seu olhar se torna cada vez mais humilde.

Sua Santidade Dalai Lama, olha para as pessoas e diz assim: “Vocês acham que eu tenho algum poder, ou que eu posso mudar a vida de vocês; eu não posso nada, sou apenas um monge”.

Sua Santidade não diz com falsa modéstia. Sua fala tem o objetivo de esclarecer que não existe a possibilidade de colocar um Lama ou Rinponche no céu, e achar que ele fará milagres e poderá salvá-lo do Samsara.

Aqueles que já escutaram Sua Santidade Sakya Trizin (2011) várias vezes ou aqueles que já escutaram os professores autênticos vão se lembrar que todos eles dizem: “*Eu não tenho a*

capacidade de salvar ninguém”. Dizem porque o próprio Sidarta disse isso. Se Sidarta tivesse esse poder, e se fosse isso que ele tivesse que fazer, no momento em que o Sidarta se iluminou, todos teriam se iluminado juntos.

Todos nós somos seres divinos, sagrados e potencialmente um Budha. Ser potencialmente um Budha significa dizer: “Todos nós somos capacitados de nos livrarmos de nossas ilusões, dos nossos sonhos e das nossas fantasias... enquanto nós não renunciarmos ao que nos prende a essas ilusões, sonhos e sofrimento... ninguém poderá fazer isso por nós”.

Pensamos que temos controle sobre nossas vidas como se fossemos independentes de causas e condições. Levamos nossas vidas, como se fossemos morrer daqui a muitos anos, e assim não nos preocupamos em rever nossas relações com um todo. Mas se um dia, ao realizarmos uma visita de rotina ao nosso médico, formos confrontados com a notícia de que estamos desenvolvendo uma doença terminal, certamente nossa percepção do mundo, e da forma como temos atuado nele, sofrerá um impacto.

Não há necessidade de mudar tudo de uma vez. Quando se tem a intenção de mudar, de se tornar uma pessoa cada vez melhor, o caminho se estabelece.

Quando se percebe que os próprios sofrimentos estão diminuindo, que as ações não produzem tantas tensões, tantos conflitos emocionais, tantos conflitos interpessoais, então se consegue perceber que há uma mudança. A partir da mudança de própria percepção, as pessoas ao redor também mudam. A forma como nos relacionamos com os outros, proporciona um novo olhar sobre nós. Desta maneira a forma como interagimos também muda.

2.4 O CAMINHO ÓCTUPLO

O Caminho Óctuplo sugere entre outros aspectos a fala correta, o olhar correto, a ação correta, o pensar correto, onde “correto” significa acolhimento, respeito e cuidado. Significa falar com as pessoas com uma voz generosa, ter ações acolhedoras e respeitadas, escutar, dar atenção ao cuidar de si para cuidar do outro. Isso significa transformação das suas ações com o outro. A palavra correto traz o propósito da ética: que nossas ações de corpo, fala e mente jamais sejam causa ou condição de sofrimento ao outro e a mim mesmo.

Além disso, este caminho também tem como foco a manutenção do sentido de contentamento, sustentado por suas próprias ações no mundo. Quando adentramos a este caminho, tudo que está ao nosso redor muda. Mudam as nossas ações, e obviamente as reações serão outras. A relação é construída de uma outra forma.

O caminho Mahayana implica em uma atuação que expresse nossas qualidades mais puras e verdadeiras, livre de qualquer falta ou contaminante, e proporcionando aos outros oportunidade de fazerem o mesmo. Não significa que todas as pessoas têm que ser budistas, mas sim que, tratar as pessoas com carinho e gentileza, provoca uma mudança em si mesmo e nos outros – todos entendem o caminho da gentileza, generosidade e paciência, como um caminho bom.

Quando aspiramos nos tornarmos pessoas melhores, mais humanos, exercermos a expressão da nossa espiritualidade, e aí mudamos. Quando essa mudança ocorre, proporcionamos também a oportunidade para o outro mudar.

No texto clássico sobre o Refúgio, ao final da cerimônia há a seguinte frase: “Mesmo que seja ao custo da sua própria vida, você nunca abandonará o Dharma, você nunca mais irá confiar em práticas não iluminadas para conseguir seus objetivos”.

Porém, há pessoas que mesmo tendo tomado o Refúgio, na hora do desespero recorrem a uma série de outras possibilidades, crenças, e práticas. Isso significa que elas não entenderam o significado do Refúgio, pois abrem mão de si e depositam sua esperança em algo fora de si. Como se houvesse uma transferência de responsabilidade.

Quando um bebê toma um susto ele corre em direção aos pais, porque ele sabe que ali será acolhido, protegido, guiado, pois ali ele é alimentado, amado e querido. Se seguirmos esse exemplo da criança e compreendermos o Dharma com esse olhar, seja qual for a situação que tivermos que enfrentar, nunca perderemos o equilíbrio, porque o Dharma em si nos protege, acima de tudo os ensinamentos de Sidhartha. E esses ensinamentos respeitam todas as culturas, religiões e todos os objetos de refúgio. Ao invés de dar à emoção uma dimensão que ela não tem, olhamos para o objeto que nos causa a aflição, entendendo a natureza última de qualquer fenômeno, resgatamos a lucidez e desconstruímos a emoção aflitiva.

Mas é importante entender o seu refúgio e sua própria budeidade. Se passamos a acreditar que outra pessoa tem uma budeidade maior que a nossa, e decidimos entregar a ela o poder de tomar as decisões sobre o que fazer de vida, então ainda não compreendemos o real significado do

refúgio: refugiar-se na sua essência única, que não é, jamais foi e jamais será separado da essência única do Budha. Lembrando que Budha é a emanção das qualidades últimas que reinam em todo o universo, como se todos os seres, todas as fontes de refúgio, tudo que é sagrado e abençoado, divino e bom fosse o único sol. Esse sol é o que chamamos na cultura budista de Budha, ou seja, todas as mentes iluminadas, livres, puras e imaculadas.

Nós somos espelho dessa experiência, e podemos ser essa experiência, assim como foi Sidhartha Gautama, e também foram várias pessoas que conhecemos na história humana, representando esse acolhimento último.

Madre Tereza de Calcutá não era budista, Gandhi não era budista. O que Madre Tereza de Calcutá fez, expressou o mais puro amor compassivo e acolhedor a todos os seres, independente de quem fossem. O que Gandhi fez, mostrou que uma cultura de paz que demonstra a essência última de todos os seres humanos venceria qualquer obstáculo. Temos diversos outros exemplos dessas ações compassivas na história da humanidade. Também dentro do budismo há vários seres com quem tivemos a oportunidade de ter contato nessa vida, e também seres com quem não tivemos o contato nessa vida, e são esses nomes que citamos no refúgio, na prece da linhagem. Todas essas pessoas são seres que praticaram o Dharma na sua essência última, alcançaram um grau de iluminação, e produziram benefício e felicidade a incontáveis seres. Essas pessoas são testemunhos vivos da eficácia do método. Isso o budismo oferece impecavelmente.

Quando temos a oportunidade e verdadeiros mestres que nas suas ações de corpo, fala e mente, no seu dia a dia e no espaço em que estejam habitando representam a essência última dos ensinamentos do Budha, esse mestre é o que seguimos. Por isso no budismo vajrayana existem as linhagens e temos que estar conectados com essa linhagem.

Ao ouvir os ensinamentos de um professor budista, precisamos observar quem é seu mestre, e não ouvi-lo somente por sua fama. Observar se o professor está realmente com esse mestre, ou se apenas o cita em suas falas. Verificar se segue o caminho verdadeiro do que é uma linhagem, mantendo, praticando e ensinando segundo essa tradição.

PARTE III – OS QUATRO APEGOS

3.1 OS ENSINAMENTOS DE DRAKPA GYALTSSEN

Os ensinamentos de Drakpa Gyaltzen trazem os conhecimentos e práticas que podem nos libertar dos 4 apegos. Trata-se de um texto com quatro linhas, ditas diretamente por Manjushiri, o Budha da Sabedoria, aquele incorpora a essência última da sabedoria de todos os Budhas.

A história afirma que, quando havia um jovem chamado Sakyapa Sachen Kunga Nyingpo, filho do grande mestre Khon Konchok Gyalpo, fundador do primeiro Mosteiro Sakya. Aos 12 anos, sua mãe preocupada com sua educação, o entregou aos cuidados de Bari Lotsawa. Sabendo quem era aquele jovem sucessor do pai ao trono, seu tutor acreditava que ele deveria ter nascido com muito conhecimento, herança de sua linhagem familiar. Todavia, para que tal conhecimento voltasse a fluir em seu contínuo mental ele deveria ter um treinamento intenso e disciplinado, para desta forma, descobrir as extraordinárias qualidades de sua inteligência. Sendo assim, ele inicialmente deveria entrar em retiro tendo como a deidade devocional Manjushri. Durante seu retiro, em um momento de pura visão, o Bodhisatva Manjushri apareceu, sentado em um trono ornamentado com jóias, tendo nas mãos o mudra do ensino, ladeado pelos Bodhisatvas Akshayanati e Pratbhanakutaque – ele recitou ao jovem Kunga Nyingpo, quatro linhas que se tornaram conhecidas como Zhempa Zhidrel ou A Separação dos Quatro Apegos:

Se você tem apego a esta vida, você não é um praticante espiritual autêntico.

Se você tem apego ao ciclo da existência, você não tem a renúncia.

Se você tem apego aos seus propósitos, você não tem a bodhichita.

Se você tem apego a visão da realidade última, você não tem a visão correta.

Apesar de ainda ser uma criança, Kunga Nyingpo já havia recebido os ensinamentos da Prajnaparamita de seu pai; Khon Konchok Gyalpo, e ao ouvir isso, reconhece que nessas quatro linhas estavam contido todos os ensinamentos Mahayana.

Ele passa a praticar essas quatro linhas, e medita intensamente sobre elas por muitos anos. Anos mais tarde ele as transmite para seus filhos Drakpa Gyaltzen e Sonan Tsemo, que por sua vez as transmite para seu primo Sakya Pandita. Sendo esses os cinco fundadores da tradição Sakya. Posteriormente, cada um deles transmite esses ensinamentos aos seus alunos, e assim por diante até este momento: isso é uma linhagem, e ela é pura na sua essência.

Sua Santidade Sakya Trizin particularmente é Manjushiri. Dessa forma, receber estes ensinamentos dele, significa que estamos recebendo diretamente de Manjushiri, porque ele é a manifestação viva da mente iluminada, assim como Sua Santidade Dalai Lama é a manifestação da mente iluminada de Chenrenzig o Budha da compaixão.

Acreditar ou não nessas deidades, faz diferença no caminho Vajrayana – o caminho do diamante, o caminho rápido – pois neste caminho há um método que permite aplicar os ensinamentos do Budha diretamente em nosso contínuo mental, através das visualizações das deidades devocionais,²⁰ contemplando os ensinamentos filosóficos que a sustentam, e fazendo tais princípios fluírem em nosso lung através da recitação dos mantras.²¹ Esses foram os últimos ensinamentos do Budha.

3.2 O MÉTODO PURO DO ALCANCE DO RESULTADO: A LINHAGEM E O PROFESSOR

Para se pertencer a uma linhagem Vajrayana, é preciso compreender um percurso, pois existe uma linhagem, e todos os ensinamentos foram transmitidos diretamente por seres iluminados, seres celestiais. Exemplo disso é o Tantra de Hevajra, o cerne da tradição Sakya, transmitido diretamente por Vajranayratma ao Mahassidha Virupa. Este último redige o ensinamento recebido, que se torna o Tantra conhecido como Landre, O Caminho e Seu Resultado – os ensinamentos filosóficos da escola Sakya em que estão contidos as iniciações, ensinamento filosóficos, meditação e seus detalhamentos.

