



***Organização dos Ensinaamentos de
Venerável Robina Courtin para o Brasil***

O CENTRO SHIWA LHA

Em 1991 alguns alunos de Lama Zopa Rinpoche abriram no Rio de Janeiro o Centro Dorje Jig Je, que contou com o mestre-residente Geshe Lobsang Tempa e com a Venerável Gloria Mallol para dar ensinamentos. Em 1996, nosso Diretor Espiritual – Lama Zopa Rinpoche – abençoou o Centro com o novo nome de **Shiwa Lha**.

Shiwa Lha significa Shantideva, em sânscrito. Shantideva foi um erudito indiano que escreveu o Caminho do Bodhisattva, texto fundamental da filosofia budista que ensina como obter a mente da iluminação -- a Bodhicitta -- pela prática das Seis Perfeições.

Ao longo desses anos, o centro recebeu por duas vezes a visita de Lama Zopa Rinpoche (1992 e 2015) e de mestres como Kirti Tsenshab Rinpoche (que concedeu várias iniciações, inclusive a de Kalachakra, em 2001), Geshe Jamphel, Ven. Paloma Alba, Ven. Robina Courtin, Ven. Sarah Thresher, Ven. Lobsang Chogni, Ven. Amy Miller, Ven. Irene Turner, Ven. Lobsang Zopa, entre outros.

Hoje é chamado **Centro Shiwa Lha de Estudo do Budismo Tibetano** e está em plena atividade, oferecendo meditação, ensinamentos budistas, retiros, práticas, palestras e cursos de aperfeiçoamento pessoal para leigos e praticantes. Conta com o apoio de mestres e professores, facilitadores, voluntários, tradutores e colaboradores.

O Centro é vinculado à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT).

Centro Shiwa Lha de Estudos do Budismo Tibetano

Rua Ribeiro de Almeida, 23 – Laranjeiras – CEP: 22240-060 – Rio de Janeiro – RJ.



www.shiwalha.org.br



info@shiwalha.org.br



(21) 3173-5977



(21) 97174-2707



Centrosiwalha



centro_shiwalha_



Shiwalha



Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana FPMT

A Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT) foi fundada em 1975 por Lama Thubten Yeshe, como uma organização sem fins lucrativos dedicada à transmissão da tradição budista Mahayana e de seus valores em todo o mundo, por meio de ensinamentos, meditação e serviços à comunidade. Oferece uma educação integrada pela qual as pessoas, inspiradas por uma atitude de responsabilidade universal, podem desenvolver o mais alto potencial de suas mentes para o benefício dos outros. A FPMT é comprometida com a criação de ambientes harmoniosos e com a ajuda a todos os seres, para que possam desenvolver todo o seu potencial de sabedoria e compaixão infinitas. Isso é feito em seus centros de meditação, estudo e retiro (urbanos e rurais), mosteiros, editoras, centros de cura e outras atividades relacionadas. Existem atualmente mais de 160 unidades da FPMT em atividade em todo o mundo.

A base desse trabalho são os ensinamentos budistas Mahayana, conforme são apresentados na tradição Gelug do budismo tibetano, fundada no século XV pelo grande erudito, iogue e santo Lama Tsongkhapa, e particularmente como ensinado por nosso fundador, Lama Yeshe, e por nosso atual diretor espiritual, Lama Thubten Zopa Rinpoche.

A cada três meses, a Fundação publica a revista Mandala em seu escritório internacional nos Estados Unidos da América. Para mais informações sobre a Organização, por favor contate:

FPMT International Office
125B La Posta Road, Taos, NM 87571, EUA

Email: fpmtinfo@fpmt.org
Ou visite nosso site www.fpmt.org

O site da FPMT também oferece ensinamentos de Sua Santidade o Dalai Lama, Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche, e muitos outros professores altamente respeitados em nossa

tradição. Você também pode encontrar detalhes sobre os programas educacionais da FPMT, uma lista completa dos centros da FPMT em todo o mundo assim como em sua área geográfica, e links para os centros da FPMT na Internet, com detalhes de seus programas, bem como interessantes sites budistas e tibetanos.

Material para os participantes dos Ensinaamentos de Venerável Robina Courtin para o Brasil

Que alegria receber ensinamentos sobre o Dharma da Venerável Robina com tradução para o português!

Preparamos para você uma coleção de textos de Venerável Robina Courtin, Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche e Geshe Rabten relacionados a cada tema que será abordado nestes ensinamentos.

ÍNDICE

ASSUMA A DIREÇÃO DE SUA VIDA (20 e 21/junho)

Ser seu próprio terapeuta – Ven. Robina Courtin

Por que meditar – Ven. Robina Courtin

Carma: nós criamos nossa própria realidade – Ven. Robina Courtin

Como funciona o carma – Ven. Robina Courtin

Somos loucos por não fazer purificação todos os dias - especialmente agora – Ven. Robina Courtin

Culpa ou responsabilidade? – Ven. Robina Courtin

Tudo vem da mente – Lama Thubten Yeshe

A mente sem começo – Lama Zopa Rinpoche

Entendendo a mente – Lama Zopa Rinpoche

A essência dos ensinamentos de Buddha – Lama Zopa Rinpoche

O carma e as dez não-virtudes como causas do sofrimento – Geshe Rabten

QUANDO O CHOCOLATE ACABA (23/junho)

Mudar é natural – Ven. Robina Courtin

O que é o amor? – Ven. Robina Courtin

O CAMINHO DA COMPAIXÃO (25/junho)

Amigos, inimigos e estranhos – Ven. Robina Courtin

A bodhicitta: a perfeição do dharma – Lama Thubten Yeshe

A bondade da mãe – Lama Zopa Rinpoche

VACUIDADE E MAHAMUDRA (27 e 28/junho)

A sabedoria da vacuidade – Denma Locho Rinpoche

As duas verdades – Denma Locho Rinpoche

A busca do eu – Lama Zopa Rinpoche

A não-dualidade – Lama Thubten Yeshe

Mahamudra – Lama Thubten Yeshe

ASSUMA A DIREÇÃO DE SUA VIDA

SER SEU PRÓPRIO TERAPEUTA

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

O modelo budista da mente parece simples, ainda assim, é um método profundo para nos ajudar a mergulhar em nossos pensamentos e sentimentos a fim de compreendê-los e, o que é crucial, transformá-los. “Podemos moldar a mente no formato que quisermos”, como diz Lama Zopa Rinpoche, mestre tibetano contemporâneo.

Descoberto e estruturado pelos grandes pensadores e iogues da Índia em suas meditações há três mil anos, e ainda hoje intacto como um sistema vivo para a transformação interna, esse modelo divide o conteúdo da mente humana em três categorias: positiva, negativa e neutra; não existe uma quarta. E esses são termos técnicos, não moralistas.

Nesta discussão, deixemos de lado o conteúdo neutro. (O termo neutro não significa que essa categoria não seja importante; ele se refere aos vários estados da mente, como concentração, vigilância, memória e os muitos, muitos outros que nos permitem funcionar como seres humanos, mas que não possuem as características de serem virtuosos ou não virtuosos.)

Vamos então aos conteúdos positivo e negativo: como podemos compreendê-los? Eles se referem a todos os nossos pensamentos, sentimentos e emoções cotidianos. Os positivos, tão óbvios: amor, compaixão, bondade, generosidade, perdão, paciência. Reconhecemos essas palavras instantaneamente porque somos capazes de reconhecer essas qualidades dentro de nós. E sabemos que elas são boas: quer elas sejam prevalentes em nós ou as recebamos, simplesmente sabemos que são a fonte da felicidade.

Então temos os outros estados, os chamados negativos. Mais uma vez, tão óbvios: raiva, carência neurótica ou apego, ciúme, depressão, baixa autoestima, arrogância. Simplesmente sabemos que somos infelizes na exata medida em que eles prevalecem. São horríveis e muito dolorosos.

Todas nós reconhecemos esses estados da mente. Eles nos acompanham desde muito pequenos, e nós os tomamos como certos, assumindo, claro, que estamos presos a eles: “Eu sou assim. É assim que eu sou”. Isso é maravilhoso se nós formos o tipo de pessoa que consegue acessar com facilidade a nossa bondade ou ficar calma diante dos dramas – que sorte! Mas e se,

ao contrário, acessarmos com mais facilidade a nossa raiva, mágoa, nossos medos? O que fazer então?

Essas emoções infelizes, quando estão no controle, parecem tão completamente avassaladoras, tão absolutas, como se estivessem no cerne do nosso ser. E na nossa cultura, aparentemente, não aprendemos métodos para transformá-las; apenas aceitamos que não somos capazes de fazê-lo.

Mas somos capazes sim. Esta é a descoberta fundamental do Buda: a de que as neuroses, os estados dolorosos e infelizes da mente que todos reconhecemos em nós mesmos e nos outros, não estão, na verdade, no cerne do nosso ser e, portanto, podem ser removidas. E de que os estados positivos estão no cerne do nosso ser, de maneira indestrutível, e podem ser aperfeiçoados.

Esse é literalmente o significado de nirvana. Você terá atingido o nirvana, a sua própria liberação, quando remover completamente da sua mente, do seu próprio ser, essas neuroses e desenvolver a bondade de forma completa.

É quase chocante ouvir isso. Se eu fosse pedir a minha terapeuta métodos para me livrar de todo o ego, todos os medos, toda a raiva etc. etc., e desenvolver amor e compaixão infinitos por todos os seres, ela me acharia louca! Nenhum dos nossos modelos contemporâneos da mente sugere nada remotamente parecido com isso.

Mas essa tarefa de moldar a mente, de ser meu próprio terapeuta, dá trabalho, é claro: exige muito esforço, disciplina, clareza, perseverança e instruções precisas daquelas que atingiram esse objetivo ou que pelo menos estão no caminho.

Primeiro, precisamos cultivar a capacidade de focar a mente, nos concentrarmos, e esse é o objetivo da técnica de meditação conhecida hoje em dia como *mindfulness*. Trata-se, na verdade, de uma técnica psicológica muito sofisticada, que nos permite, no longo prazo, chegar a níveis extremamente sutis da nossa mente, a níveis de cognição que as visões contemporâneas da mente nem consideram que existam.

Mas não precisamos esperar até chegar lá. No curto prazo, essa habilidade nos permite sair dos dramas, observar os pensamentos, as histórias, e nos tornarmos nosso próprio terapeuta. Seja qual for o nível que venhamos a alcançar, aprendemos a ouvir as elaboradas histórias conceituais que os estados neuróticos da nossa mente estão contando, a distingui-las das partes positivas de nós mesmas; e, em seguida, aprendemos a desembrulhá-las e desvendá-las, desconstruí-las, contestá-las, e a gradualmente reconstruir as histórias para que elas

estejam em sintonia com a sabedoria, bondade, paciência, amor próprio e as demais qualidades maravilhosas presentes em todas nós.

Fonte: 21 de junho de 2019 – blog da Ven. Robina Courtin em www.robinacourtin.com

POR QUE MEDITAR

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Há muitas ideias no mundo sobre o que é meditação e por que devemos praticá-la. E eu acrescentaria também: há muitos conceitos errados. A imagem clichê de uma pessoa que “medita” coloca-a sentada em posição de lótus, com o incenso flutuando e as luzes rebaixadas enquanto a pessoa encaminha sua mente para algum lugar místico onde todos os pensamentos param. E muitas vezes “meditar” é visto como uma atividade egoísta.

Mas quando ouvimos dizer que a palavra tibetana para meditar é *gom* e vemos que se traduz como “familiarizar-se”, ficamos verdadeiramente tocados. Portanto, o que é meditação? Com o quê precisamos nos familiarizar? A resposta do Buddha é dupla: precisamos familiarizar-nos completamente com a nossa mente; sincronizar a mente com a virtude e a realidade.

E por que precisamos fazer isso? Porque agora, segundo a visão budista do mundo, nossas mentes estão mais familiarizadas com o oposto: apego, raiva, ciúmes e outras neuroses, bastando olhar para o sofrimento ao nosso redor: em nós mesmos, em nossos relacionamentos, no mundo. São esses estados infelizes de mente que nos colocam fora de sincronia com a realidade e a bondade. Essa falta de sincronia, por sua vez, nos faz prejudicar uns aos outros.

Classicamente, há dois tipos principais de meditação usados para se obter a liberdade dessas neuroses. O Buddha chama isso de “nirvana”, um incrível estado de ser cujo potencial é natural dentro de todos nós. Esses dois, ambos rotulados de acordo com o resultado, são chamados de “quietude mental” e “insight”.

Um termo mais simples para “quietude mental” que em sânscrito é “*samatha*”, e que é mais direto na transmissão de seu significado, é “concentração unifocada”: um estado mental tão sutil e refinado que o fluxo constante de pensamentos e emoções conceituais, assim como a consciência sensorial, cessam. Parece que podemos chamar esse estado de sono! Na verdade, é um estado de consciência intrínseca e imensamente clara. Não existe tal estado mental postulado na psicologia moderna e, portanto, certamente não há métodos para alcançá-lo.

Por que quereríamos alcançar esse estado de *samadhi*, como os hindus o denominam? Em longo prazo, para o Buddha, a fim de erradicar de nossas mentes todas as vozes do ego, que

consideramos normais, mas que o Buddha descobriu por experiência própria que não são intrínsecas, precisamos acessar esse estado sutil, esse microscópio de nossa mente.

Tão extraordinário é esse estado de *samadhi* – clareza absoluta, bem-aventurança, clarividência e controle sem esforço sobre os pensamentos e as emoções – que pode ser facilmente tido como um resultado em si mesmo. Mas, para o Buddha, isto é apenas o começo, é apenas uma ferramenta que é usada para desenvolver *insight*, ou em sânscrito *vipassana*, a meta do segundo modo de meditação.

Insight em quê? Na realidade, em como as coisas realmente existem. Isso parece bastante abstrato, mas o que está implícito é que, quanto mais nos envolvemos com o “eu” egocêntrico e fundamentado no medo, mais vemos tudo através do filtro das vozes desse eu irreal, do apego, da raiva, da depressão e de todo o resto, e tudo nos parece cada vez mais fora do contato com a realidade. O desenvolvimento da percepção da realidade não é tarefa fácil, mas é possível, embora só aconteça naturalmente.

A maioria de nós não vai muito longe nesta vida, mesmo com o primeiro modo de meditação, concentração – esqueça o segundo, o desenvolvimento do *insight*. Mas precisamos começar de algum ponto. Mesmo cinco minutos por dia de foco claro e determinado em algo tão simples como a respiração entrando e saindo de nossas narinas pode nos ajudar a sair da cabeça e a fortalecer nossa clareza, nosso foco, nossa capacidade de ver com mais nitidez o que está acontecendo dentro de nós mesmos.

Depois então poderemos aplicar o segundo modo de meditação e fazer algumas análises internas, ser nosso próprio terapeuta: reconhecer os medos e atitudes infelizes e usar nossa sabedoria, inteligência, bondade etc. para debater com esses sentimentos e atitudes negativos e gradualmente reduzi-los. Podemos moldar nossa mente, como diz Lama Zopa Rinpoche, em qualquer forma que desejarmos.