Dessa forma, ao se receber a iniciação, passa-se a estar autorizado a receber as instruções diretamente do seu professor. No Tantra, alguns ensinamentos são transmitidos um por um pelo professor ao aluno. Tais ensinamentos são conhecidos com a transmissão sussurrada. Imagine a compaixão de um professor para transmitir tal esse ensinamento individualmente, às vezes para milhares de monges.

²⁰ *Deidade devocional* – conforme explica S.S. Dalai Lama: “existem diferentes maneiras de visualizar a deidade, que depende dos métodos das diferentes escolas budistas, como no *Mahayoga*, *Anuyoga* ou *Atiyoga*.”

²¹ *Mantra* – “*Aquilo que protege a mente*” da negatividade, ou que protege o meditador de sua própria mente. As emissões de sons de um mantra unidas com a mente é um das técnicas meditativas muito utilizadas no budismo tibetano e também no sufismo, no cristianismo ortodoxo e no hinduísmo. O mantra é a essência do som, a materialização da verdade na forma de som movido pela energia sutil e purificadora da respiração (*prana*), aonde cada sílaba vêm imbuída de força espiritual e vibra com a bênção dos Budhas. Ver Sogyal Rinponche, *O livro tibetano do viver e do morrer* (1999, p. 103, 479-485).

Este é o significado da linhagem. O refúgio nos insere neste contexto de poder de realização, dentro do budismo Vajrayana e Tantrayana, recebendo as instruções diretamente dado pelos Budhas e Dakinis, transmitidas aos chefes da linhagem, que vão transmitir ao longo de sua linhagem para que também nós possamos receber esses ensinamentos.

Um ensinamento como esse tem o potencial de uma semente dentro de nós, com todas as qualidades. Ao recebê-los, essa qualidade dentro de nós é ativada pelas bênçãos da linhagem e tradição dos ensinamentos, e essas sementes se movem através “ventos internos”, e tornam-se parte do contínuo mental, ou seja, todas as qualidades são potencializadas.

Se queremos realmente vivenciar o refúgio, é preciso permitir que essas sementes cresçam, floresçam e se multipliquem. Essa multiplicação significa que nossas ações no mundo têm o potencial de transformar a percepção que o fenômeno produz. Através da transformação, a reação produzida será construtiva e realizadora, e assim seremos capazes de proporcionar a todos os seres a mesma capacidade.

Estar no caminho Mahayana demanda o entendimento sobre a interdependência. Entendemos que no caminho da iluminação, todos nós somos interdependentes uns dos outros. Não há como excluir ninguém. Somos interdependentes em relação a todos os seres que co-habitam essa existência conosco, e em particular com aqueles que temos a oportunidade de interagir. Cada uma dessas interações é uma oportunidade de exercer as qualidades búdicas, e propiciar oportunidades para o outro também exercer as suas próprias qualidades. Com isso, todos nós somos capazes de atingirmos a budeidade, ou seja, o estado desperto: ao renunciarmos nossas ilusões, nos tornamos livres de todas as causas e condições que nos fazem reféns de nós mesmos, entendendo que é essa condição de refém que nos leva à experiência de sofrimento.

Apesar de todos almejarmos o estado de contentamento, equilíbrio, paz, não conseguimos usufruir disso porque a forma como construímos nossa relação com o fenômeno é gerada por uma visão equivocada, sustentada pelas ilusões e ignorância. Por isso, nossas reações aos fenômenos são erradas, produzindo causas e condições de sofrimento.

A partir do momento em que tomamos refúgio, entendemos o que significa dizer “há qualidades em mim”, “há em mim o potencial de viver uma vida feliz, livre, tranqüila, pacífica”.

A dificuldade está em nossos agregados, nos cinco sentidos, na forma como nos relacionamos com eles ao longo da nossa existência, gerando hábitos, vícios e dependências aos grandes

prazeres. Então não sabemos mais ao que renunciar, temos medo de renunciar, temos medo de estar perdendo algo. Esse medo é o grande obstáculo da visão pura que não nos permite ver a budeidade.

Não adianta querermos mudar de uma vez. Podemos começar através da plena atenção: Shamatha. Resumidamente, podemos dizer que Shamata significa desenvolver serenidade mental, estabilidade e atenção plena. Esta é a base fundamental de onde podemos explorar níveis mais avançados de meditação: Vipassana e Shuniata.

Por exemplo, ao olharmos um lago em dia de vento, esse vento irá produzir ondas na superfície, que nos impedem de ver o fundo do lago, mesmo nas suas partes mais rasas. Quando o vento se torna menos intenso, é possível enxergarmos o fundo na parte mais rasa, e assim sucessivamente, até que quando não houver mais vento algum, a superfície se torna tão estável que poderemos enxergar o fundo nas partes mais profundas, desde que haja luz (luminosidade) para isso.

Assim é a experiência de Shamata: acalmar os ventos dos pensamentos para ter clareza nas ações. Poder ver com lucidez, sem medo ou culpa, sem acusações, sem julgamentos. Prestar atenção a cada um desses preceitos, rever o que realmente se faz, e identificar as possíveis raízes de sofrimento.

Este é um processo interno, não há necessidade de anunciar, de exercitar a vaidade. No tantrayana, diz-se que quanto mais secretas forem as “ações interiores”, maior será a benção que a transformação oferecerá ao praticante e ao meio em que estiver inserido.

Dessa forma, assume-se a mudança de maneira diligente e disciplinada, observa-se qual resultado está ocorrendo, e acima de tudo identificam-se os obstáculos para abandonar ou renunciar hábitos que promovem o sofrimento. Isso trará lucidez e um grande contentamento, e passamos a perceber que está ocorrendo uma mudança interior, sustentada por uma vontade verdadeira de se tornar um ser melhor para que em nós mesmos surja e floresça a nossa verdadeira essência. Não é preciso se preocupar com o outro, porque ele vai usufruir disso naturalmente, sem esforço. A felicidade de ver os benefícios que sua pequena transformação provoca no seu universo de relações, sustentará sua prática, e as demais transformações que irão ocorrer.

Nesse caminho, cabe ao professor do Dharma simplesmente estar ao lado de quem percorre este caminho, conversar sobre dificuldades pontuais, sugerir algumas propostas de prática, meditação e leitura, acompanhar o processo de transformação, as interações que ocorrem de outra forma, e o surgimento de regozijo e felicidade que naturalmente emergem.

Os detalhamentos dos ensinamentos (Pith Instruction) trarão os ajustes, que vão sendo feitos em conjunto com o aluno, de forma individual. Aqueles que quebrarem seus votos Samaya (seu compromisso) serão severamente punidos, não por um agente externo, mas sim pela sua própria experiência de sofrimento, em novas experiências de frustração e “expectativas” sobre um resultado.

Estabelece-se uma relação de muito respeito entre o aluno e o professor. Este último irá ouvir tudo sobre sua vida e você estabelecerá a guru yoga com esse professor até que suas mentes se unam. É uma experiência singular, difícil de descrever. Essa conexão não é instantânea, leva um tempo para se estabelecer, e quando isso acontece, é como se caísse uma gota de solda “nessa vida e em outras vidas possa eu nunca estar separado de você” – esse é um verso que recitamos quando recebemos um professor, e o vemos como um guru raiz.

Um professor deve ter a humildade de indicar outros professores para seu aluno. A linhagem é uma disciplina pedagógica, pois o Dharma ensinado por Siddhartha é apenas um.

O budismo tibetano possui quatro escolas e cada uma delas possui seu tesouro na sua mais absoluta pureza, cada escola enfatiza seus ensinamentos num eixo, porém todas elas tem o mesmo conteúdo. Portanto, se há compreensão sobre o significado do refúgio, então não cabem comparações. Budha ensinou em muitas línguas e estruturas filosóficas, para atender às capacidades de cada ser senciente. Ele ensinou o Dharma, e dessa essência única desdobraram-se as divisões pedagógicas. Quando se estiver na frente de um professor, devemos escutá-lo como se ele fosse o único, e absorver o ensinamento como se ele estivesse oferecendo uma jóia rara.

3.3 O ENSINAMENTO DAS QUATRO LINHAS

Esse ensinamento é composto por diferentes aspectos, alguns deles aqui já relatados, tais como o Refúgio, Bodhichita, a ação de um Bodhisatva, Meditação, entre outros.

A parte principal do ensinamento sobre os quatro apegos está nas quatro linhas citadas, e seu conteúdo está no contexto do treino da mente:

Se você tem apego a esta vida, você não é um praticante espiritual autêntico.

Se você tem apego ao ciclo da existência, você não tem a renúncia..

Se você tem apego aos seus propósitos, você não tem a bodhichita.

Se você tem apego a visão da realidade última, você não tem a visão correta.

Esse ensinamento está no contexto do treino da mente. O texto aqui usado como referência contém o texto original e também os comentários de Sua Santidade Sakya Trizin.

3.4 A PRIMEIRA LINHA: O APEGO À PRÓPRIA VIDA

Se você tem apego a esta vida, você não é um praticante espiritual autêntico.

O grande mestre indiano Vasubando disse: “Sobre uma base de boa conduta moral escute, contemple, e diligentemente medite”. Esta afirmação nos auxilia na compreensão da primeira linha deste ensinamento sobre a liberação dos quatro apegos.

As Quatro Nobres Verdades enfatizam que as principais causas e condições de sofrimento são os apegos. Desenvolvemos apegos por percebermos a realidade de forma dual (eu e o objeto): se esse objeto dá prazer, desenvolve-se apego; e se não dá prazer desenvolve-se aversão; ou ainda, indiferença ao objeto quando não há nenhuma experiência com ele. Entende-se também que uma outra razão pela qual desenvolvemos a dualidade é porque não entendemos a natureza última do fenômeno, ou seja que o mesmo é vazio de uma existência inerente.

Quando nos conectamos aos apegos, estabelecemos esse tipo de relação com o fenômeno, e desenvolvemos a primeira das principais raízes de sofrimento: o não entendimento da impermanência:

Tudo que é composto de desintegra.

O fim das acumulações é a exaustão.

O fim de tudo que se une é a separação.

O fim de tudo que sobe é descer.

O fim de todo nascimento é a morte

(TANTHOG GYALPO).

O apego a essa vida que nos possibilita vários prazeres, e quando desenvolvemos esse tipo de visão de apego aos prazeres da vida, é porque não entendemos a natureza última dos fenômenos.

Quando exercemos algum tipo de prática espiritual, ela nos facilita a desenvolver uma conduta moral e ética. É importante lembrar que no Budismo, Ética corresponde à prática de ações que não causam sofrimento a qualquer tipo de ser, e Moral significa adotar uma conduta que permita a expressão da ética.

Quando temos essa relação espiritual através de uma religião, temos um espaço para nossa espiritualidade ser desenvolvida. Devemos lembrar que nossas qualidades espirituais não estão referidas a nenhuma religião, estão em nós, correspondem a qualidades com as quais nascemos. Qualquer religião que venhamos a praticar será apenas um método para desenvolvermos essas qualidades, essa espiritualidade, que já é inata em nosso ser.

Uma das grandes virtudes que supostamente a religião deveria proporcionar é o espaço onde a ética e moral sejam predominantes, possibilitando que as nossas ações de corpo, fala e mente sejam por elas guiadas.

Se não se consegue fazer isso por ter outras prioridades na vida, então não será possível desenvolver causas e condições através das ações meritórias nessa vida.