Em seguida, em nossa meditação, podemos entender melhor o que está acontecendo ao nosso redor, ver as coisas de maneira mais objetiva e ver de modo mais claro as outras pessoas através do filtro, não de nossos medos e neuroses, mas de nossa empatia e bondade.

Esta é a aplicação perfeita na vida diária das formas de meditação.

Mais cedo ou mais tarde, a perfeição virá. Um passo de cada vez.

Fonte: 5 de julho de 2019 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

CARMA: NÓS CRIAMOS NOSSA PRÓPRIA REALIDADE

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Segundo o Buddha, não somos criados por ninguém, nem por um ser superior nem pelos nossos pais. Em vez disso, somos o produto de nosso próprio passado. Este é o amplo significado da lei do carma, a lei de causa e efeito.

Tudo o que pensamos, fazemos e dizemos deixa marcas ou sementes em nossas mentes, na consciência. Para o Buddha, a consciência não é necessariamente física. Essas marcas amadurecem simplesmente no futuro dessa consciência na forma de experiências. Esta é uma lei natural que governa o universo. Simplesmente ocorre.

Nossa consciência é como um rio de momentos mentais que vai para trás e para trás e que continuará após a morte, naturalmente, programado por tudo o que pensamos, fazemos e dizemos. Isso, é claro, implica reencarnação.

Pais, DNA, genes etc., todos desempenham um papel, mas são secundários. Nossas próprias ações passadas são o principal fator. O Buddha diz basicamente que somos os criadores de nós mesmos.

A felicidade simplesmente amadurece no futuro como resultado da virtude, e o sofrimento amadurece como resultado da negatividade. Da mesma forma que, quando o médico aconselha que comamos bem, sabemos que ele não está “recompensando-nos” com uma boa saúde no futuro – a boa saúde é uma consequência natural. Assim também, quando o Buddha nos aconselha a praticar amor e bondade, a não mentir nem matar etc., a felicidade que amadurecerá naturalmente no futuro não é uma “recompensa” – a felicidade é uma consequência natural da bondade. Nós mesmos a causamos.

O Buddha não é um criador. Observou por experiência direta a realidade do carma. Não nos pede para acreditar nele; cabe a nós aceitá-lo como nossa hipótese de trabalho e, no devido tempo, descobrir a verdade sobre nós mesmos. Nós somos o chefe, não o Buddha.

Carma é uma palavra sânscrita que é traduzida como “ação”. Mais fundamentalmente, é traduzida como intenção, disposição, vontade, porque a ação mental é o ponto de partida. Como afirma Lama Zopa Rinpoche, “tudo existe no vértice do desejo, da intenção”.

Existem quatro maneiras pelas quais nossas ações do passado amadurecem no presente. Ou, de fato, há quatro maneiras pelas quais nossas ações atuais deixam sementes na mente, que amadurecerão no futuro.

A primeira é o tipo de renascimento que tivemos. Se pudéssemos lembrar o quão duro devemos ter trabalhado em vidas passadas com moralidade e bondade, sem dúvida, no contexto de uma prática espiritual, a fim de simplesmente ter o nascimento humano que temos agora, com todas as suas vantagens, nossas mentes explodiriam!

A segunda maneira de nosso carma passado amadurecer na vida atual é como tendências, personalidade e características. Entramos nesta vida totalmente programados: ser bom em futebol, compaixão, mentira, depressão – seja lá o que for em que sejamos bons, é simplesmente porque já o fizemos antes. Trata-se de hábitos.

A terceira maneira pela qual o nosso carma amadurece é o conjunto de experiências que temos em relação aos outros: temos histórias consideráveis uns com os outros, a começar por nossos pais. No entanto, qualquer pessoa nesta vida que nos vê e que tem um trato gentil ou cruel conosco é fruto de nossas próprias ações em relação a esses mesmos seres sencientes. O carma é pessoal!

E a quarta maneira pela qual o carma amadurece é exatamente no impacto que o mundo físico exerce sobre nós. Se a comida prejudica-nos ou nutre-nos; se vivemos em um ambiente feio ou bonito, tudo isso são frutos naturais de nossas ações passadas.

Quais são as implicações experimentais desta lei natural? Bastante simples: nós somos o chefe. O uso desta visão como base de nosso modo de vida engloba uma enorme responsabilidade. É empoderador. Naturalmente, haverá menos mentalidade de vítima, menos desesperança, menos culpa e censura.

Assim, é claro, haverá mais compaixão para com os outros porque percebemos que estamos todos no mesmo barco. Como seria possível não ajudar?

Fonte: 5 de fevereiro de 2020 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

Como funciona o carma

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Em todo lugar, as pessoas falam sobre “carma” como uma vaga noção de que aquilo que acontece retorna. Esta é uma maneira aceitável de entender o carma, e muitas pessoas dizem que “acreditam nisso”.

Bom, se decidimos adotar a visão de mundo de Buddha como nossa hipótese de trabalho, acreditar meramente nessa visão é inútil. Você não diz “eu acredito em botânica”. Quero dizer, você tem êxito porque pode contar com as pessoas que realmente conhecem botânica; pessoas que aprenderam as leis, que provaram que são verdadeiras e que as incorporaram em suas vidas. Contudo, quando se trata de cultivar um jardim, não é suficiente apenas acreditar em botânica; isso não nos leva a lugar algum.

O mesmo ocorre com o carma, a lei natural de causa e efeito que o Buddha e todos os outros seres que usaram a metodologia que ele expôs observaram, afirmaram e provaram ser verdadeira.

Efetivamente, nossa vida é nosso jardim: o que há nele é o que ali colocamos. Não perguntamos: “Quem colocou ervas daninhas no meu jardim? Eu não mereço ervas daninhas!” porque sabemos que é o nosso jardim, nós o criamos. E, com certeza, isso também acontece com flores.

Mas olhe para nós quando se trata de sofrimento e felicidade, as ervas daninhas e as flores da vida: não temos nenhuma percepção de que aquilo que ocorre em nossa vida, até mesmo em nossa mente, tenha algo a ver conosco. Nós e nossas experiências somos, de alguma forma, obra de outra pessoa.

Que maneira terrível de viver a vida! Não é de se admirar que tenhamos tanto medo. A visão de um criador – pelo menos alguém tem um plano! – é definitivamente uma visão de mundo melhor do que a noção niilista segundo a qual ninguém sabe por que as coisas acontecem, julgando que se trata apenas boa ou má sorte – isto é simplesmente estupidez.

O Buddha não é um criador, e ele não afirma que haja um criador. Não precisamos ser criados, diz o Buddha, basicamente. Nossa consciência retrocede até o momento anterior ao nascimento e continua após a morte – sim, o Buddha provou isso. Toda a sua metodologia existe para seguirmos, se quisermos experimentar sua verdade por nós próprios, assim como a lei natural da botânica. Nós não apenas acreditamos na metodologia do Buddha, como a tomamos

como nossa e trabalhamos com essa hipótese, passo a passo, provando as coisas à medida que avançamos (ou provando que o Buddha está errado, nesse caso, como Sua Santidade, o Dalai Lama, diz: que você rejeite o Buddha é perfeitamente razoável).

Sua Santidade às vezes se refere à lei do carma como “autocriação”. Tudo o que pensamos, fazemos e dizemos naturalmente nos programa, semeia em nossa mente sementes que amadurecerão de modo espontâneo no futuro como sofrimento ou felicidade. É isso. Não é complicado.

Como aplicamos essa lei? Observamos o jardim da vida e aprendemos com ele.

Uma das maneiras pelas quais nossas sementes passadas amadurecem no presente é na forma ambiental. Há participantes de equipes médicas de hospitais cheios de pacientes com Covid-19 que não ficarão doentes nem morrerão. Por quê? Eles tiveram o mesmo contato com os seres humanos que estão sofrendo, com os trabalhadores que adoecem e morrem, mas agora estão experimentando o resultado de sua ação de não matar do passado. Esse ambiente, se você preferir, de pessoas doentes, não os prejudica. A aprendizagem? Reforçar a nossa decisão de não matar.

O modo pelo qual a comida tem impacto sobre nós é o mesmo, o carma ambiental. Algumas pessoas morrem por comer amendoim: esse terá sido o resultado da ação de matar no passado. Algumas pessoas podem comer qualquer coisa e não ter problemas de saúde. A aprendizagem? Reforçar a nossa decisão de não matar.

Outra maneira pela qual o carma amadurece é por meio de nossas experiências em relação aos outros. Eu digo a verdade, mas as pessoas não acreditam em mim: essa é a experiência semelhante à causa de se ter mentido no passado. Da mesma forma, eu poderia estar mentindo e alguém acreditar em mim: a experiência semelhante à causa de, no passado, ter dito a verdade. A aprendizagem? Reforçar a nossa decisão de não mentir.

Como estamos totalmente apegados às coisas boas, assumimos que as merecemos, então nunca fazemos a pergunta: “Por que as coisas boas acontecem? Quero mais, por favor!”. E como não suportamos as coisas ruins, toda vez que acontecem entramos em agonia e acreditamos totalmente que não as merecemos.

Somos obcecados pelas coisas ruins, que parecem tão grandes em nossas vidas, mas quase nunca pensamos nas coisas boas. Queremos apenas o que é certo. No entanto, sabemos quando se trata do nosso jardim que as leis da botânica se aplicam tanto às ervas daninhas quanto às flores. Nós plantamos o terreno! Trata-se do nosso jardim!

Cada segundo de nossas experiências e cada segundo do que surge em nossa mente são frutos de nossas sementes passadas. Não é uma ideia complicada, só que chocante, porque pensamos exatamente o oposto.

Quais são as implicações experimentais desta lei? As mesmas da botânica. Após termos aprendido e acreditado nessas leis avaliamos o que há no jardim, nosso jardim. Reconhecemos claramente as sementes que devemos ter plantado. Depois, arrancamos as ervas daninhas e nos certificamos de que não mais as plantaremos, e deliciamo-nos com as flores que continuamos a cultivar.

Viver de acordo com esta visão modifica enormemente a maneira como experimentamos nossa vida. Isso reduz o apego – a suposição de que eu mereço apenas as flores – e diminui a raiva – a suposição de que não mereço as ervas daninhas. Tornamo-nos mais estáveis, menos medrosos, menos deprimidos, mais satisfeitos, mais responsáveis por nossa vida. Que alívio! Somos o chefe!

E então percebemos que estamos todos no mesmo barco. Nós teremos uma grande compaixão! Porque todo o mundo está sofrendo insuportavelmente, movido por apego e raiva e zero de entendimento de causa e efeito.

Fonte: 22 de maio de 2020 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

Somos loucos por não fazer purificação todos os dias –

especialmente agora

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

A purificação do carma é uma prática poderosa, e Lama Zopa Rinpoche recomenda que a façamos diariamente. Lama Zopa diz sem rodeios: somos loucos por não fazê-lo. Por quê? Porque a própria natureza da lei do carma, de causa e efeito, é tal que, cada milissegundo do que pensamos, fazemos e dizemos, programa de modo espontâneo a nossa mente, semeando aí as sementes que amadurecerão no futuro como experiências.

É lógico, então, que nossas experiências de agora são fruto de sementes do passado. Dado que nossas mentes não têm começo, estamos carregando em nosso cofre mental inúmeras sementes – muitas positivas, mas muitas negativas também.

As negativas, é claro, amadurecem como sofrimento. Aproveite este instante e observe o sofrimento que estamos enfrentando coletivamente em todo o mundo.

O carma amadurece de quatro maneiras. 1. Nosso atual **renascimento**; é chamado **resultado totalmente amadurecido**. Por termos um corpo humano podemos deduzir que isto é fruto de termos evitado a ação de matar no passado. 2. A segunda maneira pela qual o carma amadurece é na forma de nossas **propensões mentais**, que podemos chamar de **ações, ou tendências, que são semelhantes à causa** – ou seja, ações embasadas no fato de termos realizado essas ações anteriormente.

Os dois últimos são o que estamos experimentando agora. 3. **Experiências semelhantes à causa** – ou seja, pelo hábito de matar no passado, alguns de nós morrem ainda jovens. Observe as pessoas que morrem de COVID-19. 4. E o quarto é chamado **carma ambiental** – a mesma maneira com que o mundo externo exerce impacto sobre nós. Nesse caso, o contato com as coisas e as pessoas no mundo nos faz adoecer; isso também é resultado de matar e prejudicar outros seres. O resultado ambiental também inclui estar cercado de pessoas doentes e moribundas.

Contudo, como podemos ver, nem todos ficarão doentes ou morrerão durante o tempo da Covid-19. Parece que o principal sofrimento para milhões de pessoas é econômico: perder

empregos, ficar desabrigado, incapaz de pagar contas. Esta é a **experiência semelhante à causa** em que o carma da terceira via amadurece, do **roubo e da avareza do passado**.

O que a purificação tem a ver com tudo isso? Cada uma das quatro etapas do processo de purificação, conhecidas como os **Quatro poderes oponentes**, purifica uma das quatro maneiras pelas quais o carma amadurece. Lembre-se: este é um processo psicológico, não moralista. A lei do carma tem existência real na mente de todos os seres sencientes; é o que nossa mente realmente faz a cada segundo.

1. ARREPENDIMENTO: Ao nos arrependermos de ações que fizemos no passado que prejudicaram os seres sencientes, purificamos naturalmente o resultado cármico, o terceiro, chamado de **experiências semelhantes à causa**. Precisamos ter um forte arrependimento das ações do passado, porque estamos cansados de sofrer – sabemos que não desejamos o sofrimento!

Como isso funciona? Bom, **arrepender-se** fortemente dos **atos de matar do passado** evitará particularmente a morte extemporânea. Em geral, o resultado virá na próxima vida, mas se nossa purificação for sincera, não se surpreenda se alguma mudança puder ser vista agora: talvez fiquemos doentes, mas nos recuperaremos, por exemplo.

2. CONFIANÇA: Ao **se refugiar** no Buddha, no Dharma e na Sangha, com confiança; e, decisivamente, **com compaixão** pelos seres sencientes, purificaremos o **resultado ambiental**: o mundo físico não nos prejudicará; não ficaremos doentes; nosso ambiente imediato permanecerá agradável.

3. A REPARAÇÃO: Quando aplicamos o medicamento, ou seja, quando realizamos a prática real de recitar o mantra de Vajrasattva etc. – de acordo com todos os lamas, um dos remédios mais potentes – purificamos o **resultado totalmente amadurecido**, neste caso, o renascimento nos reinos inferiores.

4. DETERMINAÇÃO: Com a determinação, a resolução de não mais praticar a ação de matar, purificamos claramente a **intenção, ou ação semelhante à causa** do hábito de matar.

Não há carma que não possa ser purificado! Que alívio!

E, é claro, nunca se esqueça de se alegrar imensamente com todo o carma virtuoso que devemos ter criado, que está amadurecendo como todas as coisas boas que estão acontecendo para nós agora. Talvez não fiquemos doentes e não ficaremos sem dinheiro. Regozije-se imensamente e saiba que isto é o resultado direto de sua própria virtude – não apenas “boa sorte”. E, é claro, decida-se por continuar a praticar a virtude – não matar, não roubar, não ser avarento etc. etc. – para que os bons resultados continuem a se manifestar.

Fonte: 31 de março de 2020 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

Culpa ou responsabilidade?

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Todos nós desejamos profundamente ser vistos como uma boa pessoa e não podemos suportar quando não somos vistos assim. Quando fazemos algo como brigar com um amigo ou quando nos apossamos de algo que não nos pertence, imediatamente nos sentimos mal – sentimo-nos culpados.

É necessário, é claro, admitir nossas ações, mas a culpa exagera; é neurótica. Essencialmente é raiva, mas neste caso nós mesmos é que somos o próprio objeto da raiva. Com base nessa culpa neurótica, pensamos de imediato: “Sou uma pessoa má”. Mas não somos uma pessoa má; nossas ações talvez nem sempre sejam as melhores, mas não são imutáveis; nós podemos mudar. No entanto, para fazer isso, precisamos responsabilizar-nos por nossas ações, tomar posse de nossas ações.

Além disso, de acordo com quais conjuntos de regras somos uma “pessoa má” ou uma “pessoa boa”? Passamos nossas vidas internalizando inconscientemente visões impostas pelo mundo externo sobre o que é bom e ruim: o que Deus diz, ou mamãe diz, ou o governo ou a polícia... Assim, tentamos corresponder a essas expectativas e fazemos nosso próprio julgamento segundo essas mesmas expectativas.

Muitas vezes, também, se ninguém sabe que fizemos algo negativo, pensamos: “Eu me safei!”. Isso é infantil. É um pouco como se, quando descubro que comi alguma comida à qual sou alérgico, penso: “Ah, não, que pessoa ruim eu sou!”. Ou quando penso: “Ah, bom, meu médico não me viu comê-lo, então eu me safei!”. Isso é um absurdo, não é?

Qual é a atitude apropriada? Se adotamos a visão budista de que tudo o que pensamos, fazemos e dizemos programa nossa mente; produz a pessoa em que nos tornamos – esta é a lei natural do carma – portanto a culpa não ajuda. E não existe algo como “escapar impune”.

Os budistas tibetanos têm uma prática chamada purificação, da qual falei em novembro passado. A primeira das quatro etapas deste processo é arrepender-nos do que fizemos. O “arrependimento” é uma atitude respeitosa e saudável: Reconheço que fiz algo que não é legal e me arrependo porque não quero ter as consequências infelizes, e isso me leva naturalmente a procurar remediar a ação, como faria se tivesse ingerido uma comida imprópria. É uma atitude prática, não moralista.

Outra maneira de enquadrar essa atitude é que não se trata de uma autoabsolvição, de compaixão por si mesmo. Somos humanos, cometemos erros. Mas podemos consertá-los. E o primeiro passo é tomar posse dos erros, o que traz otimismo e coragem.

A ação foi feita; não pode ser mudada. Mas, ao assumi-la, tentamos repará-la e, decisivamente, tomamos a decisão firme de não repeti-la. Isso também traz otimismo e coragem.

Consequentemente, reduzimos nossa raiva em relação aos outros. A raiva, como a culpa, também exagera: “Você é uma pessoa má!” Não, a ação pode ter sido má; não a pessoa toda. E daí vem a compaixão: os outros também são humanos; cometem erros da mesma forma. Estamos todos no mesmo barco.

Mas devemos começar por nós mesmos.

Fonte: 20 de setembro 2019 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

Tudo vem da mente

LAMA THUBTEN YESHE

O budismo pode ser entendido em muitos níveis diferentes, e as pessoas que realizam o caminho budista fazem isso de maneira gradual. Assim como você passa lentamente pela escola e pela universidade, graduando-se de um ano para o outro, assim fazem os praticantes budistas para avançar passo a passo ao longo do caminho para a iluminação. No budismo, contudo, falamos de diferentes níveis da mente; aqui, superior ou inferior dependem de quanto progresso espiritual você tenha feito.

Além disso, no Ocidente há uma tendência a considerar o budismo como uma religião no sentido ocidental do termo. Isto é um equívoco. O budismo é completamente aberto, você pode falar sobre qualquer coisa, da evolução de ambos os mundos, externo e interno. O budismo tem sua própria doutrina e filosofia, mas também incentiva a experimentação científica, tanto interna como externa. Portanto, não considerem o budismo como um sistema de crenças estreito, tacanho. Não é assim. E, além disso, a doutrina budista de hoje não é uma invenção histórica derivada de imaginação e especulação mental. Trata-se de uma verdadeira explicação psicológica da real natureza da mente.

Ao observar o mundo lá fora você tem uma impressão muito forte de sua substancialidade. Você provavelmente não percebe que essa forte impressão é uma mera interpretação de sua própria mente, daquilo que é visto. Você considera que essa realidade forte e sólida realmente existe lá fora, e ao olhar para dentro, talvez se sinta vazio. Este é também um conceito errôneo, uma atitude mental equivocada que não percebe que a forte impressão que parece verdadeiramente existente fora de você é de fato projetada por sua própria mente. Tudo o que você experimentar: sentimentos, sensações, formas e cores, vem de sua mente.

Se você se levantar em uma manhã com a mente turva, e o mundo à sua volta também parecer escuro e nebuloso, ou quando o mundo parecer bonito e claro, você deve compreender que, basicamente, essas impressões são provenientes de sua própria mente, e não das mudanças do ambiente externo. Por conseguinte, em vez de interpretar mal seja o que for que viermos a experimentar na vida, com concepções errôneas de julgamento, perceba que não se trata da realidade exterior, mas apenas da mente.

Por exemplo, quando todos neste auditório olham para um único objeto ou para mim, Lama Yeshe, cada um de vocês tem uma experiência nitidamente diferente, embora todos

estejam olhando ao mesmo tempo para a mesma coisa. Essas diferentes experiências não se originam de mim, mas da própria mente de cada um de vocês. É provável que você esteja pensando: “Ah, como ele pode dizer isso? Todos nós estamos vendo o mesmo rosto, o mesmo corpo, as mesmas roupas”, mas se trata apenas de uma interpretação superficial. Verificando com mais profundidade, verá que a maneira pela qual você me percebe, como sente, é individual e que, nesse nível, vocês são totalmente diferentes. Essas várias percepções não advêm de mim, mas de suas próprias mentes. Este é o ponto que quero enfatizar.

Desse modo, talvez você pense: “Ah, ele é apenas um lama, tudo o que conhece é a mente. Ele desconhece os grandes avanços científicos, como satélites e outras tecnologias sofisticadas. Não há como dizer que essas coisas vêm da mente”. Porém, verifique. Quando eu digo “satélite”, você obtém uma imagem mental do objeto que foi mencionado: um satélite.

Quando o primeiro satélite foi feito, seu inventor disse: “Fiz esta coisa que orbita a Terra, e que será chamada de ‘satélite’”. Por isso, todos que o viram pensaram: “Ah, isso é um satélite”. Mas ‘satélite’ é apenas um nome, não é mesmo?

Antes de o inventor construir realmente o satélite, especulou sobre o objeto e o visualizou em sua mente. Em seguida, com base nessa imagem, agiu para materializar sua criação. Depois, disse a todos: “Isto é um satélite”, e assim todos pensaram: “Nossa, um satélite; que lindo, que maravilha!”. Isso demonstra o quanto somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas e nós nos agarramos ao nome, acreditando que o objeto em si é real. É a mesma coisa, não importa quais sejam as cores e as formas às quais nos prendamos. Verifique.

Se você conseguir entender o que explico aqui, verá que de fato os satélites e demais objetos vêm da mente, e que sem a mente não haveria uma única existência material manifesta em todo o mundo percebido. O que existe sem a mente? Observe as coisas todas que você encontra nos supermercados: muitos produtos alimentícios, muitas coisas diferentes. Em primeiro lugar, as pessoas criaram tudo isso: este nome, aquele nome, este, aquele, esse. Em seguida, isso tudo apareceu para você. Por isso, se todos esses milhares de itens de supermercado, bem como jatos, foguetes e satélites são manifestações da mente, o que é que não advém da mente? Por esse motivo é que é tão importante conhecer o modo como sua própria mente funciona.

Ao verificar de modo muito verdadeiro e profundo como a sua mente se expressa, seus vários pontos de vista e sentimentos, sua imaginação, você perceberá que todas as suas emoções, a forma como você vive sua vida, como você se relaciona com os outros, tudo vem de sua própria mente. Se você não entender como a mente funciona, continuará a ter experiências

negativas, como raiva e depressão. Por que eu digo que uma mente deprimida é negativa? Porque a mente deprimida não entende seu próprio funcionamento. Uma mente que não tem entendimento é negativa. A mente negativa funciona puxando você para baixo, porque todas as suas reações estão poluídas. Uma mente que tem entendimento funciona de maneira clara. A mente clara é uma mente positiva.

Por conseguinte, todo problema emocional que você experimenta surge em razão de como a sua mente funciona, e seu problema fundamental reside no modo pelo qual você determina equivocadamente sua própria identidade. Em geral, vocês têm baixa autoestima, vendo-se como seres humanos medíocres, enquanto o que realmente desejam é ter uma vida da mais alta qualidade, perfeita. Você não quer ser um ser humano medíocre, não é mesmo? Portanto, a fim de corrigir sua visão e se tornar uma pessoa muito melhor, você não precisa nem se oprimir nem passar de sua própria cultura para outra. Isso não é solução. Basta que você compreenda sua verdadeira natureza, o seu próprio modo de ser. Isto é tudo. E é tão simples.

Colofão: O material acima tem permissão para ser usado no programa “Descubra o Budismo” e foi extraído do Lama Yeshe Wisdom Archive. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 1.

A mente sem começo

LAMA ZOPA RINPOCHE

A mente não teve um começo. Porém, mesmo que a continuidade da mente seja sem começo, não há mente alguma que exista verdadeiramente. Para nós que não nos liberamos da visão dual, a mente sem começo parece ser verdadeiramente existente, e nós cremos que essa aparência seja verdadeira. A mente não existe desse modo já que não é possível encontrá-la na base, a mente desta vida ou da vida anterior, nem na mente de qualquer uma de nossas outras vidas. A mente sem começo não pode ser encontrada na mente deste ano, mês, semana, dia, hora, ou destes segundos. Quando procuramos, não conseguimos encontrar a mente sem começo nessas bases. A mente sem começo parece ser verdadeiramente existente; parece existir inerentemente, e devia poder ser encontrada sobre essas bases. Porém, quando procurarmos, não conseguiremos encontrá-la. Na realidade, essa mente sem começo e existente de modo verdadeiro não existe; é vazia. Parece existir sobre essas bases, mas esta aparência é falsa. Contudo, em geral, a mente sem começo efetivamente existe.

A consciência de hoje, será que existe? Você tem consciência de hoje? Quando foi que a consciência de hoje começou? Neste minuto, neste segundo? Ou será que a consciência de hoje começou em suas vidas passadas? Será que a consciência de hoje começou antes de você nascer?

Estudante: De acordo com o que eu aprendi aqui, sim.

Rinpoche: Então a consciência de hoje começou antes de você nascer? Qual é o seu nome?

Estudante: Kim.

Rinpoche: Desse modo, o Kim de hoje existia antes de este corpo particular começar? Será que o Kim de hoje existia antes de seus pais se conhecerem?

Kim: Não aquele que eu vejo como Kim, mas talvez uma parte de minha mente existia.

Rinpoche: Se a consciência de hoje não fosse continuidade da consciência de ontem, se houve uma separação entre o Kim de ontem e o Kim de hoje, haveria dois seres distintos, diferentes. Não seria a mesma pessoa porque não haveria nenhuma ligação entre as consciências. Nesse caso, a consciência de hoje teria um começo, significando que não haveria nenhuma forma de recordar o Kim de ontem, nascido de seus pais. Quais são os nomes de seus pais?

Kim: Pat e Bill.

Rinpoche: Hoje, você não se lembraria de que você foi o Kim de ontem, nascido de Pat e Bill, que medita em Kopan. Se a continuidade da consciência de hoje teve um começo, não haveria nenhuma maneira de você se lembrar dessa pessoa, Kim, nascido de Pat e Bill, que meditava ontem em Kopan. Você se lembra disso? Havia um Kim meditando aqui em Kopan ontem?

Kim: Sim.

Rinpoche: Era você, ou outra pessoa?

Acreditar que a mente tenha um começo opõe-se por completo à nossa própria experiência. Não é verdade que a mente tenha um começo. Não se trata da sua experiência, nem da experiência de outrem – não se trata da experiência de ninguém!

A mente sem começo e a memória

Em razão de a consciência de hoje ser continuidade da consciência de ontem, você é capaz de se lembrar hoje de que estava ontem em Kopan; de que você teve dores nos joelhos durante as sessões de meditação; que você manteve essa e aquela conversa com essa e aquela pessoa. Do mesmo modo, sua consciência tem continuidade desde o ano passado e desde quando você era criança. A razão é muito simples: é que você consegue se lembrar. Mesmo que você não se lembre de todas as coisas que fez quando era criança, você se lembra de muitas coisas. Em função da continuidade da consciência, você consegue se recordar de que brincava, ganhava presentes, era feliz e infeliz. Você consegue se lembrar disso hoje porque a consciência de hoje teve continuidade desde então.

Com frequência, não conseguimos nos lembrar de certas coisas. Quando faço palestras, por exemplo, esqueço-me do que eu disse bem no início. Não é necessário relacionar isso há um tempo longínquo, apenas ao dia de ontem ou mesmo a esta manhã. Não somos capazes nem mesmo de recordar tudo o que nos aconteceu nesta manhã.

O fato de não nos recordarmos de vidas passadas não é por si só uma prova lógica de que não há uma mente sem começo, que a consciência não tenha continuidade de vidas passadas. Se cremos que as coisas não existam pela simples razão de não nos lembrarmos delas, seremos obrigados a dizer que tudo nesta vida de que não nos lembramos de ter feito: comer, falar, viajar

não terá acontecido. Isso é ridículo! As outras pessoas que se lembram de que você fez estas coisas: viajou para esse ou aquele lugar, fez isso e aquilo quando era criança, pensariam que você é louco se dissesse que essas coisas não aconteceram simplesmente porque você não se lembra delas.