À medida que colocamos como objetivo das ações do dia a dia, a prática de conduta moral e ética que expresse a essência das qualidades espirituais, automaticamente não permitimos que em nós se desenvolvam visões errôneas de apego a esta vida.

Em outras palavras, podemos entender que tudo o que fazemos nessa vida é como se estivéssemos nos preparando para uma próxima vida, e tudo aquilo que estamos aproveitando nessa vida é resultado das ações meritórias em vidas passadas. Acreditar na possibilidade de sucessivos renascimentos facilita o entendimento do texto. Mas mesmo que não se acredite em vidas sucessivas, o fato de conduzir a vida de forma que aquilo que se faz hoje é uma forma de criar um amanhã positivo, também é uma forma de não produzir apego a esta vida.

Para aqueles que se permitem pensar que o renascimento é uma possibilidade e aqueles que realmente acreditam que há sucessivos renascimentos, faz sentido cuidar das ações nessa vida e em cada momento dela, porque no próximo renascimento haverá as conseqüências de tudo aquilo que se fez nessa vida atual.

Quando é dito “se você tem apego a essa vida você não é praticante espiritual autêntico” é no sentido de permitir essa visão de sucessivos renascimentos. Aqueles que acreditam em outras vidas, de certa forma se tornam mais cuidadosos com o que estão semeando, pavimentando no

seu caminho. Quando temos uma visão mais espiritualizada da vida desenvolvemos essa compreensão de que estamos pavimentando um caminho, que embora não saibamos onde termina, temos que pavimenta-lo e construí-lo muito bem.

Quando se compreende a preciosidade da vida humana e quão rara ela é, mais importante se torna essa questão relativa à qualidade das nossas ações. No budismo existem vários ensinamentos e linhas de pensamento que dão suporte para esse entendimento, não enquanto uma crença ortodoxica e estreita, mas sim como uma experiência que se comprova todo dia – a vida é muito mais que isso que aquilo que se experiencia nesse momento. A vida é um continuo. À medida em que se amplia a visão sobre a interdependência e a natural harmonia com o entorno, automaticamente se reconhece a responsabilidade pelo que se semeia nessa vida.

Mais do que isso, aprendemos também a reconhecer o quão raro é o renascimento humano, o quanto é difícil nascer no reino humano, pois é o único reino que liberta do estado samsarico. Nos reinos superiores, tudo é perfeito não há nenhuma preocupação de ajudar alguém, portanto, não há espaços para que se criem causas e condições meritórias.

Já o reino humano nos oferece todas as causas e condições para que nós, imbuídos de visão e motivação puras, possamos nos liberar das causas e condições – sustentadas pelas ilusões – de sofrimento, e nos tornarmos despertos.

Cada uma das religiões vai oferecer uma visão sobre isso, mas certamente todas elas têm uma visão comum: a de que a vida humana é uma experiência onde há muito sofrimento a ser purificado. Ou seja, ou é uma experiência de expiação, ou de provação, ou é uma experiência para que nós possamos retornar ao pai. Ou seja, em todas as religiões há uma visão comum de que estamos aqui para purificar algo, superar algo, ou para nos desenvolvermos ainda mais espiritualmente.

Portanto, quando se tem apego a essa vida é porque não há nenhuma visão, nenhuma possibilidade de se pensar em causas e conseqüências, causas e condições, e principalmente na necessidade de elaborarmos um caminho em que possamos criar as condições de um crescimento espiritual. E as religiões são como um método, onde devem estar implantados conceitos mínimos de ética e de moral.

Na verdade, o que essa primeira linha do ensinamento quer dizer é: se não há uma visão para além dessa vida, passa-se a investir o tempo exclusivamente na construção de coisas materiais,

nos prazeres sensoriais, em ações que degradam o meio ambiente e assim por diante. Essa visão também explicita o depositar das causas e condições de contentamento exclusivamente nas experiências com o mundo externo, acreditando que a experiência de felicidade está expressa em algo fora. Como todas as coisas são impermanentes, em algum momento a causa externa da experiência de felicidade se exaure e, nesse momento, o que era uma experiência de contentamento passar a ser de sofrimento. Qualquer um de nós pode se perceber como um ser espiritualizado, tendo a opção de adotar ou não uma religião.

Mesmo uma pessoa que seja atea, que não expresse explicitamente uma fé, pode ter ações muito mais espiritualizadas e significativas do que uma pessoa extremamente religiosa.

Portanto, uma pessoa que não tenha uma fé confessa, cujas ações produzam benefícios a incontáveis seres, estará expressando sua espiritualidade, e fará isso porque acredita no valor da vida humana. Talvez não consiga desenvolver um olhar para além dessa vida, mas ela não precisa desse olhar para se expressar no mundo através de ações meritórias e virtuosas.

Dessa forma, não se trata de adotar uma religião em si, mas sim de desenvolver a fé nas qualidades que estão em nós, que não são impostas, que dizem respeito à nossa espiritualidade e que naturalmente emergem. O amor emerge. A compaixão emerge. A generosidade emerge. Basta a causa e condição surgir neste sentido, e algo em nós se move, ou seja, são as qualidades, as sementes espirituais que todos nós temos.

3.5 PRATICANDO O DHARMA PARA SE LIBERTAR DO APEGO A ESTA VIDA

Praticar o Dharma significa se engajar em algumas atividades: estudar, meditar, praticar Puja, exercitar os ensinamentos na vida diária seja qual for a nossa atividade. O Dharma permeia todos os ambientes, todas as ações, pois as ações meritórias que promovem benefício a todos, devem ser expressas em todos os momentos da vida.

Expressa-se o Dharma com uma conduta ética, com um posicionamento moral, um olhar de reconhecimento do outro como a mim mesmo – porque isso é compaixão; guiando e norteando as minhas ações de corpo, fala e mente, nas 6 Paramitas (perfeições): generosidade, disciplina ética, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria.

Além disso, para quem tem o Refúgio é também necessário praticar os cinco preceitos:²² não matar, não roubar, não mentir, não se intoxicar e não ter má conduta sexual. E para quem é monástico, é preciso lembrar-se dos votos de quem se torna ordenado.

O Dharma, pode ser um caminho para trilhar aquilo que se recomenda na primeira linha deste ensinamento. Se escutarmos, estudarmos, e entendermos o significado dos ensinamentos do Budha, contemplando-os através da meditação, e entendendo os três veículos: Hinayna, Mahayana, Vajrayana, criam-se no nosso continuum mental todas as causas e condições para que possamos desenvolver ainda nessa vida, um sentido maior para além da vida presente. O Dharma nos oferece esse sentido de liberação.

Então, para que se possa sair da experiência dessa primeira linha, e habitar outras experiências, a primeira coisa a se fazer é o que todos que procuram os ensinamentos fazem: ter vontade, motivação, e agir de acordo com essa motivação, deslocar-se para chegar ao lugar do ensinamento. Desenvolver uma motivação pura para escutar o Dharma. Não desenvolver nenhum tipo de apego, aversão ou indiferença a aquilo que se ouve. Escutar atentamente. Ao escutar, perceber se lhe parece algo congruente, familiar. Algo que o instigue a olhar com mais profundidade. Se é algo que lhe causa contentamento. Prestar atenção ao que acontece ao escutar os ensinamentos, o que surge dentro de si mesmo.

Quando alguma coisa no ensinamento surge como inspirador te inspira, é isso que indica a sua espiritualidade. Então, para praticar as qualidades humanas, não é preciso ser uma pessoa religiosa, mas sim ter uma estrutura – um reconhecer a partir de si – no qual seja possível desenvolver, externar, expandir, compartilhar e aprender sobre as suas próprias qualidades.

Por isso o S.S. Dalai Lama sempre diz que não tem religião boa nem religião ruim. Todas as religiões têm na sua estrutura, dispositivos que possibilitam a todos os seres a perceberem para além da matéria, ou seja, sua essência espiritual. Isso significa perceber que certas coisas que sentimos não vêm do osso, não vem da carne, vem de outro lugar, que podemos chamar de alma, espírito, mente, ou atma. O importante é perceber que há este movimento, e desenvolver essa qualidade através dele.

²² *Cinco preceitos*: “Observar os preceitos (como prática diária) leva o praticante a conscientizar-se de suas fraquezas e assim, desprovido de hipocrisia e falsidade ele mudará sua atitude mental e gozará de paz e felicidade [...] isso também significa ter a intenção e motivação verdadeira para o benefício de todos os seres” (S.S. Dalai Lama).

E aqui compreendemos a fala de Vasubando que é “todas as nossas ações no mundo, elas só podem expressar a nossa verdadeira essência espiritual quando ela é amparada por um olhar ético para o fenômeno”. Ou seja, se verdadeiramente queremos experimentar a nossa espiritualidade, e se verdadeiramente queremos participar formalmente de uma religião, então temos que olhar se essas estruturas religiosas têm um sentido de ética e um sentido de moral.

3.6 ÉTICA NA PRÁTICA DO DHARMA

Infelizmente, na atualidade, em pleno século vinte e um, quando o ser humano está usufruindo tanto da sua capacidade de produzir conhecimento, se produziu uma decadência no sentido da ética e da moral. Ou seja, não há um olhar ético, que conduza as ações para o benefício e felicidade de todos os seres equanimamente. Constituiu-se uma pseudo ética voltada para atender às nossas próprias necessidades, que vai se modulando à medida que a nossa necessidade exige que isso aconteça.

É importante entender que ética não é sinônimo de leis ou regulamentações. Trata-se de uma percepção sobre a necessidade produzirmos ações de não sofrimento. “Se não puder fazer o bem, não faça o mal. Dome a sua mente”, esse é um ensinamento do Budha. É através dessa percepção que nos mantemos no sentido das qualidades espirituais. Para tanto, é preciso domar nossas emoções e impulsos habituais. Romper com os padrões mentais.

Esse entendimento corresponde ao início da frase “se você tem apego a essa vida”. Porque de uma forma ou de outra, mesmo que nos percebamos como seres espiritualizados, mesmo que alguns de nós tenhamos uma fé confessa, o mundo samsarico nos seduz, ou seja, tudo aquilo que se vai construindo, vai gerando apego, vai tornando causa, condição, razão de felicidade, ou seja, bom emprego, bom salário, status, etc.

Mesmo aqueles que se consideram praticantes budistas, têm dificuldade de manter-se distante dos apegos produzidos pelas sensações produzidas no samsara.

Por esta razão é que os mestres e professores budistas orientam o praticante a meditar, a fazer puja, mantendo aquilo que pode sustentá-los na lucidez a respeito da relação com a vida: viver os momentos de prazer e felicidade, mas sem produzir apego.

Trata-se de fazer aquilo que no Budismo se considera como “manter o Lung em movimento”. Manter essa postura de “não apego” continuamente no nosso Lung, mantendo os chackras e as energias alinhadas. Para um praticante budista, isso também depende da prática que se faz com o seu Yidam, que está vivo e em movimento no seu continuum mental.

Não há nada de errado em ter um bom trabalho, uma namorada, família, filhos. Muito pelo contrario, tudo isso é necessário para exercer a própria espiritualidade. Não é jogando tudo isso fora que a pessoa se torna um ser espiritualizado, ou um ser iluminado. Muito pelo contrario, a prática se dá com o filho adolescente, com o marido, com a mãe idosa, o vizinho neurótico, etc – todas essas situações que se ocorrem no nosso dia a dia, são a nossa pratica espiritual. Mas se não a reconhecermos assim, então provavelmente iremos transformar tudo isso em apegos e aversões.