Da mesma forma, apesar de não nos recordarmos de nossas vidas passadas no momento, e dizermos: “Não existem vidas passadas e futuras. Eu não consigo me recordar das vidas passadas nem consigo ver as vidas futuras”, há outras pessoas com mentes mais avançadas que podem vê-las. Como eles veem as vidas passadas e futuras, para eles o seu raciocínio parece absurdo. Como no outro exemplo das pessoas que conseguem se lembrar do que você fez quando criança, mesmo que você não consiga, as pessoas que podem ver as vidas passadas e futuras consideram o seu raciocínio como equivocado e ignorante. Para aqueles com mentes mais avançadas, nossa afirmação de que não existem vidas passadas ou futuras é mera descrição de nossa própria ignorância.

Texto extraído do ensinamento ministrado por Lama Thubten Zopa Rinpoche durante um curso de meditação em Kopan, Nepal, em 17 de maio de 1987. Transcrição reproduzida aqui com permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 1.

Entendendo a mente

LAMA ZOPA RINPOCHE

Antes da palestra, vamos recitar o *Sutra do coração* e meditar neste que é um ensinamento essencial do Buddha, que corta a raiz de todos os sofrimentos. Contemple as palavras que você ouvirá. Mesmo que você não entenda o significado, seguir simplesmente as palavras é o bastante. Meditar na vacuidade é um método fundamental para pacificar a confusão geral da vida e, em particular, os obstáculos ao seu sucesso em ouvir, refletir e meditar.

A natureza pura da mente

A natureza da mente é pura; a natureza da mente é clara luz, não mesclada com a ignorância. Mesmo que sejamos ignorantes, a nossa mente não se mistura com a ignorância. Embora tenhamos apego e raiva, a nossa mente não está unificada com o apego e a raiva. A natureza de nossa mente é pura. O problema é que obscurecemos esta natureza pura ao tomarmos atitudes egoístas e ao mantermos concepções errôneas. Essas poluem nossa mente, impossibilitando o desenvolvimento de nosso potencial como um todo, interferindo no despertar da mente. As concepções errôneas bloqueiam o desenvolvimento de nossa capacidade mental para a obtenção da felicidade temporal e última para nós próprios e, principalmente, impedem que todos os seres tenham a felicidade temporal e última.

Quanto mais tempo deixamos um espelho exposto à poeira, mais obscuro se torna. Apesar de ter potencial para refletir, se nós deixamos que o espelho se encha de poeira, o pó não permitirá que o espelho reflita nada. Desse modo, as concepções errôneas obscurecem continuamente a mente. Se não meditamos no caminho correto, que pode remover essas manchas mentais, mesmo que nossa mente seja completamente pura por natureza e não unificada com obscurecimentos, nossos obscurecimentos tornar-se-ão mais e mais grosseiros. Consequentemente, fica muito difícil desenvolver o potencial de nossa mente.

Temos a possibilidade de desenvolver em plenitude a maravilhosa capacidade de nossa mente. Podemos conseguir toda a felicidade, até mesmo a felicidade suprema para nós próprios, e eliminar por completo todos os problemas e sofrimentos. Podemos também realizar obras extensas em prol de todos os seres, levando todos os seres que sofrem à felicidade da liberação suprema. Possuímos este incrível potencial para beneficiar-nos a nós mesmos, como também a

todos os outros seres, que se igualam à extensão do espaço infinito. Temos o potencial de oferecer muito a um incontável número de outros seres.

Contudo, falta-nos a compreensão do caminho que realmente pode purificar o nosso contínuo mental, separando-o de todos os obscurecimentos e manchas. Falta-nos a compreensão da cessação do sofrimento e dos métodos para alcançá-la. Além disso, não entendemos os diferentes níveis de sofrimento e suas causas internas. Basicamente, falta-nos compreensão da natureza de nossa própria mente. Se nós entendêssemos bem a nossa mente, não haveria as guerras religiosas, por exemplo. Além disso, havendo um pouco de compreensão, vemos que nenhum esforço tem sido feito para desenvolver esse entendimento. Se pensarmos com amplitude, todos os problemas do mundo advêm disso.

Atualmente, nossa mente é como um pano sujo ou um espelho coberto de pó. Como o pano sujo não está unificado com a sujeira, é possível lavá-lo e separar o tecido da sujeira. Se o pano fosse único com a sujeira, não haveria um modo de limpá-lo. A definição de um pano limpo é o fato ele estar separado da sujeira. Dá-se o mesmo com o espelho: a poeira que o cobre pode ser removida. Se a sujeira fizesse parte da constituição do espelho, não haveria um modo de remover a sujeira. Mas como não faz, é possível limpá-lo! Nossa mente não é una com os obscurecimentos, mas se encontra temporariamente embaçada como um pano sujo fica provisoriamente embaçado pela sujeira.

É óbvio que você pode limpar a casa com água, sabão e aspirador de pó. Mas você limpa a mente usando a própria mente. É possível remover todas as máculas mentais que bloqueiam o desenvolvimento da paz interior e da felicidade suprema, e que trazem tanta confusão e problemas à sua vida. Com pensamentos corretos e hábeis, com as realizações certas, você pode interromper as concepções errôneas que obscurecem a sua mente. Não apenas é possível impedir que essas concepções errôneas surjam e poluam o contínuo mental, como é possível também purificar as máculas do passado.

Nós sempre temos essa possibilidade, essa liberdade. Trata-se somente da questão de envidarmos ou não esforços para remover as máculas mentais através de escutar, refletir e meditar. Nossa própria paz interior e felicidade suprema dependem por completo de nós próprios. Mesmo quando não meditamos, mesmo quando não praticamos o dharma e, em vez disso, seguimos concepções errôneas e criamos carmas negativos que poluem nosso contínuo mental, a natureza de nossa mente é pura. Esse grande potencial permanece lá. Portanto, não há dúvida de que, quando praticamos o dharma, a natureza de nossa mente também torna-se pura.

Mesmo tendo pouco entendimento disso, vemos como é possível desenvolver a mente.

No momento, nós talvez entendamos que nossa mente está completamente dominada por atitudes egoístas, sem nenhum pensamento de apreço e benefício para com os outros, ou com raiva. A raiva pode surgir toda vez que você vir alguém, ou quando alguém falar com você. Embora sua mente possa estar nesse estado neste momento, se você compreender a natureza da mente, não precisará se sentir deprimido, desesperado. Não pense que mudar é impossível, que sua vida será sempre confusa. Isto não é verdade. Conhecendo a natureza da mente, você compreende que há grande esperança. Você tem potencial para mudar, de modo a vir a ter paz de espírito e uma vida melhor.

A mente onisciente

Os ensinamentos budistas explicam que o contínuo mental pode se livrar por completo de todas as máculas mentais ou obscurecimentos. Quando purificado de todas as máculas, o contínuo mental se transforma em mente onisciente. Quando você lava um pano sujo, em primeiro lugar a sujeira grosseira é removida, mas ainda resta alguma mancha. O pano só estará limpo quando até mesmo essa mancha final for removida. Desse modo, gerar o remédio do caminho dentro de sua mente elimina por completo os obscurecimentos do pensamento perturbador grosseiro, assim como os obscurecimentos sutis. Nesse momento, o contínuo do atual contínuo mental transforma-se em mente onisciente.

Esta mente plenamente desperta enxerga a verdade convencional e a verdade absoluta, ou vacuidade, que é a realidade de toda a existência. Assim como você enxerga uma maçã que se encontre em sua mão, a mente onisciente vê de forma direta e clara o passado, o presente e o futuro de cada ser. Ao mesmo tempo, essa mente enxerga todas as existências dos três tempos. Ao ver o passado, essa mente também pode ver o presente e o futuro. Ao realizar o desenvolvimento mental supremo da mente onisciente, a pessoa tem o poder perfeito de ver todos os diferentes níveis da mente, além das características de cada um e de todos os seres, e de revelar-lhes os diversos meios hábeis. Essa pessoa passa a trabalhar em favor dos seres, de maneira incessante e natural, orientando-os sem o menor esforço.

Basta que a lua nasça e de imediato seus reflexos já são incontáveis, pois há muita água na Terra, entre lagos, lagoas e até mesmo orvalho. Assim que a lua ascende, onde há água clara há, de modo instantâneo e natural, o seu reflexo. Em todas as diferentes acumulações de água, incluindo o orvalho, surge o reflexo. Ao ascender, a lua não tem uma motivação: “Eu agora vou me refletir em toda essa água”. Todos os reflexos aparecem automaticamente.

Isso também acontece com o desenvolvimento supremo da mente onisciente. A pessoa consegue trabalhar para os seres de forma semelhante ao surgimento de reflexos da lua, incessantemente e sem se esforçar. Até que todos os seres se iluminem, sem qualquer parcialidade da mente, essa pessoa os beneficia. Não há mais o pensamento de beneficiar aqueles que o amam e que fazem oferecimentos a você, e de não amar aqueles que o criticam ou que reclamam de você e não lhe fazem oferendas. Por que não há mais o perigo de que isso ocorra? Porque o perfeito poder da mente onisciente é obtido por meio do treinamento da mente na compaixão para com todos os seres. Nesse momento, o treinamento mental na compaixão estará concluído.

No mundo, com frequência, acontece de, mesmo que alguém tenha a capacidade de ajudar os outros, essa pessoa só ajuda aqueles que o amam; ela não ajuda aqueles que a criticam. Isto ocorre porque a compaixão pelos outros não é equânime. Você tem compaixão por alguém que gosta de você e que o ajuda, mas não tem compaixão por alguém que o prejudica ou critica. Ao beneficiar os outros com o seu corpo, fala e mente, você o faz apenas com relação aos que têm apreço por você. Você não tem compaixão por aqueles que não o beneficiam: a raiva surge em relação a eles. Em função de você não ter treinado sua mente para gerar compaixão por aqueles que o prejudicam ou criticam, a raiva e o desprezo surgem e impedem-no de beneficiá-los. Além disso, essa maneira de pensar faz com que você cause danos a esses seres.

A essência dos ensinamentos de Buddha

Não cometer nenhuma ação negativa,

Usufruir de perfeita virtude,

Dominar a própria mente:

Este é o ensinamento do Buddha.

Este conselho é a essência dos ensinamentos de Buddha. Toda ignorância e obscurecimento que dão surgimento à confusão na vida resultam da mente. A liberação, que envolve a purificação de todos esses obscurecimentos, e a mente onisciente, que tem capacidade infinita para beneficiar um incontável número de seres, também são criadas pela mente. Tudo tem a ver com a sua mente. Todo sofrimento e felicidade em sua vida vêm de sua própria mente.

Guru Buddha Shakyamuni desceu a esta terra para levar os seres à liberação, à cessação do sofrimento e à grande liberação, o estado de mente onisciente. Seu único propósito era levar os seres à felicidade. Como é que o Buddha guia os seres à liberação? Conforme explicado nos ensinamentos:

Os Poderosos não removem os carmas negativos com água; eles não eliminam os sofrimentos com as mãos; não transplantam suas próprias realizações nos outros. Os seres são liberados ao serem apresentados à realidade.

Os carmas negativos são as ações não virtuosas acumuladas, e que trazem problemas. Os Buddhas não liberam os seres chegando com milhares de caminhões carregados de água para lavá-los todos com mangueiras de incêndio. O fato de não eliminarem os sofrimentos com as mãos significa que os Buddhas não removem os sofrimentos como se tira um espinho da carne. Como esses dois primeiros métodos não são corretos, alguém pode questionar: “Será que os Buddhas implantam suas realizações nos seres?”. Eles também não fazem isso.

Como o Buddha libera os seres do sofrimento? Revelando ensinamentos. O Buddha revelou os ensinamentos sobre o sofrimento, a causa do sofrimento e o caminho para a liberação do sofrimento, a cessação do sofrimento e a grande liberação, ou iluminação, a cessação até mesmo dos obscurecimentos mais sutis. Tendo percebido isso por si próprio, o

Buddha então descreveu suas experiências a outros seres. Desse modo, ele permitiu que outros seres praticassem, e os conduziu a um caminho de liberação e iluminação.

Neste verso a realidade, ou verdade, significa especificamente os ensinamentos sobre a vacuidade. O Buddha explicou a vacuidade em especial para erradicar a raiz do samsara, a raiz de todo o sofrimento. Para atingir a iluminação existem dois caminhos: o caminho da sabedoria e o caminho do método. O Buddha deu 84 mil ensinamentos como remédios para os 84 mil pensamentos perturbadores que os seres têm. O ensino fundamental dos 84 mil ensinamentos são as *Quatro Nobres Verdades*.

Depois que o Buddha ensinou a ação de se tornar iluminado, ele girou a primeira roda do dharma com o ensinamento das *Quatro Nobres Verdades*, em Sarnath, um lugar santo da Índia. Todos os outros ensinamentos que explicam o caminho do método foram ministrados como meio para ajudar a realizar o caminho da sabedoria, que significa vacuidade. Os ensinamentos sobre a vacuidade são os que primordialmente liberam os seres do sofrimento.

Texto extraído do ensinamento ministrado por Lama Thubten Zopa Rinpoche no Atisha Centre, na Austrália, em 22 e 23 de agosto de 1987. Transcrição reproduzida para o curso “Descubra o Budismo” com permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 1.

O carma e as dez não-virtudes como causas do sofrimento

GESHE RABTEN

Há muitos tipos de carma, mas todos estão incluídos nas categorias de carma do corpo, carma da palavra e carma da mente. Cada categoria inclui as ações de sua faculdade particular correspondente. Em geral, o carma é dividido em hábil e inábil, mas aqui estamos preocupados apenas com o carma inábil, ou seja, aquele cujo resultado é o sofrimento. Este tipo de carma ocorre quando se praticam as dez não-virtudes.

As dez não-virtudes

O carma inábil do corpo

1) Matar

A ação de matar significa destruir a vida de qualquer ser e constitui-se o pior dos abusos. Ninguém quer o sofrimento, mas para lutar a fim de evitá-lo, as pessoas criam-no, de modo que a ação de matar traz o oposto do efeito desejado. Além disso, não é necessário matar por meio de um ataque físico (com uma arma de fogo ou faca), e também a pessoa que dá ordens (seja o presidente ou um general do exército) colhe os frutos do carma. Quando alguém dá ordens para que alguém solte uma bomba e, como resultado, milhares de pessoas morrem, essa pessoa é considerada a causa imediata, e obterá pior fruto do carma do que aqueles que realmente lançaram a bomba. Se uma centena de soldados matar uma centena de pessoas, cada soldado receberá o fruto do carma de uma morte, mas o líder que ordenou a ação receberá o fruto de uma centena de mortes. Socialmente, talvez o líder seja considerado um gênio, mas quem o aprova não compreende o sofrimento que resultará disso.

Quando no mundo prevalece a paz, produzem-se benefícios profundos e imediatos. Porém, para estar verdadeiramente em paz, devemos escolher ser pacíficos por meio da prática do dharma, pois mesmo que alguém não mate nem mande matar, só de pensar que matar é uma coisa boa ou de regozijar-se com a ação, essa pessoa adquire do mesmo modo o fruto do carma.

2) Roubar

Tomar algo que pertence a outra pessoa é considerado roubar; algo que não nos foi dado. A ação pode ser realizada em segredo, à força, por meio de astúcia, enganos, de diversas outras maneiras. Na ação de roubar inclui-se também reivindicar algo que realmente não lhe pertence, como quando um país reclama algo de outro. Embora o roubo seja realizado indiretamente, por outra pessoa, o fruto do carma é o mesmo. O objeto pode ser uma propriedade, uma pessoa, ou qualquer outra coisa da qual alguém se aproprie por qualquer meio. Quando, por engano, toma-se algo que pertence a outra pessoa, isto não é considerado roubo, pois o roubo requer não apenas a ação, como também a intenção de tomar algo que não é nosso, ou seja, a mente deve estar ciente de que estamos roubando.

3) Má conduta sexual

Esta ação acontece quando, por exemplo, uma pessoa casada tenta conseguir outro parceiro para o sexo. Enquanto, no caso de matar ou roubar, o fruto do carma é o mesmo, inclusive quando realizado de maneira indireta, não é assim na prática da má conduta sexual. As duas primeiras ações prejudicam outros seres inocentes; a conduta sexual incorreta só diz respeito às pessoas implicadas. Porém, para bhiksus e bhiksunis (monges e monjas budistas) é proibido qualquer tipo de relacionamento sexual. Além destes casos, considera-se carma inábil de corpo o fato de maltratar outras pessoas, tentar roubar sem conseguir, colocar pessoas na prisão por razões equivocadas, ter comportamento inadequado em feriados religiosos, e qualquer outro ato corporal que seja prejudicial ou susceptível de causar impurezas mentais.

O carma inábil da palavra

4) Mentir

Mentir inclui tudo o que é dito com a intenção perversa de enganar os outros por motivação egoísta.

5) Caluniar

A fala que gera inimizade entre amigos, a raiz de algum motivo, como inveja de sua mútua relação, constitui calúnia. Sendo as palavras verdadeiras ou não, para ser considerado calúnia,

na mente de quem fala deve estar presente o desejo de criar discórdia. Se alguém diz algo falso para romper uma amizade, isso consiste em mentira e calúnia. Esta ação pode ocorrer entre indivíduos ou países.

6) Dizer palavras duras

Esta ação constitui-se de usar palavras cheias de raiva contra os outros ou de tornar desacreditado tanto alguém como algo sagrado, com finalidades indignas, tais como a consolidação de uma mentira ou para causar tristeza ou raiva. O termo tibetano para este comportamento é zig tsup, que significa palavra áspera. E qualifica-se assim porque os efeitos nocivos que as palavras duras produzem na mente podem ser comparados a uma pedra bruta esfregada contra o corpo.

7) Fofocar

Qualquer tipo de conversa que provoque delusão – conversas sobre violência, pornografia e outras do mesmo tipo são consideradas irresponsáveis ou fofoca.

O carma inábil da mente

8) Cobiça

Este termo não se refere a desejar coisas benéficas, como conhecimento ou sabedoria, mas o desejo insaciável de posses enganosas e experiências sensoriais. A ganância, ou cobiça, é observada tanto nos pobres que ao ver os carros de luxo ou bens caros deixam-se deslumbrar e tentam obtê-los, como no homem rico que, cercado de posses, ainda quer mais. A cobiça nasce do desejo. Outras ações inábeis do corpo e da mente (roubar, enganar, entre outras) derivam da ação mental da cobiça.

9) Malícia

O desejo de prejudicar os outros inclui o fato de se deleitar com seus infortúnios. Esta atitude pode ser exercida em qualquer nível, seja de nações ou de pequenos insetos. À primeira vista, pode parecer que a malícia é mais prejudicial do que a cobiça, mas, na verdade, é pior porque não se aplica a uma única situação. A cobiça é tenaz e gera insatisfação.

10) Visões errôneas

Todos os pensamentos que neguem ser verdadeiros o Buddha, o Dharma e a Sangha, o renascimento, a lei do carma, o nirvana, entre outros, são visões errôneas.

O carma inábil da mente é o pior tipo de carma, porque as ações do corpo e da palavra também surgem a partir das visões errôneas. Por exemplo, para que se mate um animal, é preciso que surja na mente, em primeiro lugar, o desejo de fazê-lo. Depois do desejo, a ação pode ser realizada por nós próprios, sozinhos (corpo), ou podemos pedir que alguém a realize (palavra). Ou seja, todas as ações do corpo e da palavra são precedidas do desejo da mente. Como a mente instiga o corpo e a fala, a seguir, se conseguirmos controlar, adquiriremos a capacidade de evitar outras ações negativas. A mente é muito difícil de ser governada, porque suas ações são muito rápidas, muitas delas tendem a acontecer em um minuto. Por exemplo, se a nossa intenção fosse prejudicar alguém, muitas maneiras distintas poderiam aparecer à nossa mente em um único instante. As ações inábeis da mente acontecem de forma tão rápida que não é possível contá-las. As ações inábeis da palavra e do corpo são mais lentas. Em primeiro lugar, é essencial praticar o controle da mente. Se nós não a controlamos e ainda seguimos nossos desejos e instintos, não teremos uma boa vida.

Todos os sofrimentos de todos os seres no samsara são produzidos pela mente. Seres que estão fora do samsara, no estado de êxtase permanente, estão porque desenvolveram suas mentes. O corpo e a fala são apenas servos da mente.

Créditos: Texto extraído de O caminho gradual para a liberação, um guia para o desenvolvimento da mente, de Geshe Rabten. Traduzido pelo Ven. Gonsar Rinpoche. Primeira publicação da Universidade de Cambridge Buddhist Society, Cambridge, Inglaterra, 1972. Editado por Nicholas Ribush e Beth Simon e republicado por Mahayana Publications, Tushita Mahayana Meditation Center, Nova Déli, 1983, 1984. ISBN 0 86171 018 5. Reimpresso com permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 9.

QUANDO O CHOCOLATE ACABA

A mudança é natural

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Tudo muda, nós sabemos disso. Não há nada que comece que não termine. Mas por que a mudança é geralmente tão dolorosa? De acordo com o Buddha, é porque temos muito apego e porque desejamos que as coisas sejam do jeito que queremos. Não podemos suportar quando as coisas acontecem de maneira diversa.

Veja como agimos nos relacionamentos: Apaixonamo-nos e acreditamos com certeza que é para sempre. “Ficaremos juntos até termos 80 anos de idade!”.

É lógico que não há nada de errado em tentar ficar juntos até a morte, em pensar a longo prazo: isso é bom, é compromisso.

Mas cometemos o erro de pensar que, porque queremos que algo dure, aquilo vá durar. Para nós parece que sim. Como tudo está bem hoje, assumimos que simplesmente será assim também amanhã. E nós tomamos isso como garantido.

E, assim, o que acontece quando a bolha explode e nosso parceiro nos deixa? Ficamos dilacerados. Vivemos em negação. Não conseguimos aceitar aquilo.

E pensamos que *isso* será para sempre, que a dor nunca terminará. Não podemos ver a luz no fim do túnel e caímos em desespero.

Ambas as visões são irrealistas. Mas, qual é a maneira certa de ver as coisas? Como decompor a lógica da impermanência, de que tudo muda momento a momento, de que as coisas não são para sempre?

Podemos passar ao outro extremo e pensar: “Ah, bom, se as coisas são impermanentes e o meu parceiro pode me deixar a qualquer dia, por que me preocupar em me comprometer com um relacionamento? Qual é o sentido disso?”. Este entendimento também é incorreto.

Quando vamos de férias por duas semanas para algum lugar maravilhoso, o fato é que *sabemos* que a viagem é impermanente. Mas não dizemos: “Ah, se é impermanente e dura apenas duas semanas, por que me preocupar em ir?”. Não!

Na verdade, *porque* é impermanente, *porque* é apenas por duas semanas, vamos aproveitar ainda mais, não vamos desperdiçar nem um segundo, vamos desfrutar, não vamos tomar a viagem como definitiva. E assim, no final das férias, teremos uma mente feliz.

Desse modo é que a vida deve ser vivida. É impermanente, muda a cada momento. Se estivermos alertas para com esse fato, não desperdiçaremos a nossa vida; nós a aproveitaremos ao máximo, avançando de acordo com as mudanças, acolhendo-as sem medo.

A mudança é um fato. Não é prejudicial. É simplesmente como as coisas são. O enunciado de Buddha sobre a felicidade e o sofrimento é que estes dependem principalmente de nossa mente, de nossa atitude, de estarmos sincronizados com a realidade das coisas como são.

Entender isso reduz o medo e nos dá coragem para aceitar as mudanças. Por meio das mudanças é que fundamentamos o nosso crescimento e conseguimos extrair o máximo de nossas vidas.

Fonte: 11 de outubro de 2019 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

O que é o amor?

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

A palavra “amor” é usada para transmitir tantas emoções diferentes que é incrível que possamos nos comunicar! Podemos amar bolo de chocolate, nosso cachorro, nossa mãe, nossos sapatos novos, Deus ou nosso namorado. Então, qual a diferença?

De acordo com o modelo budista da mente, existem três categorias principais de estados da mente: positivo, negativo e neutro – esses são termos técnicos, não moralistas. Por definição, os positivos, as virtudes, são altruístas e estão necessariamente relacionados aos outros. “Amor”, neste contexto, é definido como “o desejo de que outro seja feliz”; é regozijar-se com a felicidade de alguém.

Assim, aqui mesmo já podemos ver que “amor” por bolo de chocolate ou sapatos dificilmente é a palavra correta. Essa palavra também não é perfeita para alguém que tem um relacionamento com um Criador. Precisamos de palavras diversas para ambos os casos.

A definição de amor é mais bem usada em relação à nossa mãe, nossa irmã, nossos amigos. Mas, e o nosso namorado? Sim, queremos que ele seja feliz, mas haveria outros desejos por trás disso?

Quando estamos “apaixonados” pelo namorado, temos “apego”, “paixão” ou, em uma expressão mais forte, “desejo sexual” por ele. E é aí que fica complicado. Nosso desejo de que ele seja feliz, nosso amor genuíno, em outras palavras, fica completamente confuso quando misturado com apego: não conseguimos distinguir um do outro.

O ponto de vista budista a respeito da simples palavra apego é bastante profundo. É multifacetado. A energia do apego é insatisfação e subsiste por todo o tempo, levando-nos a encontrar coisas, eventos ou pessoas para atender às nossas necessidades.

Primeiramente, é uma suposição de que devo obter o que quero a cada segundo. Depois, quando esse apego encontra o que quer – a pessoa, por exemplo – faz com que esta pessoa pareça muito mais atraente do que realmente é, o que, por sua vez, provoca muita excitação e sentimentos extremamente agradáveis no corpo. Nós então a manipulamos para atraí-la, possuí-la como nossa propriedade, e temos grandes expectativas de que essa pessoa atenda a todas as nossas necessidades. Até agora, o apego construiu esta enorme fantasia. Nós praticamente escrevemos um romance em nossa cabeça sobre aquela pessoa e sobre os nossos próximos cinquenta anos juntos!

E tudo isso acontece espontaneamente. O budismo diz que estamos totalmente programados por isso desde o primeiro segundo da concepção no ventre de nossa mãe, simplesmente porque o praticamos com perfeição em inúmeras vidas passadas e o trouxemos conosco.

Qual é o problema desse apego? O ponto principal sobre isso e sobre todos os outros estados mentais negativos decorre do fato de serem ilusórios: raiva, que é a resposta quando o apego não consegue o que quer; ciúme, baixa autoestima, arrogância etc. etc. – não propiciam uma avaliação precisa da realidade; distorcem as coisas. Portanto, causam sofrimento. São estados perigosos de mente.

Isso é difícil de compreender, principalmente porque o apego desencadeia sentimentos muito agradáveis. De fato, parece até mesmo cruel chamá-lo de “negativo”. Mas o budismo se refere apenas a um estado mental não realista que causa dor e que, além disso, faz com que prejudiquemos os outros.

Precisamos analisar isso e assim poderemos começar a distinguir entre o estado altruísta da mente chamado amor e a ilusão chamada apego.

De início é impossível ver como o apego causa sofrimento. Mas não é possível vê-lo de modo manifesto quando não se consegue o que se quer; quando a bolha explode; quando a luta começa, o ciúme, a dor, a perda. O apego está na raiz de todos esses sentimentos.

De fato, se não tivéssemos apego, não poderíamos ter raiva ou depressão ou baixa autoestima ou ciúmes. Essa forma de analisar é muito sensata.

Claro, não precisamos desistir de nossos amados. Quando de fato trabalhamos profundamente em nossas mentes e podemos distinguir um pouco entre apego e amor, podemos começar a tirar o melhor dos dois mundos, ter o nosso bolo e comê-lo!

Portanto, façamos o nosso melhor. Jamais desista de querer que os outros sejam felizes, de amá-los, mesmo quando os outros não fazem aquilo que o seu apego deseja. Esta é a chave para o sucesso de um relacionamento bom e saudável.

O CAMINHO DA COMPAIXÃO

Amigos, inimigos e estranhos

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Poderíamos dividir todos os seres deste planeta em três categorias: amigos, inimigos e estranhos. Não há uma quarta categoria. O amigo é o objeto do meu apego; o inimigo é o objeto da minha aversão; e o estranho é o objeto da minha indiferença.

E como nos sentimos sobre estes três? Amamos nossos amigos, por quem temos compaixão, não amamos nossos inimigos e não nos importamos com os estranhos. Assim é o mundo, até no caso dos animais, e raramente questionamos essa lógica.

Existe uma poderosa meditação que os budistas tibetanos chamam de Equanimidade, cujo objetivo é o reconhecimento sincero de que amigos, inimigos e estranhos – em outras palavras, todos os seres vivos – são iguais entre si de um ponto de vista: todos desejam ser felizes e não desejam sofrer.

Quando analisamos nossa visão habitual, fica claro que a base de amar alguém – ou seja, deleitar-se com a sua felicidade, querer que o outro seja feliz – é primordialmente apego. Quando você faz o que eu quero, quando você atende às minhas necessidades, é *claro que* eu quero que você seja feliz! E não é preciso dizer que, quando você não atende às necessidades do meu apego, quando me deixa por outra pessoa, por exemplo, é *claro* que não quero que você seja feliz! Quanto aos estranhos, que são a maioria dos seres deste planeta, quase nem se registram em nossas mentes. Não damos a eles a menor importância. Por quê? Porque os estranhos não nos prejudicam nem nos ajudam.

Vendo a verdade disso, fica claro que a base para amar ou não amar alguém é totalmente egocêntrica. Com o tempo, sob a perspectiva budista, podemos aprender a amar todos os seres de maneira idêntica – e essa equanimidade se transforma na base. Em outras palavras, a razão lógica para querer que alguém seja feliz é porque *todos* querem ser felizes, não porque me fazem feliz.

Isso tem implicações muito amplas! É basicamente amor sem amarras. A mãe, por exemplo, que desinteressadamente quer que seu filho seja feliz, diz: “Faça o que faz você feliz!”. Sabemos como é maravilhoso receber esse amor.