Portanto, não seremos pessoas espiritualizadas, se não conseguirmos ver compaixão na dor da própria mãe; ver paciência e tolerância no filho adolescente; ver companheirismo e equanimidade com meu marido. Não conseguimos ver porque estamos preocupados em construir e sustentar as necessidades próprias ou egocentradas.

Se entendermos a religiosidade como expressão da nossa espiritualidade, podemos dizer que o apego nos faz perder a essência dessa construção religiosa, e dessa forma se temos temos apego a essa vida, não conseguimos enxergar a outra.

3.7 A VIDA PARA ALÉM DELA

Para praticar o ensinamento sugerido nesta primeira linha, é importante ter a capacidade de enxergar para além de si. Primeiro para além de si mesmo, ou seja, há outras necessidades além das minhas, por exemplo: “Eu não vou conseguir gastar esse dinheiro todo, não preciso dele, então vou ajudar outras pessoas”. Isso já é uma visão de quem consegue ver para além de si, perceber a necessidade de outros, e que aquilo que possui dá para produzir benefícios para muitos. Para esta pessoa se mover nesta direção, não é precisa ter uma visão para além da morte, uma visão de continuidade, mas de alguma forma já é possível ter a noção para além de si.

A visão para além de si é a visão do Mahayana. O Hinayana vai concentrar as suas ações em si próprio. O Mahayana difere porque concentra as suas ações no outro, e que essa ação virtuosa e meritória trará para si próprio as causas e condições de iluminação.

Então, mesmo que não se tenha essa visão religiosa, é possível ter uma percepção para além de si mesmo, perceber-se na condição das outras pessoas, eu conseguir ver felicidade em outras ações.

Acima de tudo, tendo ou não uma prática religiosa, é importante fazermos uma reflexão sobre o ensinamento desta primeira linha, e verificar como nos percebemos: se em uma vida onde há uma visão estreita e auto-centrada, ou em um plano além de mim, onde há uma visão plena e contínua; e avaliar como nos sentimos em uma e na outra.

No hinduísmo há uma cerimônia com a cinza sagrada (que se chama vibhuti) e uma oração que diz: “que a minha cinza final carregue algum significado. Que o mundo possa se beneficiar com a minha presença”.

3.8 O TREINO DA MENTE: A PRÁTICA BUDISTA E O SUJEITO DA AÇÃO

“Partindo dos quatro apegos”, o texto destas quatro linhas, é um treino da mente.

Sendo católico, espírita, protestante, ou budista, ou de qualquer outra religião, posso praticar este treino. Quando S.S. Dalai Lama nos aconselha a não mudarmos de religião, é para não criarmos esse tipo de conflito. Porque não há nenhum impedimento de ir a missa, comungar e praticar o Dharma, ou até mesmo tomar Refugio. Por quê o que o Refúgio pede para você não fazer, é não depender de culturas ou outros refúgios não iluminados. Dessa forma, não existe conflito em ter Jesus como objeto de seu Refugio.

O que temos que entender é que, enquanto treino da mente, é preciso se localizar: a partir de onde se olha para o mundo. Isso é o que tem que ficar mais claro. Não existe problema nenhum olhar para o mundo a partir de um “ser católico praticante”. A diferença é o praticante. Ele pode olhar para o mundo de acordo com os ensinamentos do Budha: impermanência, insatisfatoriedade, vazio dos fenômenos, e treinar sua mente para realizar ações que produzam benefícios para todos os seres. Não existe nenhum conflito nisso.

O problema é quando não se sabe onde se está. Essa é a preocupação de S.S. Dalai Lama. Porque mudar de religião pode trazer alguns medos e preocupações sobre como se posicionar no mundo, como se postar sem ser a partir dessa religião.

Um dos piores conflitos ocorre quando a mudança se dá porque a religião não resolve os seus próprios problemas. Este é uma situação bastante desafiadora, pois a pessoa sempre espera que algo fora dela produza um milagre. O conflito se dissolve, quando percebemos que a dificuldade não estava na igreja ou na religião professada, e sim no praticante, no agente que executa o milagre a partir da sua própria responsabilidade.

Essa visão é muito lúcida no Budismo. Não adianta esperar que o Budha resolva o seu problema, porque o Budha não resolve o problema de ninguém. Este aspecto é fundamental para se compreender a relevância do treino da mente.

O treinamento da mente diz respeito a desenvolver lucidez sobre si mesmo. Lucidez sobre as próprias qualidades, e como colocá-las em prática. Lucidez também sobre a motivação/intenção que me faz agir de determinada forma. Isso é treino da mente.

A partir do momento que se desenvolve essa clareza, assume-se a responsabilidade sobre a própria vida, reconhecendo as capacidades potenciais, e acima de tudo, que se está inserido em uma chuva de bênçãos.

Essas bênçãos é que nos permitem desenvolver essa capacidade de entendimento consigo mesmo. Através desse entendimento é que realizamos as nossas ações no mundo. Isso é diferente de ter um deus a quem se diz “vai lá e resolve esse problema para mim”. O Dharma não permite isso. Por isso o Dharma diz “Mesmo que a custo de sua própria vida não deposite em outros fora de você a responsabilidade de realizar por você”. Porque se entendemos que somos o Budha em potencial, sabemos que temos as mesmas qualidades do Budha. Se focarmos nessas qualidades, e nos livrarmos de todos os venenos mentais, da ignorância que nos impede de agir como tal, conseguiremos realizar da mesma forma que ele, Budha realizou.

Entrar no Budismo e tomar Refúgio, significa entender sua essência última, descrita nos ensinamentos de Sidharta de “todos nós somos Budha em potencial”.

Não agimos como Budha no mundo hoje, não porque não temos essas qualidades, mas sim porque essas qualidades estão perdidas, mascaradas, presas, lacradas pela nossa ignorância, que

por sua vez é sustentada principalmente pela não visão da impermanencia, pela insatisfatoriedade, e pela convicção de que existe um eu.

Quando se entende que tudo é impermanente, que toda a insatisfatoriedade vem da ignorância, do ego, que não há um eu isolado, separado do todo, aí sim se torna possível praticarmos as nossas qualidades.

Apesar de operarmos no mundo com uma identidade, não devemos assumir isso como algo independente. O que não existe é esse “eu” que não depende de ninguém. Então, quando se entende a interdependência, também se compreende a impermanencia e o vazio de todas as coisas; destruir o ego, é destruir o aprisionamento à ilusão deste “eu” separado de tudo. Para destruir essa ilusão e manter-se nesse caminho, é preciso adotar a fala correta, ação correta, pensar correto, concentração correta, ou seja, praticar o Caminho Óctuplo.

3.9 COMO NOS POSICIONAMOS NO MUNDO

No Budismo há vários ensinamentos que estão inseridos no contexto do treinamento da mente. Todos dizem respeito principalmente a observarmos como nos posicionamos no mundo. Tal como o ethos da psicologia, que também busca identificar como cada um de nós se posiciona no mundo. A partir desse posicionamento é que observamos o fenômeno e reajimos perante aquilo que vemos e sentimos.

O Budismo entende que o fenômeno é uma paisagem que se movimenta enquanto nós também nos movimentamos. Para usufruir do que o fenômeno nos oferece, é preciso reconhecer suas qualidades. Mas para que isso ocorra, antes é preciso reconhecer as próprias qualidades. É assim que damos início à compreensão de que não há separação entre o fenômeno e nós mesmos.

O treinamento da mente diz respeito a perceber e transformar aquilo que me impede de livremente viver o fenômeno a partir das qualidades, e não das não qualidades. Ou seja, compreender que há liberdade para essa escolha, e ela depende da forma como interajo com o fenômeno.

Estamos habituados a brigar com os fenômenos o tempo todo: está sol, queremos que faça chuva; se há vento, não queremos que haja vento; se estamos gordos, queremos ser magros; se estamos muito magros, queremos ser mais gordos. Ou seja, existe essa permanente insatisfatoriedade.

Algo nos dá essa equivocada impressão de que “eu e o fenômeno” somos dicotomizados, e que “eu não dependo dele”. É assim que nos esquecemos da interdependência.

Entendemos o fenômeno como algo reificado, concreto, e o fenômeno não tem nada de concreto. Ele é absolutamente vazio de existência inerente. Isso significa dizer que todas as coisas percebidas, até nós mesmos, somos construídos, constituídos por diversos fatores agregados. E por serem agregados, não têm uma existência inerente. Por isso, cedo ou tarde, nós também nos dissolvemos, como todo fenômeno se dissolve.

Não há nada melhor para treinar a mente, na forma mais rasa do Budismo, do que este entendimento básico.

Porém, existe uma grande diferença entre entender isso intelectualmente, e entender a experiência disso, aceitando a experiência, e validando o ensinamento a partir dela. Portanto, de nada adianta ter um discurso alinhado aos ensinamentos budistas, e manter-se apegado aos fenômenos como se eles fossem concretos e permanentes.

3.10 A MENTE QUE SE AMOLDA

Nossa mente ela não é rígida. Ela é plástica e volátil, se ajusta e se amolda. Se não fosse assim, não existiriam fenômenos como aqueles em que as pessoas se descrevem na sua própria impermanência: “eu gostei dessa pessoa, mas hoje não gosto mais”. Nossa mente aceita isso por ser plástica e flexível. O que a enrijece é a visão errônea do fenômeno. Ou seja, ao tentar enrijecer o fenômeno, surge a angústia, porque a mente não permite enrijecimento. Por isso é que sofremos. O sofrimento, em última instância, é o conflito entre nossa natureza maior e aquilo que tentamos construir, impulsionados pelas visões erradas que alimentam o ego. Esse conflito é o sofrimento, que vai se materializando como emoções aflitivas, distúrbios fisiopatológicos, que surgem sempre que pressionamos nossa natureza.

Nossa natureza é ascendente, mas tentamos suprimir isso, empurrar isso para baixo por não querer ver isso, não querer sentir isso.

O século XXI está sendo marcado por um movimento em busca da espiritualidade, uma idéia de vida espiritualizada, não necessariamente vinculada a uma religião. Isso converge com esse modo Budista em que tudo é mutável, tudo está em movimento, que provê a liberdade espiritual.

3.11 O ENSINAMENTO DA SEGUNDA LINHA

Se você tem apego ao ciclo da existência, você não tem renúncia.

O sofrimento do sofrimento:

Nesta linha somos convidados a refletir sobre alguns sofrimentos que normalmente consideramos como inerentes às particularidades de cada reino, como em nosso caso as doenças físicas e as aflições mentais. Aquilo que o Budismo denomina como o sofrimento do sofrimento

Do texto original vem a seguinte explicação: o reino do inferno é caracterizado por calor e frio, o reino dos fantasmas famintos de fome e sede, o reino dos animais de estupidez, o reino humano de vidas curtas, e o reinos dos deuses de infinita natureza própria.

Contemplar essas situações nos indica que não existe qualquer lugar ou experiência no ciclo sansarico que seja livre de sofrimento. Assim sendo, devemos dedicar nossas ações a não produção de causas e condições que nos mantenham aprisionados a este ciclo. Para alcançar o nirvana, ou seja a experiência de ausência de sofrimentos deveríamos construir ações contrárias às causas de sofrimento.

2.12 O SOFRIMENTO DAS MUDANÇAS E O SIGNIFICADO DA RENÚNCIA

Tendo refletido sobre a preciosidade da vida humana e as leis da impermanência explicadas na primeira linha, Drakpa Gyaltzen nos leva a contemplar a permeabilidade do sofrimento e os atalhos causados advindos da impermanência.

Aqui, vale lembrar das Quatro Nobres Verdades, na origem do sofrimento. A incompreensão da realidade última de qualquer fenômeno, ou seja, a compreensão de que são impermanentes, pois não possuem existência inerente. A relutância em entender isso, sustenta todas as visões que promovem os eixos do apego, aversão e indiferença e tudo que emerge a partir disto.

Compreender a natureza última dos fenômenos, alivia muito de nossas tensões e promove um olhar mais responsável sobre o momento presente, pois sabendo que tudo é impermanente optamos em não nos distrairmos, e assim ter uma relação mais ampla, verdadeira e construtiva

com o fenômeno. A renúncia aqui diz respeito às distrações, principalmente as que dizem respeito à insatisfatoriedade. O apego ao ciclo da existência refere-se essencialmente aos prazeres mundanos. Essa busca constante por novos prazeres (essencialmente externos e instados pelos cinco sentidos) nos afasta da possibilidade da inversão do olhar.

Para contemplar essa realidade nos preenchamos de um sentimento de tristeza, ao conscientizarmo-nos do sofrimento presente e da urgência em seguir um caminho espiritual que nos prepare para ajudar a todos os seres.

Ao contemplarmos nossa própria experiência humana, nos damos conta que não há um entre nós que viva uma vida sem algum tipo de sofrimento: medo de perder os entes queridos, os amigos, não sermos capazes de alcançar a satisfação de nossos próprios desejos, medo de encontrar com nossos inimigos e etc.

Contemplar a renúncia nos leva ao entendimento de que podemos renunciar a criação das causas que nos levam ao sofrimento.

A verdadeira prática de renúncia não se resume a renunciar coisas externas a nós, pois nem sempre isso promove o deslocamento interno da visão que sustenta a prática de renúncia.

Talvez renunciar seja mais uma compreensão das nossas necessidades básicas, e a partir dessa postura não gerarmos inquietação por adquirir ou nos mover a situações que verdadeiramente não são necessárias. Simplesmente adotar uma pergunta básica: “Verdadeiramente, preciso disso?”.

É natural que venhamos a almejar cargos ou empregos melhores, na medida em que nos qualificamos mais profissionalmente. Esse desejo é legítimo, porém cabe aqui ponderar se as horas a mais, ou a característica do trabalho não irão me afastar de aspectos que verdadeiramente são também importantes, por exemplo: família, filhos, esportes, estudos, meditação, ou se implicam em situações de muita tensão, como por exemplo: meta de vendas, muitas viagens, gerenciar grandes grupos etc.

Somos merecedores das conseqüências dos esforços que realizamos, ou seja: se estudamos, se nos qualificamos, enfim, quando todos nossos esforços produzem seus resultados, é legítimo usufruirmos do resultado. Renunciar aos prazeres do samsara, não nos proíbe disso.

A renúncia ao ciclo da existência diz respeito a não nos tornarmos reféns dos processos de reificação dos fenômenos, ou seja, dar a esses fenômenos uma existência que eles não possuem, e por assim fazer nos apegarmos aos prazeres que eles nos proporcionam, seja pelas cinco consciências dos sentidos, ou seja, pelas elaborações mentais que tais paisagens constroem. Porque não há nada nessa experiência samsarica que seja permanente, e por isso não devemos desenvolver qualquer tipo de apego que desperte em nós o desejo de permanecer nesta experiência ou mesmo retornar a ela. Aqueles que são incapazes de abandonar o sofrimento e suas causas, jamais se libertarão do samsara. A renúncia diz respeito às ilusões.

Drakpa Gyaltsen nos instrui sobre a importância de nos desconectarmos do mundo da existência. Se não entendemos isso como sendo ilusório e raiz de nosso sofrimento então, não nos desconectamos. “A palavra nirvana significa livre de sofrimento, alcançar o estágio de além do sofrimento implica em renunciar suas causas, ou seja, renunciar a essa existência cíclica”.

Todas as condições ilusórias são insatisfatórias, ou seja, são raízes de sofrimento. Muitos de nós proclamamos ser praticantes do dharma, porém não renunciamos ao samsara de forma alguma. Precisamos sacrificar nosso apego a ele para alcançar a plena liberação.

Se percebemos que ainda é relevante estar na busca de nomes, títulos, reconhecimento, riqueza, fama, status etc. – esses são claros sinais que ainda se está apegado ao ciclo da existência. Há uma atitude simples em relação a isso: se ir a um determinado lugar lhe causa muito sofrimento, nunca mais volte aí. Esse deve ser o sentimento em relação ao samsara e a todas as ilusões que nos mantêm conectados a ele.

Com auxílio da meditação podemos desenvolver a habilidade de perceber como estamos engendrados em ações que sustentam as visões ilusórias dos oito dharmas mundanos, pois de acordo com o ensinamento desta segunda linha, são essas visões que nos mantêm presos neste ciclo.

Esta segunda linha, seu ensinamento e sua prática, sugerem que além do não apego para com esta vida presente, sejamos também livres do desejo de nascimentos futuros no círculo de existência.

Logo é o sofrimento de agregados o que cobre o universo inteiro. Cada um de nós empreende um trabalho que nunca termina. Nossas vidas são cheias de contínuo esforço. Nossas ações

nunca acabam. Nesta vida mundana muito ocupada, é cheia de atividades, mas um dia nós iremos morrer sem terminar esse trabalho. Todos morrem no meio da vida.

Então, não importa onde a pessoa renasce, se nos mais baixos reinos ou nos reinos mais altos, todos estão cheios de sofrimento. Por exemplo, se o veneno está misturado com comida – se é comida boa ou comida ruim dá no mesmo – a pessoa não pode comer isto. Da mesma maneira, não importa onde se nasce, ou nos reinos mais altos ou nos mais baixos reinos, contanto que seja dentro do ciclo de existência, a pessoa experimentará sofrimento.

3.13 O SOFRIMENTO QUE TUDO PERMEIA

Relacionado a este tipo de sofrimento, está a explicação da lei de karma. Somos forçados a perguntar por que os sofrimentos que nós experimentamos acontecem. Cada coisa tem que ter uma causa associada.

Todos os tipos de sofrimento são criados por ações não-virtuosas, ou seja, qualquer ação criada por desejo, ódio, ou ignorância:

Matar, má-conduta sexual, e roubar são as três ações não-virtuosas do corpo.

Mentir, provocar discórdia, palavras severas, e conversa inativa são as quatro ações não-virtuosas da fala.

Inveja, ódio, e visão errada são as três ações não-virtuosas de mente.

Todas as ações não-virtuosas estão praticamente incluídas nessas dez. Quando a pessoa se vicia nas dez ações não-virtuosas, enfrentará conseqüências terríveis, e talvez algumas com resultados ruins contínuos. Em outras palavras, todas as coisas ruins que acontecem dentro desta vida, foram criadas por nossas próprias ações não-virtuosas, cometidas em nossas vidas prévias.

Realizar as dez ações virtuosas produz maravilhoso resultados temporariamente, e também fazem bem para muitas vidas futuras. Em outras palavras, todas as boas coisas que estão acontecendo em nossa vida foram criadas por nossas próprias ações virtuosas em nossas vidas prévias. Finalmente, praticando contínua ação virtuosa, a auto-liberação, ou até mesmo o último esclarecimento, pode ser atingido.

Há também ações indiferentes ou neutras, como caminhar e dormir. Essas ações não produzem nenhum sofrimento, mas considerando que não produzem nenhum resultado virtuoso, elas são um tipo de desperdício. É importante transformar estas ações indiferentes em ações virtuosas.

Por exemplo, ao caminhar deveríamos pensar, “possam todos ganhar o caminho da liberação”. Ao encontrar pessoas, deveríamos pensar “Possam todos os seres sensíveis conhecerem amigos virtuosos”. Ao comer, deve-se ter a intenção de alimentar a quantidade enorme de germes que vivem no seu corpo. Toda ação indiferente deve ser transformada em ações virtuosas.

Os sofrimentos do samsara e o sofrimento do círculo de existência ou lei ou karma²³ ou lei de causa e efeito, é explicado pela segunda linha deste ensinamento: " Se você deseja existência mundana mais adiante, você não tem o espírito de renúncia”.

Meditando nesses dois aspectos, concentrando-se no sofrimento do círculo de existência e na lei de karma – é possível deixar de se apegar ao círculo de existência, e chegar à compreensão de que este círculo está cheio de sofrimento. Para ser livre de sofrimento, é preciso considerar este mundo como se fosse um grande fogo, ou como um ninho de cobras venenosas.

Meditando neste ensinamento começamos a desenvolver um real desejo interno para por em prática estes princípios. Por exemplo, muitos iogues se concentram nos sofrimentos de samsara até que eles tenham o mesmo sentimento que um prisioneiro tem. Isto é, eles desenvolvem o único pensamento: “Quando eu posso escapar?” Até que se desenvolva essa atitude, deve-se meditar no sofrimento de samsara. Sem que realmente entendamos os sofrimentos de samsara, não há prática do Dharma. Neste sentido, o sofrimento é uma grande ajuda na prática do caminho.

Quando o Buddha girou a roda de Dharma pela primeira vez em Sarnath, uma das primeiras coisas que disse foi que se deveríamos compreender a origem dos sofrimentos. A primeira Nobre Verdade é aquela que aponta os sofrimentos. Se pensarmos cuidadosamente nisto, não desperdiçaremos a vida por muito tempo.

O ensinamento da terceira linha:

*Se você tem apego ao seus próprios propósitos, você não tem a mente iluminada.
Quando livre dos apegos, o Nirvana é conquistado.
Quando nirvana é alcançado, bênçãos fluem.
Esta é canção da experiência da liberação dos 4 apegos.
Libertando somente a mim não trará benefício algum Desde que todos os seres nos 3 reinos são meus pais
Deixá-los no meio do sofrimento
Desejando somente minha libertação é uma atitude insensata (DRAKPA GYALTSSEN).*

²³ *Lei do karma (ou lei de causa e efeito).* Karma na tradição budista tem um sentido distinto do compreendido no Ocidente, confundido com destino ou predestinação. A palavra “karma” significa literalmente “ação”, sendo tanto o poder latente que existe dentro das ações quanto os resultados que elas trazem. É, nada mais, do que a infalível *lei de causa e efeito* que governa o universo. Ver Sogyal Rinponche, *O livro tibetano do viver e do morrer* (1999, p. 128-130) e Lama Padma Samten, *A roda da vida* (2010, p. 144-145).

O ensinamento desta linha indica que para alcançar o nirvana, é preciso nos separarmos de todas as formas de apego.

Na contemplação desta terceira linha, somos levados inicialmente a uma reflexão sobre motivação e intenção, buscando identificar qual motivação norteia nossas decisões, e o que temos construído no exercício das ações direcionadas por tal motivação.

Seria motivo de grande vergonha alcançar a reta final e constatar que, aspirando a plena liberação do sofrimento, deixamos incontáveis seres para trás, abandonados ao seu sofrimento. Ou seja, não é possível transformar a aspiração da iluminação em prioridade do nosso interesse próprio, e buscar alcançá-la a qualquer custo.

O grande filósofo indiano Shantideva em seu texto clássico Bodhiacharyavatara, explicitamente nos indica que devemos dedicar nossas ações no mundo para propiciar bem estar a todos os seres. Shantideva em um dos versos desse clássico, nos diz: “ A verdadeira felicidade que podemos experimentar é resultante da felicidade que podemos propiciar ao outro. E a experiência de infelicidade surge quando buscamos a felicidade de nós mesmos”

Ao contemplarmos essa instrução, somos levados a refletir sobre o processo de desenvolvimento de ações pautadas no olhar altruísta, ou seja, tendo o bem estar do outro como meta. Surge aqui a inversão do olhar.