Neste momento, é claro, temos amor pelos outros, mas em geral apenas pelos objetos de nosso apego – e quando se trata de compaixão, é pelos objetos de nosso apego ou por vítimas inocentes.

Temos uma enorme compaixão pelo nosso gato, por exemplo, mas não podemos suportar o rato. No entanto, os dois são idênticos entre si: igualmente querem a felicidade e não querem o sofrimento. Não podemos argumentar contra essa lógica, mas tentamos encontrar todos os tipos de razões pelas quais o rato seria prejudicial, para que possamos justificar essa mesma lógica.

Podemos ver ainda que a visão usual de compaixão pela vítima – o gato – anda de mãos dadas com a raiva contra o agressor – o rato. Este comportamento é absolutamente normal, por isso parece quase exagerado buscar a compaixão por todos os seres e tentar não prejudicar nenhum deles.

Não obstante, este é o ponto de partida do Buddha: viver a vida com a sincera aspiração de não prejudicar nenhum ser vivo. E dado que “tudo existe no vértice do desejo”, como diz um ditado tibetano, o desejo torna-se o farol que nos guia pela vida. Parece simples, mas as implicações disso são profundas.

Fonte: 2 de agosto de 2019 – blog da Ven Robina Courtin em www.robinacourtin.com

A bodhicitta: a perfeição do dharma

LAMA THUBTEN YESHE

Não há dúvida de que amar os outros é absolutamente essencial. O amor é a essência da bodhicitta, a atitude do bodhisattva. É o caminho que evita extremos, o mais oportuno e perfeito, a meditação mais fácil. Não pode haver discordância filosófica, científica ou psicológica em relação a esta afirmação. Com a bodhicitta o conflito entre o Oriente e o Ocidente não existiria. Sem a bodhicitta nada funciona, e pior, nem a meditação é frutífera, nem é possível obter realizações.

A bodhicitta é necessária para se ter sucesso na meditação, porque sem a bodhicitta nós nos apegamos à menor experiência de prazer e, ao desejar mais, essa boa experiência desaparece por completo. A maior distração para a intensa concentração unificada é o aferramento. Se meditamos porque nos aferramos à nossa felicidade, não teremos uma boa meditação, nem tampouco seus resultados de paz, prazer e satisfação.

Além disso, é muito difícil acumular mérito sem bodhicitta, sem a qual o que criamos pela manhã pode desaparecer à tarde. Seria como limpar um quarto para sujá-lo uma hora mais tarde. Portanto, para fazer uma rodada de negócios e aumentar a conta do mérito, cultive a bodhicitta. Assim, você mesmo se transformará em alguém precioso, o mais valioso do mundo, sem nenhuma comparação com nenhum outro objeto material.

Do ponto de vista do materialismo ocidental, poderíamos pensar que seria fabuloso que uma pessoa rica mostrasse sua generosidade e oferecesse 100 euros para todos os habitantes do mundo. Mesmo que este oferecimento fosse feito com a mais absoluta sinceridade, o mérito disso não seria comparável ao que se pode acumular com o mero pensamento de desenvolver a bodhicitta para o bem de todos os seres e com o desejo de praticar as seis paramitas da melhor maneira possível. A bodhicitta é o mais perfeito dos caminhos, a melhor prática de dharma, a mais substancial.

Assim, precisamos começar a transformar o apego e o egoísmo, porque, se não o fizermos, nenhuma prática funcionará. Inclusive, para praticar a meditação tântrica, sem uma mudança interna não se obtêm resultados. A felicidade interior é o resultado de uma completa mudança de atitude, que é o verdadeiro dharma, e não de orações e palavras que você pronuncia. A bodhicitta não surge do ego, do apego nem do samsara, pois é uma transformação insondável e definitiva. Às vezes, a meditação não é sólida e você se distrai. Contudo, a

meditação na bodhicitta envolve a categórica decisão de querer mudar a mente e as ações, de aspirar a uma real transformação de vida.

Estamos todos envolvidos em relações humanas nas quais ocorrem altos e baixos, e com a mesma força pronunciamos “eu te amo” e “eu te odeio”. Esta atitude provém da mente egoísta, da falta total de bodhicitta. O que realmente queremos manifestar é: “Odeio-o, porque você não me dá a satisfação que eu desejo; em vez de me dar prazer, você me aborrece. Eu (o meu ego, o meu apego) não obtenho satisfação, e por isso estou ressentido com você”. Que grande equívoco! Todas as dificuldades nas relações aparecem devido à falta de bodhicitta, devido ao fato de não termos transformado a nossa mente.

A raiz de todos os problemas da humanidade é o pensamento egoísta, porque torna a vida difícil e deprimente. A mente diametralmente oposta, o antídoto contra o egoísmo, é a bodhicitta, porque, enquanto a mente egoísta só se preocupa consigo mesma, com o eu autoexistente, a bodhicitta substitui o “eu” pelos “outros”.

Desta forma, criamos espaço na mente. É por isso que, quando o seu melhor amigo esquece de lhe dar um presente de Natal, você não se incomoda e não dá a menor importância ao fato. Pensa simplesmente que seu amigo se confundiu. Na realidade, você não se relaciona com as pessoas para que estas lhe ofereçam presentes. De nosso relacionamento com as pessoas pode brotar algo muito mais profundo.

Porém, se você quiser ser verdadeiramente feliz, meditar não é suficiente. Muitos, depois de passar anos meditando em retiro solitário, terminaram mal, porque, ao reintegrarem-se na sociedade, não conseguiram se conectar com as pessoas. Seu ambiente pacífico havia sido criado em uma base artificial, sobre um fenômeno relativo sem nenhuma solidez. Em vez disso, com a bodhicitta não importa aonde você vá, jamais perderá a paciência. Pelo contrário, quanto mais relacionamentos tiver, mais você saberá aproveitar. Com a bodhicitta vivemos para as pessoas, por isso, o fato de alguém querer tirar vantagem de você não terá importância, pois você entende muito claramente que no passado você é que abusou dos outros.

A bodhicitta é o melhor caminho para praticar o dharma, em particular na sociedade ocidental moderna. É algo que realmente vale a pena, visto que com base na bodhicitta não há a menor dúvida de que você progredirá.

Se você observar o seu coração com cuidado vai perceber que uma de suas principais causas de insatisfação é o fato de não estar ajudando os outros tanto quanto deseja. No entanto, se você melhorar, poderá ajudar de forma definitiva e satisfatória. Isto o impulsionará a melhorar ainda mais, a meditar com mais empenho, a manter uma moralidade pura e a fazer

coisas positivas. Por isso Lama Tsongkhapa disse que a bodhicitta é a base de todas as realizações iluminadas.

A energia da bodhicitta também pode ser considerada alquímica, posto que se transforma na entrega, aos outros, de todas as ações ordinárias de corpo, palavra e mente, toda a vida, transformando tudo em algo positivo, como ferro transmutado em ouro. Creio com sinceridade que isto é certo. Basta observar os semblantes das pessoas. Algumas, apesar de terem problemas e de estarem sofrendo, tentam parecer contentes e positivas frente aos demais. Por outro lado, há aqueles que sempre se mostram irritados ou deprimidos. É certo que você já observou isso, que, afinal, consiste em um indício da diferença fundamental na maneira de pensar dos diversos tipos de pessoas. Na realidade, os seres humanos são muito simples. Alguns são um desastre interior, e o rosto reflete isto, de modo que fazem com que todos à sua volta sintam-se mal. Outros, apesar de estarem sofrendo intensamente, sempre mostram um aspecto magnífico em consideração aos sentimentos alheios.

Que sentido há em transmitir más vibrações? Querer que os outros se sintam mal porque você está deprimido não faz sentido. Às vezes, as pessoas que sofrem afastam-se das outras, porém ainda assim é possível observar suas vibrações negativas. Devemos tentar controlar as emoções, dialogar tranquilamente, sem alterações. Com a finalidade de ajudar as pessoas ao seu redor, emita vibrações de paz e felicidade. Fazer isto é tão prático que merece o esforço. Às vezes falamos da iluminação e de temas do mesmo nível, quando, de fato, resta-nos um grande terreno a percorrer antes de desenvolvermos tais realizações. É melhor esquecer a iluminação e ser prático: se você não consegue ajudar os outros, pelo menos não os prejudique, procurando ficar neutro.

A bodhicitta é como a energia atômica de transformação da mente. Não é algo em que você deva crer com fé cega, mas algo que é absoluta e cientificamente correto. Hoje, todo o mundo teme uma guerra nuclear, mas se todos tivéssemos a bodhicitta, gozaríamos da maior segurança possível, pois qualquer desejo de derrotar ou eliminar os outros seres estaria sob controle. Como explicou Lama Tsongkhapa: com a bodhicitta você atrai como um ímã tudo o que é bom na vida: bons amigos, excelente comida, entre muitos outros fatores. No entanto, por enquanto atraímos o infortúnio, porque nós só carregamos pensamentos egoístas.

Sua Santidade, o Dalai Lama, comentou recentemente que se alguém quiser ser egoísta é melhor ser em grande escala; o grande egoísmo é preferível ao egoísmo de vista curta. Com isso, Sua Santidade quis dizer que, de certo modo, colocar a mente na bodhicitta é a maior atitude egoísta que se pode adotar. Quando nós nos entregamos aos outros com amor, obtemos muito

mais prazer do que quando não o fazemos. Neste momento, a usual atitude egoísta é pouco gratificante, e a ridícula satisfação obtida perde-se assim com facilidade. Com um grande egoísmo você ajuda os outros e a si mesmo.

Atisha teve cerca de cento e cinquenta professores e os respeitava a todos, mas quando ouvia o Lama Dharmarakshita, arrepiava-se, e explicava assim: “Tive muitos grandes mestres, mas lama Dharmarakshita foi quem mais me ajudou na vida. Dele recebi os votos do bodhisattva, os ensinamentos sobre o método e a sabedoria da bodhicitta e as seis paramitas”. Às vezes, as técnicas de meditação na deidade são muito complicadas, mas a meditação na bodhicitta, por sua vez, é muito simples, incrivelmente profunda e real. Por isso Atisha estremecia ao ouvir o nome de seu principal mestre de bodhicitta.

A questão central é que, quando nos conectamos ao dharma, devemos dominar o fugidio elefante da mente egoísta: se o dharma ajuda a diminuir essa mente, mesmo se for só um pouquinho, já valerá a pena. Contudo, se os ensinamentos não tiverem efeito algum sobre o egoísmo, do ponto de vista Mahayana, mesmo que se consiga recitar inteiramente o Lam-rim, não servirá para nada.

Neste sentido, é bom lembrar a história de Shantideva e como as pessoas costumavam provocá-lo. As pessoas chamavam Shantideva de *Du she sum pa*, que significa: “Aquele que sabe fazer três coisas apenas: comer, dormir e defecar”. É bastante grosseiro referir-se a alguém desse modo, em especial a um monge, mas isso era tudo o que as pessoas o viam fazer. No entanto, como ele possuía a bodhicitta, tudo o que fazia, inclusive as coisas ordinárias, eram de enorme benefício para os outros. Quando deitado e tranquilo, meditava com interesse absoluto no bem-estar de todos os seres, e muitas vezes as lágrimas brotavam da compaixão que sentia por eles. Este tipo de prática é extremamente necessário no Ocidente. Em geral, seja por preguiça ou cansaço, no final do dia de trabalho não nos resta muita energia para as práticas, mas você, ao chegar em casa, pode sentar-se e meditar na bodhicitta. É muito mais útil do que voltar correndo para casa, fazer um café, cair sobre a almofada de meditação e tentar meditar. Deste jeito é difícil que funcione, porque o sistema nervoso precisa de tempo e espaço para ajustar-se: não se pode estar no meio do caos do tráfego em um minuto, e cinco minutos depois estar sentado para meditar com tranquilidade. Todas as coisas requerem tempo e espaço, e, além de tudo, pressionar-se não é bom. É muito melhor dar a si mesmo um tempo para desfrutar de uma deliciosa xícara de café.

Mas também é preciso ser sensato: não vale punir-se quando o cansaço o impede de meditar. Cuide de você e de sua mente com ternura. Sendo gentil para consigo mesmo, você

será gentil para com os outros. Não seja demasiado exigente. Pessoalmente, isto não funciona para mim, por isso sempre insisto neste ponto: não se force, não se pressione em excesso. Estamos lidando com a mente, não com pedras ou cimento; e a mente é algo orgânico.

O ambiente ocidental oferece muitas condições para que o sofrimento aflore e, por sua vez, essas condições agem como causas para o desenvolvimento da bodhicitta. Por exemplo, é muito melhor vencer um adversário com a bodhicitta do que com faca ou arma. Assim, quando você atacar o adversário, faça-o praticando o amor. Nós costumávamos fazer isso nos mosteiros do Tibete, pois havia monges que eram infames; não pense que só havia santos. Havia monges desmedidamente violentos, os quais nenhuma autoridade conseguia conter. Na tentativa de controlá-los, quando estavam irados, tudo o que se obtinha era a intensificação de sua agressividade. Os *arya-bodhisattvas*, os monges que se dedicavam completamente aos outros, tratavam dessas pessoas com amor, e sua violência perdia a intensidade. Os monges violentos compreendiam que aqueles seres haviam abandonado tudo pelos outros e que não tinham nada a perder, então acreditavam que tinham amor e compaixão por eles. Desta forma era possível subjugar os monges agressivos, não com autoridade, mas com a bodhicitta. Existem muitas histórias como esta, mas não há tempo para contar todas. Talvez você pense que é estranho, mas é certo: você pode dominar seus inimigos, tanto externos como internos, com o amor e a bodhicitta. A bodhicitta é o caminho mais seguro para alcançarmos a liberação e a iluminação.

No texto do Lama Chöpa, o Panchen Lama diz: “O egoísmo é a causa de todo sofrimento e insatisfação, enquanto amar os outros mais do que a si mesmo é a base de todas as realizações e do conhecimento. Assim, abençoe-me para que eu seja capaz de transformar o egoísmo em amor pelos outros.” Esta frase não é um trecho de profunda teoria filosófica, mas sim uma simples afirmação. As experiências da vida mostram que o egoísmo é a causa de toda confusão e frustração, e para dar-nos conta disso não precisamos de nenhum tratado tibetano. Além disso, esta evolução do sofrimento também faz parte da cultura ocidental, não só da tibetana.

O Panchen Lama continua dizendo que devemos observar o que o Buddha fez, pois, abandonando o egoísmo, o Buddha alcançou todas as sublimes realizações. Mas nós, pelo contrário, estamos tão envolvidos em nós mesmos que tudo o que conseguimos é um sofrimento sem fim. Abandonar os falsos conceitos de egoísmo nos liberará de todo sofrimento e insatisfação. Preocupando-nos com todos os seres e desejando obter as mais altas realizações, como a bodhicitta, teremos felicidade e bem-estar.