No início deste processo, talvez surja uma maior facilidade em agir altruisticamente com aqueles que amamos, que são próximos de nós, ou até mesmo com aqueles que somos apegados.

Dessa forma, inicialmente pode ser difícil desenvolver uma relação altruísta com aqueles com os quais temos dificuldades de relacionamento, ou mesmo para aqueles que ignorantemente classificamos como inimigos. Tais dificuldades nos levam a outra reflexão, que diz respeito ao exercício da equanimidade e da igualdade como norteadores de nossas ações. A dificuldade no desenvolvimento dessas virtudes indica que nossa mente é contaminada pelas raízes do sofrimento: ignorância, apego e aversão. Tais contaminantes são raízes dos processos de sofrimento, e precisam ser purificados e dissolvidos de nosso campo mental, pois nos impedem de atingir a plena felicidade.

Todos os tipos de felicidade que experimentamos, sejam de curta ou longa duração, terão suas raízes em ações sustentadas em um olhar altruísta, que faz-se expressão do amor bondoso e compaixão.

Quando nos aproximamos do outro e desenvolvemos um diálogo, surge uma possibilidade de risco, pois o diálogo nos expõe. Tal exposição, embasada na ação altruísta, nos permite desconstruir paisagens reificadas e sustentadoras de experiências de sofrimento. A desconstrução nos leva à renúncia daquilo que sustentava o sofrimento.

Esta renúncia propicia a cessação do sofrimento, que por sua vez dará origem a co-emersão da possibilidade de construir relações positivas e construtivas, sustentadas não mais pela busca de um propósito ego centrado, mais sim com foco no benefício coletivo. Assim, a ferramenta do diálogo é um disparador da oportunidade de liberação de apegos a visões reificadas.

Nós nos habituamos a pensar em nós mesmos como objetos diretos do benefício de nossas ações, pensamos e agimos buscando benefício próprio. Ao colocarmos o bem estar do outro como propósito genuíno de nossas ações, isso nos leva à experiência motivacional única, o que facilita um deslocamento nos nossos processos interiores rígidos e perpetuados por experiências efêmeras de felicidade.

Cultivar o altruísmo significa renunciar a todos os apegos. Facilita o desenvolvimento de ações que levam ao bem estar dos outros. Neste ponto podemos resgatar um tema já desenvolvido anteriormente que diz respeito à bodhichita, pois primordialmente buscamos o estado desperto para assim sermos capazes de beneficiar incontáveis seres.

A reflexão sobre a terceira linha aponta para a capacidade de nos liberarmos das experiências de sofrimento a partir de ações que libertam outros seres do sofrimento. Em última análise, trata-se da motivação altruísta que surge do amor bondoso e compassivo.

Ações altruístas surgem de uma profunda aspiração em propiciar benefício e felicidade a todos os seres. Essa aspiração pode ter como aspecto contemplativo, lembrar a generosidade de nossas mães e das renúncias a seus próprios objetivos, para cuidar de nós, e a partir daí desenvolvermos em nós mesmos um profundo desejo em retribuir tais ações. Quando esse desejo se torna uma experiência verdadeira em nossos corações, estendemos tal motivação a todos os seres equanimemente. Tal movimento transforma amor bondoso e compaixão em ação no mundo. É interessante observar que na língua tibetana, o termo compaixão indica ação, é verbo, e não substantivo.

Considerando a definição de bodhichita, essa terceira linha diz respeito às ações desencadeadas pela bodhichita relativa, que expressa a aspiração e o engajamento nas ações que nos libertam

das raízes fundamentais do sofrimento: ignorância, apego e aversão. “Entender profundamente a bodhichita realmente significa desenvolver uma mente vasta e inclusiva a todos os seres” (Dragpa Gyaltsen)

Tendo assim estabelecido a motivação altruísta como base de nossas ações, seremos capazes de meditar propriamente na equanimidade e na igualdade de nós para com todos os seres. Isso nos oferece a oportunidade de nos colocarmos no lugar do outro, meditar na igualdade de todos nós, e assim desenvolver-se uma mente equânime.

No sentido relativo, o desenvolver da mente bodhichita consiste primeiro na motivação de alcançar o estado desperto para o benefício de todos os seres, e então aplicar tal motivação para alcançar a perfeição transcendental na prática das Seis Paramitas.

No sentido absoluto, desenvolver a Bodhichita inclui o entendimento de que a natureza última de todos os seres é livre de todos os tipos de ilusão, ou seja, é a vacuidade.

3.14 MEDITANDO A TERCEIRA LINHA

Começamos meditando em amor e compaixão para quem é mais querido por nós, como por exemplo, nossa mãe. A pessoa começa visualizando na sua frente a própria mãe ou qualquer ser querido, e se lembra de toda a bondade que lhe fizeram.

Se for sua própria mãe, considere que ela deu à luz, o expôs à vida com um tipo de olhar amoroso, lhe deu muito amor e cuidado. Talvez agora ela esteja objetivando felicidade para si própria, e devido à ignorância sobre a real natureza dos fenômenos da vida, ela não consegue ser ou manter a própria felicidade. Ela está dentro do sofrimento, e talvez esteja até causando mais sofrimento. Durante a meditação, pode-se desejar que ela seja livre, esteja contente e que tenha a causa de felicidade, rezando: "possa ela estar contente e ter a causa de felicidade do Guru e da Tríplice Jóia".

Depois dessa experiência com, a própria mãe, pode-se aumentar gradualmente a visualização para incluir outras pessoas queridas, e assim sucessivamente. Finalmente, deve-se incluir o indivíduo mais difícil, pessoas repugnantes, que consideramos como inimigos. A visualização do inimigo bem em frente, pensando que, embora nesta vida ele apareça na forma do inimigo, de fato em muitas vidas ele pode ter sido nossa mãe muito amável, parente ou amigo, tendo

oferecido muito amor e compaixão. Mas agora, por termos mudado nossas vidas, e considerando que não devolvemos sua a própria bondade, hoje ele surge na forma de inimigo sem nos reconhecemos – esta compreensão nos permite criar o pensamento, "possa ele está contente e ter a causa de felicidade.

Gradualmente amplia-se esta meditação, até que se possa ter o mesmo pensamento para todos os seres sensíveis.

Quando a pessoa está bem treinada nesta meditação de amor, também pode usar a mesma prática para aumentar sentimentos de compaixão. Primeiro, para quem é mais querido, visualizando e pensando: “Embora esta pessoa queira a felicidade, devido à ignorância, ela está em meio ao sofrimento. Devido à ignorância, ela está produzindo mais sofrimento para si. Possa ela ser agora livre de sofrer, e possa estar livre da causa de sofrimento”. Da mesma maneira, pode-se estender esta meditação para todos os seres sem discriminação.

Ao avançar nesta meditação, é importante praticar Tong Len. Nesta prática visualizamos que toda a felicidade e as causas de felicidade (quer dizer, as ações virtuosas), são doadas, sem hesitação, para todos os seres sensíveis. E desejamos que o sofrimento de todos os seres sensíveis, como também a causa de seus sofrimentos, venham para nós, visualizando-os como uma grande massa de sujeira. Esta meditação de troca é de grande benefício.

Quando se estiver bem versado nestas práticas, então podemos praticar as Seis Paramitas e o caminho de um Bodhisatva.

3.15 OS ENSINAMENTOS DA QUARTA LINHA

Se você tem apego a visão da realidade última, você não tem a visão correta.

Não ha liberação se houver apego a existência.

Não ha reinos superiores se houver apego a não-existência.

Havendo apego a ambos – essa é a causa da ignorância Regozije-se no estado da não-dualidade (DRAKPA GYALTSSEN).

Nesse ponto Drakpa Gyaltzen. diz:

No entanto eu devo considerar a mim mesmo, vivendo a natureza da realidade absoluta (Dharmata) assim como isso se apresenta

Não importa de eu me sente ou deite e durma, eu permaneço continuamente no estado da talidade (suchness) última e sempre permaneço na natureza de minha mente, assim como ela é.

Todos os fenômenos estão na esfera da experiência da mente.

Não procure um criador nos quatro elementos.

Talvez em Deus ou semelhante.

Porem regozije-se na natureza da própria mente.

Chittamatra – Mind Only ou Yogachara.

Esta quarta linha é de extrema importância. De maneira a elucidar seu significado Drakpa Gyaltzen propõe a reflexão: “Mesmo considerando a mim mesmo, eu deveria habitar a natureza da realidade absoluta (dharmata) que é em si mesmo”. Ele nos sugere que permaneçamos na vacuidade, a natureza da realidade última, o espaço da natureza verdadeira dos fenômenos (dharmadhatu) não importando em qual atividade estejamos engajados.

Para o desenvolvimento da vacuidade, é fundamental entender que nossa visão deve ser livre de qualquer apego. Tal entendimento deve incluir que nada surge de si mesmo, e ao mesmo tempo que nada surge de outro coisa a não ser de si mesmo.

Talvez nos perguntemos a razão de ter que entender isso para entendermos a natureza última da mente. Sem ser capaz de desenvolver um entendimento lúcido desse ponto, nosso caminho ao entendimento último não será possível. Isso nos indica que, se desenvolvermos qualquer tipo de apego mental a qualquer tipo de realização, não alcançaremos a liberação última das raízes do sofrimento.

Se desenvolvermos a capacidade de entender a realidade última do Dharmata assim como ela é, nos tornaremos livre dos processos duais ou da dicotomia do “ser ou não ser”, “existe ou não existe”, “é ou não é”. Isso nos indica que devemos nos afastar do que a filosofia budista aponta como extremos: eternalismo ou nihilismo.

Perceber-se como existente, e apegar-se a essa experiência, é sustentar-se no conceito do eternalismo. A partir dessa visão, não há possibilidade de desenvolver a liberação do sofrimento, visto que para alcança-la devemos entender a natureza vazia de todos os fenômenos. Assim, acreditar que temos uma existência real ou fixar-se nos fenômenos externos, faz com que desenvolvamos uma identidade – a base para o que é conhecido no Budismo como a originação dependente do ciclo sansarico. Dessa forma, a postura eternalista admite que o vazio constitui a visão última, mas o apego à existência de si mesmo e dos fenômenos impede a liberação do sofrimento.

Por outro lado, se mentalmente nos apegamos a perspectiva oposta à anterior, estaremos adentrando ao que a filosofia budista denomina como nihilismo. O perigo desta visão reside no fato de que, a partir dela se nega a possibilidade da liberação do sofrimento e a inevitabilidade das leis de causa e efeito.

Uma vez que o apego ou a fixação são causas primárias de sofrimento, deve-se então evitar todo e qualquer apego às ideias de eternalismo ou nihilismo. Ao invés disso, deveríamos permanecer na visão livre da dualidade, ou seja, na natureza última que tudo permeia (dharmadatu) sem fixação na natureza última da mente.

O que Drakpa Gyaltzen sugere é que venhamos a desenvolver a habilidade de descansar na equanimidade, na natureza real que está para além da expressão e da elaboração.

Portanto, é preciso rejeitar as visões do eternalismo e do nihilismo, e reconhecer este método como algo natural, que propicia descansar a mente no estado não dual – o surgir espontâneo do sujeito e objeto – foi demonstrado.

Todos os fenômenos estão na esfera da experiência da mente
 Não procure um criador nos quatro elementos
 No acaso, em Deus ou algo assim
 Mas regozije na natureza da própria mente.

Para o entendimento dos ensinamentos da quarta linha, é importante trazer conceitos filosóficos sobre diferentes escolas do budismo, embora não esteja no escopo desta dissertação, promover um debate sobre os diferentes pontos de vista, mas sim elaborar essas diferenças com o propósito de facilitar o entendimento do texto desta quarta linha em particular.