A bodhicitta

Ter mais estima pelos outros do que por si mesmo é a tarefa mais difícil que se pode empreender. Contudo, ao mesmo tempo, é a que nos dá a maior satisfação, a que mais vale a pena. Pode acontecer que após nos dedicarmos a meditar na morte e na impermanência por um longo tempo, depois disto começemos a nos entediar com o tópico. A meditação na bodhicitta é tão profunda e universal que é impossível que alguém se canse. A finalidade de todas as meditações tântricas é a realização de uma forte bodhicitta. Portanto, o fato de sua consciência manifestar-se como uma deidade de mil braços (ou qualquer outra das muitas divindades do tantra) não tem outro propósito a não ser estender a mão a quem precisa. Se lhe custa visualizar-se como deidade tântrica, você pode adaptar a meditação à própria cultura e usar a imagem de Jesus. Avalokiteshvara e Jesus representam o mesmo: ambos são entregues inteiramente aos outros com absoluto desprendimento.

Quando, pela primeira vez, Avalokiteshvara tomou os votos do bodhisattva, comprometeu-se a guiar todos os seres à iluminação como um pastor, antecipando a iluminação dos seres à sua própria. E expressou-se deste modo: “Não quero atingir a iluminação até ter conduzido a este estado, anteriormente, todos os seres.” E, de fato, Avalokiteshvara trabalhou por anos e anos conduzindo milhares de seres à iluminação. Mas quando parou para analisar, percebeu que ainda havia uma infinidade de seres por liberar. Avalokiteshvara continuou seu trabalho por muitos anos até que novamente parou para examinar a situação e percebeu que ainda restavam muitos seres. Este ciclo repetiu-se por várias vezes, até que Avalokiteshvara se cansou: “Por éons e éons esforcei-me para levar todos os seres à iluminação, mas ainda há tantos que eu não creio que seja possível cumprir o meu voto”. Devido à intensidade da emoção com que proferiu estas palavras, sua cabeça dividiu-se em onze partes, e, em seguida, o Buddha Amitabha ofereceu-se para ajudar, para que Avalokiteshvara pudesse cumprir sua promessa.

Não tenho dúvida alguma de que alguns de vocês sejam como Chenresig. O principal é ter uma forte motivação. Manter esse pensamento é tão excepcional que vislumbrar a bodhicitta por um instante, ou por um dia, é extremamente poderoso, valiosíssimo.

Crédito: reproduzido com a permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 10.

A bondade da mãe

LAMA ZOPA RINPOCHE

Estes são conselhos dados por Lama Zopa Rinpoche aos participantes de um retiro realizado no Instituto Lama Tzong Khapa, na Itália, em setembro de 1983.

No transcurso desse retiro, sempre que possível, pense: “Estou fazendo este retiro para a felicidade de todos os seres que foram minhas bondosas mães. Também faço este retiro para cada ser humano que se encontra nesta sala, neste Centro. Não faço este retiro por mim, senão pela felicidade dos outros. Além disso, faço este retiro por todos os seres humanos deste País e de todo o mundo, para libertá-los do sofrimento e dos obscurecimentos. Estou fazendo esta prática e me abstenho e cometo ações não virtuosas de corpo, fala e mente, por todos os naraks, por todos os fantasmas famintos e por cada animal”.

“Os seres que foram minhas mães desde renascimentos sem princípio até agora têm sido incrivelmente gentis comigo. No entanto, esses seres são atormentados por inúmeros problemas e vivem perdidos em confusão, experimentando todos os dias os sofrimentos do corpo e da mente. Estes sofrimentos são tão intensos que, mesmo sem terem renascido no inferno, os seres sofrem como se estivessem lá. Como desconhecem a causa do sofrimento, não sabem como liberar-se do sofrimento, e, embora a felicidade seja aquilo que mais desejam, ignoram a forma de alcançá-la”.

“Os seres do samsara sofrem constantemente, sem interrupção, sem um segundo, sem um minuto de descanso. Devido ao sofrimento das ações compostas, os seres têm centenas de sofrimentos dos três tipos, sem trégua, até que possam liberar-se do samsara”.

Pense tanto quanto possível na bondade dos outros e esteja ciente de seu contínuo sofrimento. Pense que você faz o retiro para que todos os seres possam liberar-se do sofrimento e alcançar a felicidade suprema, a felicidade sem igual, o estado de mente onisciente.

Com cada uma das prostrações que fazemos nós acumulamos um mérito inimaginável, que podemos dedicar a todos os seres de todo o coração.

Tanto nas pausas como durante as sessões, pense: “Não faço esta prática por mim. Faço-a somente para os outros, para cada um dos seres. Sou responsável por ajudá-los ao máximo possível, por liberá-los do sofrimento e conduzi-los ao estado de mente onisciente.”

Em particular, precisamos lembrar-nos das pessoas que nos desagradam, que perturbam

o nosso ego, pois estas pessoas nos judam a dar conta do egoísmo e da raiva que internalizamos. Essas pessoas também evidenciam a nossa impaciência.

Todas essas atitudes devem ser destruídas porque são a própria fonte dos problemas. Assim, também, você está fazendo este retiro para eles, porque eles criam carma negativo por causa de sua existência, e você é responsável por liberá-los do sofrimento, e por conduzi-los à felicidade.

Recordando a bondade da mãe

Continuando, darei algumas orientações para o treinamento da mente na bodhicitta usando a técnica Mahayana chamada Seis causas e um efeito.

Em primeiro lugar, tomamos como exemplo o amor das mães. Pode ser que você não tenha conhecido sua mãe da vida atual; sua mãe pode ter morrido enquanto você era criança, e talvez você não se recorde dela. Ainda, talvez você nunca tenha vivido com sua mãe. Em todos estes casos, pense em seu pai ou em alguém que o tenha criado, em alguém que tenha sido muito bondoso com você.

Começamos a meditar sobre a bondade da mãe com base nessa pessoa. Tratamos de perceber essa amabilidade mais profundamente, não nos limitamos apenas a esta vida, tentamos ir mais longe. É fácil sentir essa bondade se você tomar o exemplo de alguém que se comportou muito bem em relação a você, por exemplo, que tenha cuidado de você com atenção especial quando em criança, ou que lhe tenha oferecido educação ou ajuda material.

O simples fato de não se lembrar de que os outros foram nossas mães não prova que não tenham sido ou que não agiram com bondade. Afinal, não nos lembramos de que o cão que está lá fora foi nossa mãe, mas isto não é evidência suficiente para negar esse fato. Acontece muitas vezes de pessoas criarem crianças que não são seus filhos. Como essas crianças não estiveram com seus pais verdadeiros por muitos anos, não se lembram deles, e, se os vissem após anos, não os reconheceriam. Embora sejam seus verdadeiros pais, seu filho não os reconhece.

O que nos faz não reconhecer uns aos outros como mães com a bondade que isso implica, é a ignorância e o fato de nossa consciência passar pelas experiências de morte e renascimento.

A maioria das crianças sente-se mais próxima da mãe do que de qualquer outra pessoa da família. Portanto, ao recordar sua bondade, é mais fácil aprofundar a compreensão da bondade que outros seres nos ofereceram nas vidas passadas e, assim, passar a vê-los com mais cuidado.

Quando vemos alguém na multidão que foi muito bom para nós, automaticamente percebemos essa pessoa de modo diferente dos outros, e, embora talvez fisicamente essa pessoa nem seja graciosa, temos por ela um sentimento de concórdia e afeto. Este sentimento é o mesmo que provocamos ao meditar na bondade de todos os seres que foram nossas mães. Primeiro, podemos pensar no exemplo da mãe e, em seguida, estender esse sentimento a todos os seres, até mesmo àqueles que nos desagradam. Nós então perceberemos todos os seres no aspecto de um amor caloroso e belo. O amor brota no mesmo instante em que pensamos na bondade dos outros.

Nesta meditação, podemos distinguir quatro etapas principais:

1. Perceber a bondade da mãe.
2. Ver todos os seres como mães.
3. Desejar retribuir à sua bondade.
4. Gerar o grande pensamento de amor.

Às vezes, ao treinar a mente na bodhicitta, pode ser que a técnica de meditação de igualar-se e trocar-se pelos outros seja mais poderosa que a de meditar na bondade dos seres. Talvez esse método seja mais eficaz que a técnica Mahayana de Seis causas e um efeito, baseada na equanimidade, o abandono da raiva e do apego, cujo objetivo final é dar-se conta de que todos os seres foram nossas bondosas mães. Dependendo de como você está, poderá usar uma ou outra.

Nossa mãe foi muito generosa em dar-nos este corpo. Quando meditamos seguindo os quatro pontos principais, compreendemos facilmente sua bondade. Você pode encontrar diferentes seções que tratam de todos os aspectos e nuances da bondade de nossas mães. Após aprender, você pode usar esses fatores como base de meditação e, a partir dessa base, ampliá-la.

Kunu Lama Tenzin Gyaltzen, um grande bodhisattva e estudioso, deu o seguinte conselho: “Ter este corpo, ou seja, o corpo do transmigrado feliz, o perfeito renascimento humano, depende de nossos pais. Nós recebemos nosso corpo de nossos pais. Deles depende criar o carma que nos proporciona este corpo”.

Créditos: extraído de Como desenvolver a bondade amorosa, Wisdom Intermediate Transcript. Reproduzido com permissão de Wisdom Publications. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 10.

VACUIDADE E MAHAMUDRA

Tudo é interdependente

VENERÁVEL ROBINA COURTIN

Não precisamos ser grandes filósofos para ver que tudo à nossa volta depende de tudo o mais. Pensando mais profundamente, é evidente que não conseguimos isolar nada; não há nada que não dependa de outra coisa para sua existência. As implicações disso são vastas, mas enquanto esta lei totalmente natural continuar funcionando, desde que tudo corra bem, simplesmente tomamos tudo à nossa volta como definitivo; de fato, provavelmente nem pensamos nisso.

Somente quando as coisas não funcionam é que começamos a pensar no que deu errado; no mundo em geral; em nossos próprios relacionamentos e, inevitavelmente, em nosso próprio ser.

Na literatura budista, existe um conjunto massivo de ensinamentos e instruções sobre este ponto, não apenas como uma vaga noção mística. Tudo é usado como base para a análise lógica em que os grandes iogues – do presente e do passado – se envolvem para obter uma compreensão consistente dessa verdade. Por sua vez, isso serve de base para que os iogues se aprofundem em suas mentes no nível mais sutil, na prática disciplinada da meditação, a fim de obter o conhecimento experiencial direto da interdependência. E por quê? Porque a experiência da interdependência corta em última instância as raízes do ego e traz a liberação. Literalmente. Não se trata de clichês, mas das experiências de todos aqueles que o realizaram.

E qual é o resultado dessa “liberação”? O reconhecimento do nosso estado natural de perfeição, de bondade, de total conexão com os outros, que traz, naturalmente, o amor e a compaixão espontâneos e a capacidade de ajudar os outros sem esforço.

Não estar em contato com esse estado natural leva-nos a um apego primordial; a um senso muito sólido e concreto de um “eu” que tem zero a ver com a interdependência, com a

realidade. Veja como nos sentimos quando predominam as vozes do ego – a depressão, o ciúme, a baixa autoestima, a raiva! Esta é a prova de que pensamos que somos seres pequenos e separados, sem nenhuma interdependência: sem recursos, solitários, pequenos, invisíveis.

E veja como as coisas se tornam à nossa volta, no trabalho, em casa, em nossos relacionamentos quando essas neuroses são dominantes: uma desordem! Todos esses “eus” separados, solitários e fraturados lutando por espaço! É triste.

Mas veja como nos sentimos quando o amor, o contentamento, a compaixão e a generosidade, por exemplo, predominam. Existe um profundo senso de conexão, não é? Nosso senso de “eu” expande-se, mesmo que só um pouco, por um momento, para abranger os outros.

E veja como as coisas ao nosso redor aparecem agora: harmoniosas, pacíficas, alegres. Isso deve encorajar-nos a encontrar os métodos para sustentar essa experiência de interdependência natural.

Conhecemos intimamente essas experiências, mas tomamos tudo como definitivo. Acreditamos totalmente que as neuroses estão no cerne do nosso ser e, quando são de fato fortes, convencemo-nos de que as neuroses é que nos definem. Acreditamos também, é claro, que a culpa é de todas as outras pessoas; não minha. Esta é a maior crença do ego!

Pelo fato de essas suposições estarem arraigadas até os ossos do nosso ser é que precisamos trabalhar duro para desempacotá-las, desconstruí-las e nos conectar gradualmente com o nosso verdadeiro eu, que é espaçoso, interconectado, pronto para perdoar, destemido.

A verdade é que o estado natural das coisas é a interdependência. E ninguém fez isso assim. “Vacuidade” como diriam os budistas: a maneira como as coisas são. É o estado real de existência que devemos conhecer e experimentar. É claro que devemos praticar usando métodos experimentados e testados, porque assim evitamos ser bem-sucedidos algumas vezes e outras vezes não. Os métodos estão todos lá, pelo menos na tradição budista. Podemos ver que grande parte dessa sabedoria se infiltrou em nós de muitas formas, inclusive na psicologia moderna.

O Buddha ficaria maravilhado: fica feliz em compartilhar!

A sabedoria da vacuidade

DENMA LOCHO RINPOCHE

O que significa exatamente a vacuidade ou a verdade última para a escola budista mais profunda, a Consequencialista do caminho médio? Significa que, na realidade, nada e ninguém, em lugar algum, possui algo que o torne inerentemente o que é; nada tem sua própria marca particular.

Tudo existe simplesmente por intermédio da linguagem, por meio das ideias. A ausência de algo, a ausência total, o não-ser ou a inexistência de tudo o que não existe devido ao poder da linguagem e do pensamento, é sunyata ou vacuidade, a verdade última.

Quando se fala da realidade última, da vacuidade, aplica-se um foco: observamos objetos e descobrimos que estão completamente vazios. Para tanto, é muito importante estabelecer o objeto de observação que se encontra vazio. É essencial identificar primeiramente as coisas, porque a verdade última não é algo que possamos captar imediatamente com os sentidos, não podemos vê-la e temos de alcançá-la pelos processos mentais. Assim, deve ser usado o raciocínio que toma como ponto de partida a análise de certos objetos e bases que devem ser previamente identificados.

Começaremos identificando as bases consideradas tradicionalmente como as mais importantes: os cinco agregados ou skandas. No Sutra do Coração, é dito: “Vendo claramente que os cinco agregados estão vazios de existência inerente”. Se desconhecemos o que são esses cinco agregados, como vamos examinar sua verdade suprema?

Os cinco agregados são: forma, sensações, discriminação, fatores de composição (em sânscrito: samskara) e consciência. Estes agregados constituem os seres vivos.