A escola *Mente Apenas* ou *Chittamatra* (a visão comum) afirma que todas as experiências são criações e projeções da nossa própria mente, que não há componentes de nossa experiência que não dependam da nossa mente. Ainda de acordo com esta escola, se por um lado é verdade que este mundo não foi criado por forças supremas, por outro lado é também verdade que todas as coisas são fabricações de nossas mentes. Todas as aparições ou objetos percebidos são experiências da mente. Nada existe para fora da esfera da experiência da mente. A mente é o substrato que cria e projeta todos os fenômeno. Neste ponto é onde Budha nos traz uma grande contribuição: "nada é criado por qualquer coisa que não mente afligida por karmas e visões equivocadas"

Similarmente, se considerarmos o ponto de vista oferecido pela visão materialista, precisamos entender que nem o mundo físico ou os corpos sutis são criados a partir de elementos intrinsecamente existentes. Essas formas são distorções produzidas na mente que aparenta existir de forma independente ou externa a ela mesma. Todos os fenômenos que percebemos, são na verdade nossa própria mente. Assim, são nossos próprios pensamentos que constroem nossas experiências.

As coisas não existem na realidade. Tudo o que pensamos sobre a liberação ou o que pensamos sobre os reinos inferiores são apenas pensamentos. Mas com certeza, os experienciamos da forma como surgem em nossos pensamentos, pois aí parecem reais, e sofremos de acordo ou com a intensidade com que pensamos sobre isso.

Quando nossa mente ignora o poder de seu processo de criação, e não entende que toda criação surge a partir dela mesma, passa a acusar a deus ou a algo externo a ela mesma como responsável pelo sofrimento que está sendo experienciado. E assim, perpetua-se a atribuição de responsabilidade a algo externo. Esse processo acaba por reificar os fenômenos externos a nós, perpetuando-se a dualidade que sustenta as experiências do apego, aversão e ignorância.

Aquele que venha a entender que a mente é a causa de todos os problemas, terá a chave que abrirá, que desmontará todos os processos associados a ela. A mente é o perpetuador de todas as coisas que acontecem, o projetor de todas as coisas que são manifestas. Nos sutras, Budha afirma que todas as coisas são a mente. Quando se entende isso, a possibilidade de descansarmos na meditação equânime da natureza última de todas as coisas torna-se possível.

Estes são os principais pontos do caminho comum, oferecidos pela escola da Mente Apenas. Outro ponto de vista é a visão incomum da escola Madhyamica, que se segue:

Aparências são a natureza de toda a mágica da ilusão.

Que surgem devido a interdependência.

Não sabendo descrever o estado natural delas.

Regozije-se na inefabilidade.

Uma vez tendo estabelecido que todas as experiências são a mente, abrimos a possibilidade de observar a natureza vazia de todos os fenômenos. Outro ponto que surge a partir desse entendimento é a prática para desenvolver meditação Shamatha ou calma mental. Aprender e se engajar no processo para desenvolver a habilidade de permanecer nesse estado de calma mental, permite o desdobramento seguinte – Vipassana ou surgimento do insight, compreendido como

sabedoria cognitiva. Essas duas ferramentas, Shamata e Vipassana, poderão ser facilitadores do processo que é oferecido pela escola Madhyamicka sobre o Caminho do Meio.

Neste treino da mente se oferece a visão sobre os Quatro Estágios para o entendimento. Em primeiro lugar se entende e se experiencia que todas as aparências vêm da mente; em seguida surgem outras compreensões e experiências: tudo o que aparece a partir da mente é ilusório; que todos fenômenos ilusórios têm originação dependente; e finalmente que a natureza da originação dependente é entendida como sendo inexpressível ou infalável.

Dessa forma, torna-se possível perceber que nossa mente é capaz de projetar todas as negatividades. Para evitar consequências resultantes de tais projeções, é importante entender que não importando o tipo de experiências que possam surgir, elas não são reais, são como uma mágica. Uma vez que este entendimento é alcançado, saberemos que as experiências podem ser transformadas através da transformação da mente

Tomando isso como base, enfatiza-se a necessidade da prática da meditação em calma mental – Shamata – como um disparador da experiência da sabedoria cognitiva. A partir deste ponto, em que descobrimos que todas as coisas são a mente, torna-se possível nos dedicarmos a examiná-las através das práticas contemplativas, através das quais veremos que, apesar dos fenômenos parecerem reais, são como uma ilusão, e que além disso são dependentes de causas e condições, têm originação dependente, e portanto não existem por eles mesmos.

Devido à ignorância, nossas não-virtudes interagem com nossas causas karmicas, criando uma visão completamente distorcida do presente: as experiências de todos os dias são distorcidas pelos nossos karmas e obscurecimentos.

Podemos desenvolver o entendimento resultante das práticas contemplativas de Shamatha e Vipassana, de que todas as nossas experiências diárias são manifestações das propensões de nossos karmas ou tendências. Não há nada que tenha existência inerente em nossas percepções.

A Escola Madhyamica nos assegura que a mente não tem existência inerente. Esta escola aceita que todas as coisas que surgem na mente são dependentes de muitas condições, as quais independem de haver uma mente para as quais as coisas aparecem.

O tantra de Hevajra afirma que todas as coisas são mente, todas as aparências são ilusões, uma vez que tais aparências são criadas pela mente, através do processo de interdependência entre diferentes causas e condições. Se a meditação é capaz de nos levar a essa experiência, então

seremos capazes de eliminar nossos processos de confusão, não importante a natureza da realidade em que estivermos inseridos.

Portanto, se todas as coisas dependem de causas e condições, então entendendo as causas e condições que sustentam o fenômeno, poderemos desconstruir as aparências e os respectivos sofrimentos que tais aparências sustentam. Todos os fenômenos são meramente condicionados, pois dependem da originação dependente e das condições da interdependência, e assim emergem em nossa mente e na realidade que vivemos, tal qual um passe de mágica.

Nagarjuna explicou o ponto de vista da escola Madhyamaka, dizendo que as coisas não surgem delas mesmas, nem de causas que não delas mesmas; que todas as coisas não surgem delas mesmas nem de causas externas, e nem de nenhuma dessas duas possibilidades, de nenhuma causa! Ou seja, tudo o que experimentamos na vida e na realidade, só existe na experiência da nossa mente.

Devemos permanecer longe das visões extremas, pois isso nos dará a possibilidade de desenvolver a inteligência lúcida sobre a natureza da originação dependente. A lei da originação dependente é a análise final, e por si é simplesmente inexpressível. Conseguindo domar as inquietude da mente, desenvolvendo a capacidade de repousar a mente em estado de calma mental – Shamata – a sabedoria do insight surge – Vipassana.

Para concluir a explicação desta linha podemos citar o Mahassidha Tilopa: “ Não é que não há nada. Há alguma coisa, mas eu não posso dizer o que é! Você terá que descobrir por você mesmo”

PARTE IV – EM BUSCA DE UMA SÍNTESE

O que este trabalho propõe é uma descrição sobre a possibilidade de uma investigação científica que interaja com os referenciais da tradição filosófico-contemplativa do budismo. Os limites do texto dissertativo podem estender-se à uma tese que contenha os estudos contemporâneos no campo dos processos de produção de subjetividade e da ética, em especial as abordagens de Francisco Varela (1996) e Michel Foucault (2004).

Varela (1996) desenvolve um diálogo entre ciência cognitiva e psicologia meditativa budista, incorporando também abordagens da fenomenologia e da psicanálise, visando o entendimento de um terreno comum entre a mente na ciência e a mente na experiência. Com este enfoque, adota uma abordagem que dialoga com possíveis visões do oriente e do ocidente, entre elas o que ele busca classificar como elemento básico, ou fenômeno:

O termo para elemento básico no Sânscrito é *dharma*. Seu significado mais geral, em um contexto psicológico, é “fenômeno” – não no sentido kantiano, segundo o qual fenômenos são opostos a *noumena*, mas simplesmente no sentido ordinário de algo que ocorre, surge ou é encontrado na experiência [...] Em um nível mais teórico, os filósofos poderiam reconhecer alguns paralelos entre a análise do elemento básico e a tradição analítica racionalista no Ocidente como exemplificado por Leibniz, Frege, Russell e o primeiro Wittgenstein. Em ambas as tradições, existe a preocupação com a análise de agregados complexos de sociedades – sejam eles coisas do mundo, descrições lingüísticas ou lógicas, representações mentais ou experiência direta [...] (VARELA, 1996, p. 127).

Em Foucault (2004), encontramos as referências sobre a hermenêutica do sujeito, em especial aquilo que ele denomina como “cuidado de si”, traduzido em técnicas, procedimentos e finalidades históricas, segundo as quais em uma relação consigo mesmo, um sujeito ético se constitui, e as respectivas razões da desqualificação moderna do cuidado de si em proveito do conhecimento de si, além das lacunas e relações entre filosofia e espiritualidade:

Chamemos “filosofia” a forma de pensamento que se interroga sobre o que permite ao sujeito ter acesso à verdade, forma de pensamento que tenta determinar as condições e os limites do acesso do sujeito à verdade “[...] se a isto chamamos ‘filosofia’, creio que poderíamos chamar de espiritualidade o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade” (FOUCAULT, 2004, p. 19).

Esta afirmação pode ser analisada sob a ótica dos ensinamentos do texto Partindo dos Quatro Apegos, ainda na primeira linha. “Se você tem apego a esta vida, você não é um praticante espiritual autêntico”.

O apego a essa vida, a seus prazeres e sofrimentos, é resultante do distanciamento da noção e da experiência da espiritualidade, na forma como é compreendida pelo budismo – é porque não entendemos a natureza última dos fenômenos.

Como vimos, espiritualidade não é algo que se expressa exclusivamente sob a ótica da experiência religiosa. Temos que lembrar muito bem que a palavra religiosa aqui não significa especificamente que ser budista, porque o Budismo não é religião. E também não implica a necessidade de se ter uma religião. Religiosidade, ou religião da forma como abordamos, está para além desse conceito de religião enquanto dogma. Religião significa colocarmos em prática as qualidades inerentes à nossa espiritualidade.

Em seus ensinamentos, Budha afirma que todos nós somos Budhas em potencial. Deixou muito claro que, assim como ele atingiu a budeidade – o estado desperto – todos podemos atingi-lo também.

A palavra Budha não significa um indivíduo um ser, ela significa uma condição. Ou seja, o Desperto, aquele que acordou, aquele que despertou. É possível que também despertemos, acordemos das nossas ilusões, dos nossos sonhos ilusórios. Então, nós nos tornaremos despertados.

Entender as ilusões significa entender a natureza última dos fenômenos e a natureza última da nossa mente. Essas são condições para que possamos alcançar esse estado, que potencialmente já existe em nós,

Todos nós somos providos da budeidade, porém, ela está dormente. Mas é possível despertar para a condição última que é a condição de um Budha, com uma mente livre de todas as raízes, causas e condições de sofrimento. Uma mente que entende a natureza última dos fenômenos, o Vazio; que entente natureza última de nossa mente: clareza e vacuidade – como diz Budha: “tão expansiva e luminosa como o céu”. Se nós deitarmos na grama e olharmos para o céu sem nuvens, podemos ficar olhando para ele até um momento que já não percebemos separação entre nós e o céu. Parece que nós somos parte dele, e ele é parte de nós. Não há mais separatividade entre nós. Somos Um. O céu é expansivo e luminoso. Assim é a nossa mente.

A palavra vazia, não significa que seja vazio. Significa que é pleno de todas as qualidades/potencialidades, de todas as causas e condições que nos permitem descansar numa equanimidade plena, livre de qualquer apego, aversão ou indiferença. Livres de qualquer conceito. Descansar na sua própria natureza. Essa natureza não tem euforia. Essa natureza não tem tristeza.

Quando falamos em alcançar estados de felicidade, é importante compreender o que se entende felicidade no contexto budista. Felicidade é dual: Felicidade-Tristeza. Na mesma intensidade que nos projetamos em experiências de felicidade, também nos projetamos em experiências de sofrimento. Porque à medida que atribuímos a qualquer coisa, qualquer elemento externo a minha mente, a causa e condição de felicidade, essa causa e condição de felicidade é absolutamente errada, porque ela em algum momento cessará. Porque qualquer objeto que da experiência Samsarica, é absolutamente impermanente, vazio de qualquer existência inerente. Não podemos depositar a nossa felicidade em algo que é vazio de existência inerente, porque cedo ou tarde esse objeto se dissolverá na sua própria natureza. Ou seja, a causa do fenômeno se dissolverá da mesma forma que o fenômeno resultante. Quando isso ocorre, sofreremos muito, por já não ter mais a causa e condição da própria felicidade.

Na verdade, precisamos entender que felicidade é um estado de absoluta serenidade. É um descanso. Sem objeto. Sem causas. Sem condições. É um estado pleno. Como Budha diz, o estado luminoso, ou estado iluminado é inenarrável. Não há como explicar. Porque se nós o colocássemos em conceitos, esses conceitos obrigatoriamente seriam duais. E a natureza última da mente é não-dualidade.

Portanto, quando experienciamos os fenômenos temos que olhá-los na sua natureza inerente, ou seja, na forma que ele aparece como fenômeno, ou seja, agregado. Podemos usufruir do fenômeno. Sentir-se feliz em usufruir do fenômeno. Regozijar-se em usufruir do fenômeno. Mas não devemos fazer de qualquer fenômeno a causa e condição última da própria felicidade. À medida que adentramos qualquer causa e condição de “felicidade”, a chance de nos tornarmos infelizes é muito grande, se não reconhecermos que o fenômeno é vazio.

Mas a medida que experienciamos qualquer fenômeno entendendo que ele é vazio, então no momento em que se dissolve, não sofreremos. Pois momento algum, mesmo usufruindo e tendo regozijo pelo fenômeno, aí não se desenvolveu qualquer relação de apego, aversão ou indiferença.

O mesmo pensamento é válido para qualquer experiência de sofrimento. Nenhum sofrimento é eterno. Nenhum sofrimento é sólido. Então, quando tivermos uma experiência de desconforto, infelicidade, podemos simplesmente observá-la como vazia. Assim como surgiu, também vai se dissolver.

Tanto nas experiências de felicidade, quanto nas de sofrimento, a intensidade com que as experienciamos está diretamente relacionada à forma com que percebemos e nos relacionamos com o fenômeno. Quanto mais a nossa ignorância der solidez, ou reificar o fenômeno, maior será a nossa experiência resultando em sofrimento.

Todas as experiências do dia a dia podem ser entendidas simplesmente como experiências: ela surge, nós a experienciamos, e ela se dissolve. Se desenvolvemos aversão pelas experiências de sofrimento, quanto maior for a nossa aversão, maior é o sentido de concretude que damos a ela. Quanto mais for o apego que tivermos às condições de felicidade, também maior será a solidez que estamos dando a ela. E assim, projetamos causas e condições de sofrimento. De um jeito ou de outro sofreremos porque a causa e condição de felicidade é impermanente. Sofremos porque o sofrimento que experienciamos é sofrimento.

Para desenvolver um sentido de lucidez e clareza da nossa relação com o fenômeno, temos que entender que todas as experiências são vazias de existência inerente, ou seja, não existem por si. Nada é posto e dado. Tudo é construído e experienciado.

Devido à nossa ignorância, cristalizamos, solidificamos, congelamos um retrato do fenômeno. À medida que perdemos a clareza de que os fenômenos são paisagens que se movem por sua própria natureza, congelamos recortes desses fenômenos, construindo e sustentando as causas e condições de sofrimento. Mesmo que se construa e solidifique uma experiência de felicidade, em última instância essa felicidade é experiência de sofrimento. Porque à medida que essa felicidade se dissolve, virá a experiência de sofrimento.

Por outro lado, à medida que se experimenta tristeza, pode-se ter um olhar mais adiante e compreender quando diminuir, se dissolver, virá a experiência de felicidade.

Porém, este também não é um pensamento que nos leva à budeidade. O pensamento que nos leva ao estado desperto é o reconhecimento da natureza última dos fenômenos, tanto dos positivos, quanto dos negativos. Em termos de experiência, eles são absolutamente vazios. À medida que verdadeiramente se reconhece isso, aí sim estamos pavimentando um caminho de

contentamento, de tranqüilidade, de lucidez, de serenidade. É isso que estamos buscando. Quanto mais conseguirmos pavimentar o nosso caminho com essa visão, menos estaremos construindo causas e condições de sofrimento.

Dessa forma, este caminho nos indica que espiritualidade são todas as nossas qualidades. É a nossa natureza última. Na nossa natureza, nossa mente é a essência última daquilo que podemos compreender como “nossa espiritualidade”. Diferentes religiões vão chamar a mente por diferentes nomes: espírito, alma, atma, e assim por diante. No budismo, vamos chama-la de mente. A natureza última de nossa mente é a natureza última de todas as qualidades que promovem ações meritórias, que promovem a construção de causas e condições de felicidade, não só para nós, como para todos os seres.

REFERÊNCIAS

- 1 BERZIN, A. **Coração-e-mente**: o caminho do Budismo Tibetano. Taquara: Paramita, 1991.
- 2 DALAI LAMA. **Os três principais aspectos do caminho**. Tibet: Library of Tibetan Works and Archives, 1989.
- 3 DALAI LAMA. **Uma ética para o novo milênio**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- 4 DALAI LAMA. **Transformando a mente**: ensinamentos sobre como gerar a compaixão. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- 5 DALAI LAMA. **O sentido da vida**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- 6 DALAI LAMA. **Os estágios da meditação**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.
- 7 DALAI LAMA. **Dzogchen**: a essência do coração da grande perfeição. São Paulo: Record Nova Era, 2002.
- 8 DALAI LAMA. **Cultivating a daily meditation**. Dharamsala: LTWA, 2004.
- 9 DALAI LAMA. **Iluminando o Caminho**. Porto Alegre: Fundamento, 2005.
- 10 DALAI LAMA. **O universo num átomo**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.
- 11 DALAI LAMA. **Bondade, amor e compaixão**. São Paulo: Pensamento, 2006.
- 12 DALAI LAMA. **Práticas de sabedoria**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.
- 13 DALAI LAMA. **A essência do sutra do coração**. São Paulo: Gaia, 2006.
- 14 DALAI LAMA; EKMAN, P. **Consciência emocional**: vencendo os obstáculos em busca do equilíbrio emocional e da compaixão. São Paulo: Prumo, 2008.
- 15 DALAI LAMA. **The middle way**: faith grounded in reason. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2009.
- 16 DALAI LAMA. **Meditation on the nature of mind**. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2011.
- 17 DOMINGUES, L. **À flor da pele**: subjetividade, clínica e cinema no contemporâneo. Porto Alegre: Sulina/UFRGS, 2010.
- 18 FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- 19 EPSTEIN, M. **Pensamentos sem pensador**: uma perspectiva para a psicoterapia. Tradução de Daniela Versiani. Rio de Janeiro: Gryphus, 1996.

- 20 GOLEMAN, D. **A mente meditativa**: as diferentes experiências no oriente e no ocidente. Tradução de Marcos Bagno. 2. ed. São Paulo: Ática, 1996.
- 21 GOLEMAN, D. **A arte da meditação: um guia para meditação**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- 22 KAKLAUSKAS, F.J.; NIMANHEMINDA, S.; HOFFMAN, L.; JACK, M.S. **Brilliant sanity**: buddhist approaches to psychotherapy. Colorado: Copyright, 2008.
- 23 LAMA PADMA SAMTEN. **A roda da vida**. São Paulo: Editora Peirópolis, 2010.
- 24 LAMA PADMA SAMTEN, P. **Relações e conflitos**. Viamão: Mandala do Lótus, 2006.
- 25 MATURANA, H.; VARELA, F. **A árvore do conhecimento**: as bases biológicas do entendimento humano. Campinas: Editorial Psy, 1995.
- 26 MATURANA, H. **A ontologia da realidade**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1997.
- 27 PASSOS, E. KASTRUP, V.; ESCÓSSIA, L. (Org.). **Pistas do método da cartografia**: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2009.
- 28 RICARD, M. **A arte de meditar**: um guia prático para os primeiros passos na meditação. São Paulo: Globo, 2009.
- 29 RICHO, D. **The five things we cannot change**: and the happiness we find by embracing them. Boston: Shambhala Publications, 2005.
- 30 RINPOCHE, T.T. **Reflexões sobre a mente**: o encontro da Psicologia Ocidental com o Budismo Tibetano. São Paulo: Cultrix, 1995.
- 31 RINPOCHE, T. **Meditação budista**: shamatha, vipashyana e mahamudra. Porto Alegre: Bodigaya, 2001.
- 32 RINPOCHE, T. C. **Portões da prática budista**: ensinamentos essenciais de um Lama tibetano. ed. rev. e aum. Três Coroas, Makara, 2006.
- 33 RINPOCHE, T. **Cura definitiva**. São Paulo: Gaia, 2009.
- 34 SAKYA, P. **Ordinary wisdom**. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2000.
- 35 SILVA, F. H. **Ética**: cultivo da ação não centrada. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal Fluminense: Instituto de Ciência Humana e Filosofia, Departamento de Psicologia, 2008
- 36 THAKCHOE, S. **The two truths debate**. Somerville: Wisdom Publications, 2007.

- 37 THICH NHAT HANH. **A essência do ensinamentos de Budha**: como transformar o sofrimento em paz, alegria e liberação. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.
- 38 TIPITAKA, SUTTAPITAKA, KHUDDAKANIKAYA. **Dhammapada**: a senda da virtude. São Paulo: Palas Athena, 2000.
- 39 TRIZIN, S. **Freeing the heart e mind**. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2011.
- 40 TULKU, T. Reflexões **sobre a mente**: o encontro da psicologia ocidental com o budismo tibetano. São Paulo: Cultrix, 1995.
- 41 VARELA, F. **Sobre a competência ética**. Lisboa: Edições 70, 1995.
- 42 VARELA, F. **Ética y acción**. Chile: Ed. Dolmen Ensayo, 1996.
- 43 VARELA, F. J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada**: ciências cognitivas e experiência humana. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- 44 WALLACE, B. A. **Dimensões escondidas**: a unificação de física e consciência. Tradução de Lúcia Brito. São Paulo, 2009.
- 45 WALLACE, B. A. **A revolução da atenção**: revelando o poder da mente focada. Petrópolis, Vozes, 2008.
- 46 YESHE, L.; RINPOCHE, Z. **A energia da sabedoria**: ensinamentos básicos do budismo. São Paulo: Pensamento, 1982.
- 47 YESHE, L. **A bem-aventurança da chama interior**: prática do coração das seis yogas de Naropa. Tradução de Lúcia Helena de Brito. São Paulo: Gaia, 2009.
- 48 YOSHINORI, T. (Org.). **A espiritualidade budista**: Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China Primitiva. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- 49 ZAJONC, A. **Meditação como indagação contemplativa**: quando o conhecimento se torna amor. São Paulo: Antroposófica, 2010.