Tomemos o agregado da forma ou dos objetos físicos, que pode ser dividido em coisas externas, físicas (objetivas), e coisas internas, físicas (subjetivas). Aquilo que vemos, que ouvimos, assim como cheiros, gostos e sensações são as coisas físicas objetivas ou externas que se incluem no agregado de coisas físicas, enquanto os cinco sentidos são coisas físicas internas ou subjetivas.

O segundo agregado é o das sensações. O que são as sensações? São as experiências que se obtêm a partir das coisas, e que podem ser experiências agradáveis, neutras ou desagradáveis.

O agregado seguinte é o da discriminação, definida como a parte da mente que trabalha para identificar as coisas concretas como são.

O quarto agregado, o dos fatores de composição, contém a maioria dos fenômenos compostos não associados. É um local onde se encontra tudo o que não está incluído nos outros quatro agregados.

E qual é o quinto agregado? É toda a nossa consciência, atenção e pensamentos, geralmente considerados como consciência baseada nos sentidos e proveniente de uma mente discursiva.

Só é possível focar na realidade da vacuidade quando se viu o tamanho, as dimensões, daquilo que se está refutando ou negando. O santo tibetano Tsongkhapa disse: “Tudo o que é produzido por condições jamais é produzido”. Este aparente paradoxo pode ser desvendado: nada é produzido como algo independente; nada é produzido como algo que exista por seu próprio poder. É isso que estamos tentando demonstrar.

Por exemplo, um surgimento não se produz por seu próprio poder, como algo que é inerentemente aquilo que é. Por quê? Porque é gerado a partir de algumas causas e condições. É assim que o significado dessa afirmação se desmorona para formulá-la como uma razão para que o significado oculto, que é a vacuidade, apareça claro na mente.

Lama Tsongkhapa escreve em seu famoso louvor à originação dependente: “Que fantástico, nunca se encontrou uma maneira melhor de expressar a realidade do que dizer que tudo aquilo que depende de condições é vazio de existência inerente!”

Há raciocínios diversos que podem ser usados para a compreensão da vacuidade, mas aqui nós nos encontramos com o rei do raciocínio: “o surgimento dependente”. Ser produzido ou surgir dependentemente é a razão pela qual todos os fenômenos são vazios. Usar esse raciocínio evita o extremo do niilismo, pois o surgimento dependente demonstra que há algo e, por sua vez, como também é uma razão que demonstra a vacuidade, elimina o eternalismo.

Como disse o grande Aryadeva: “Aquele que consegue perceber uma realidade consegue perceber todas as realidades”. O que Aryadeva está dizendo é: quando se conhece bem a realidade de algo, não é necessário passar por todo o processo que levou a essa percepção para examinar outro objeto. Basta lembrar da experiência obtida com a realidade de um objeto ou pessoa, dirigir a mente para outro e sua realidade também será percebida.

É por isso que todas as nossas sadhanas, sem exceção, começam com o mantra que significa: “OM, isto é pureza, todos os dharmas são puros, eu sou esta pureza”. Antes de começar

uma sadhana recorda-se a realidade última da vacuidade.

Créditos: Denma Locho Rinpoche, ex-abade do monastério de Namgyal em Dharamsala, Índia, deu ensinamentos por duas semanas no Root Institute, em Bodhgaya, Índia, em dezembro de 1995. Este resumo foi traduzido para o idioma inglês por Ven. Gareth Sparham. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 12.

As duas verdades

DENMA LOCHO RINPOCHE

Fui convidado a dar uma palestra sobre as duas verdades: a verdade convencional, ou verdade em um nível superficial, e a verdade última. De certa forma, pode-se dizer que meu ensinamento já terminou: é como se eu já tivesse concluído, porque somente estas duas palavras são necessárias: convencional e última. Na realidade, estas duas verdades incluem todo o budismo, e, por isso, o assunto dá muito mais o que falar, então há muito mais a ser dito.

Peço a todos que estão aqui neste lugar especial que é Bodhgaya, que gerem uma motivação especial. Todas as criaturas vivas, sem distinção, buscam a felicidade, mas, ao procurá-la, não estão cientes do que causa a felicidade. Assim, geramos a motivação de que, para libertar todos os seres da infelicidade, obtemos magníficas qualidades, a excelência do estado iluminado, para podermos ensiná-los a se liberarem.

Os outros seres, como nós, tentam evitar situações desagradáveis, de sofrimento, e tentam viver felizes. Os animais, desde os insetos até os mais desenvolvidos, possuem a inteligência necessária para eliminar os sofrimentos imediatos, enquanto o ser humano é distinto do animal por dispor da inteligência que pode ter em conta um prazo muito mais longo. Ou seja, os seres humanos podem começar a fazer coisas para evitar estados que, de outro modo, terão de experimentar no futuro. Por exemplo, os seres humanos esforçam-se para receber uma boa educação e encontrar um emprego, ganhar dinheiro e viver bem quando forem mais velhos. Por enquanto, estou apenas falando de maneira geral e ainda não mencionei a espiritualidade.

Se ações positivas forem realizadas, no futuro se experimentará a felicidade, mas se ações negativas forem cometidas, estabelecem-se as causas para a infelicidade. A espiritualidade começa quando o ser humano contempla a possibilidade de um futuro para além da morte.

Tudo o que o Buddha ensinou sempre nos leva à compreensão dos dois níveis de verdade, o que não significa que não exista uma terceira verdade. Por exemplo, nas Quatro Nobres Verdades, pode haver subdivisões. Porém, por haver dois níveis de realidade, deve haver algo que seja subdividido ou classificado em duas categorias.

Dessa forma, a questão seria: “O que é aquilo que se subdivide?”. A resposta é que são as coisas cognoscíveis ou objetos de conhecimento (em tibetano, *she ja*). Algo que pode ser conhecido é simplesmente algo que existe. Existir significa que se pode conhecer, e ser conhecível significa existir.

Por exemplo, eu poderia conceber a ideia de um coelho com chifres. Este conceito poderia vir à minha mente, eu poderia ter essa percepção, e nesse sentido os chifres de um coelho seriam algo conhecível. Mas certamente não existem. A questão aqui é: quando se equiparam coisas que existem a coisas que são conhecidas, essas são equiparadas por uma mente válida, mas não por uma mente qualquer. Ou seja, eu poderia esquivar-me desta situação dizendo que, de fato, os chifres de um coelho são conhecidos pela mente de determinada pessoa, mas isso não implica necessariamente que sejam conhecidos pela mente!

Quando analisamos a palavra [sânscrito] *paramarthasatya* (verdade última), vemos que *artha* refere-se àquilo que é conhecido; *parama* refere-se àquele que conhece o objeto, isto é, à mente de um praticante espiritual superior; e *satya* refere-se à verdade. É verdade porque o que é conhecido é verdadeiro para o que conhece seu objeto; a mente de um ser espiritual mais elevado. Portanto, a verdade última é algo último que é verdade.

E, com relação à outra verdade, a verdade convencional ou superficial, *samvrtisatya*, como se entende esta segunda verdade se a realidade última é entendida como mencionamos? *Samvrti* significa o que esconde ou encobre, e aqui significa que uma consciência comum esconde ou encobre o que é real. *Satya*, novamente, é verdade, mas aqui é verdade para uma consciência corrente. Em outras palavras, todas as coisas que são verdadeiras para uma mente comum como a nossa e que são consideradas reais são a verdade convencional. Assim, a verdade convencional é a realidade de uma mente comum que está obscurecida.

Na tradição escolástica, diz-se que tudo o que é conhecido está sempre incluído em um desses dois níveis de realidade. Qualquer coisa que não esteja incluída nesses dois níveis está além da esfera do cognoscível, que tem uma lógica profunda: que essas duas categorias, as duas verdades, constituem uma descrição exaustiva de tudo o que existe.

É assim que funciona. Verdade e mentiras andam juntas, não é? Se uma pessoa afirma algo que reflete a realidade, então essa afirmação é verdade, enquanto uma afirmação que não

reflete a realidade é mentira.

O nível último da realidade reflete-se na mente que a conhece, de maneira que não está mentindo. Isso implica que todas as verdades convencionais estão mentindo para a percepção que as conhece com relação ao modo como essas verdades aparecem. Da mesma forma se diz que as coisas comuns que se apresentam à mente comum estão mentindo para essa mente. Ao eliminar essa verdade, demonstra-se positivamente a verdade da percepção da verdade última. A última coisa percebida pela consciência que a conhece não está mentindo para essa mente: é a talidade das coisas, a realidade última das coisas. Por isso essas duas verdades necessitam-se mutuamente, à maneira de uma gangorra, e este conceito pode ser extrapolado para demonstrar que efetivamente esta é uma afirmação exaustiva de tudo o que é cognoscível, de tudo o que existe. [...] Esse raciocínio toma como ponto de partida certas coisas ou bases que são os cinco agregados ou skandhas nos quais se imputa um falso eu que existiria de modo permanente.

Créditos: Texto extraído da coleção de ensinamentos do curso Budismo 101, do Centro Tse Chen Ling. Reimpresso com permissão do Centro Tse Chen Ling. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 12.

A busca do eu

LAMA ZOPA RINPOCHE

Todos os problemas que encontramos no samsara – o ciclo contínuo de sucessivas mortes e renascimentos – originam-se na ignorância de se apegar às coisas como se fossem autoexistentes. Nossa situação neste ciclo é semelhante à de estarmos presos em um grande edifício com muitas salas e portas, onde há uma única porta de saída. Nós vagamos desesperadamente de uma parte do prédio para a outra procurando a porta certa. A porta que nos permite sair do samsara é a sabedoria que compreende a vacuidade de existência independente.

Essa sabedoria é o remédio direto para a ignorância que é tanto a causa quanto o efeito do apego à identidade e que acredita que a identidade ou “eu” existe de modo inerente e independente. Em outras palavras, o eu parece ser algo que não é: uma entidade concreta e invariável que existe por si mesma, e nossa mente ignorante se apega a essa visão errônea. Desse modo nós nos tornamos viciados nesse ego fantasma e o valorizamos como se fosse nosso bem mais precioso. A sabedoria reconhece que esse eu autônomo é completamente inexistente, de modo que a ignorância é destruída pela sabedoria. Nas escrituras budistas se diz que compreender a percepção correta da vacuidade, mesmo que por um momento, abala as fundações do samsara, assim como um terremoto sacode as fundações de um edifício.

Cada um de nós tem a convicção instintiva de um eu concreto que existe de forma independente. Quando acordamos de manhã, pensamos: “Devo tomar o café da manhã” ou “Preciso ir trabalhar”. Por conseguinte, surge a forte intuição de um eu que existe por si mesmo e nos apegamos a essa crença equivocada. Se alguém diz: “você é estúpido” ou “você é inteligente”, o eu pula das profundezas da mente, ardendo de raiva ou inchando-se de orgulho. Esse forte senso de identidade acompanha-nos desde que nascemos. Não o aprendemos com nossos pais ou professores, e parece mais vívido em momentos de intensa emoção, quando somos maltratados, ficamos ofendidos ou quando estamos sob a influência de apego ou orgulho. Quando passamos pela experiência de um terremoto, quando estamos a ponto de bater com o carro ou quando viajamos de avião, um eu aterrorizado toma conta de nós e não conseguimos controlar nada mais. Esta forte sensação do eu também aparece quando ouvimos o nosso nome. No entanto, esse eu aparentemente sólido e autônomo não é autêntico e não existe de forma alguma.

Não significa que nós não existamos, pois há um eu válido, que existe convencionalmente: é o eu que experimenta felicidade e sofrimento, que trabalha, estuda, come, dorme, medita e que se ilumina. Esse eu existe, sim, mas o outro eu é mera alucinação. Por outro lado, sob o controle de nossa ignorância, confundimos o falso eu com o eu convencional e somos incapazes de distinguir um do outro.

Isso nos leva ao problema que muitas vezes surge durante a meditação na vacuidade, quando alguns meditadores pensam: “meu corpo não é o eu; minha mente não é o eu, portanto eu não existo”. Ou pensam: “como não posso encontrar o meu eu, devo estar aproximando-me da realização da vacuidade”. A meditação que leva a tais conclusões é incorreta porque não leva em conta a identidade convencional. O meditador não consegue reconhecer e identificar corretamente o falso eu que deve ser negado e, em vez disso, nega o eu convencional ou relativo que, sim, existe. Se este erro não for corrigido, pode degenerar na percepção niilista de que nada existe, o que pode levar a mais confusão e sofrimento em vez nos conduzir para a liberação.

Qual é então a diferença entre o falso eu e o eu convencional? O falso eu é uma mera ideia equivocada que temos do eu: que seja algo concreto, independente e que exista por si mesmo. O eu que existe é dependente: surge dependendo do corpo e da mente, ou seja, dos constituintes do nosso ser. Essa combinação corpo-mente é a base à qual o pensamento conceitual atribui um nome. No caso de uma vela, a cera e o pavio são a base sobre a qual o nome “vela” é atribuído, de modo que a vela depende de seus componentes e de seu nome, não havendo nenhuma vela além disso. Da mesma forma, não há um eu independente do corpo, da mente e do nome.

Quando surge a sensação do eu, como “eu estou com fome”, a ignorância que se aferra ao eu crê que este eu é concreto e que existe inerentemente. No entanto, quando o analisarmos, descobriremos que se baseia no nosso corpo, no fato de que o nosso estômago está vazio e de que nossa mente está identificada com essa sensação de estômago vazio. Não há um eu faminto que exista inerentemente, à parte desses elementos interdependentes.

Se o eu fosse independente, seria capaz de funcionar de maneira autônoma. Por exemplo, eu poderia sentar aqui e ler enquanto meu corpo iria para a cidade, ou eu poderia me sentir feliz enquanto minha mente estivesse deprimida, o que é impossível. Desse modo, o eu não pode ser independente: quando meu corpo está sentado, meu eu está sentado e quando meu corpo vai para o centro da cidade, o meu eu vai para o centro da cidade. Quando minha mente está deprimida, meu eu está deprimido. De acordo com a nossa atividade física ou o nosso estado mental, dizemos: “Estou trabalhando”, “estou comendo”, “estou pensando” ou “estou feliz”. O

eu depende daquilo que o corpo e a mente fazem; é postulado apenas nessa base, não há nada mais, não há outra base para confirmá-lo.

A dependência do eu deve ficar clara com esses simples exemplos. Compreender a dependência é o principal meio para entender o vazio ou a existência não independente do eu. Todas as coisas são dependentes. Por exemplo: o termo “corpo” é aplicado aos componentes do corpo (pele, sangue, ossos, órgãos e assim por diante), que, por sua vez, dependem ainda de outras partes menores: células, átomos e partículas subatômicas.

A mente também é dependente, embora nós a imaginemos como algo real e autoexistente, e embora reajamos fortemente quando alguém diz: “Você tem uma boa mente” ou “Você está completamente confuso”. A mente é um fenômeno sem forma que percebe objetos. Sua natureza é clareza. Com base nessa função, atribuímos o rótulo “mente”, mas não há uma mente que funcione separadamente desses fatores. A mente depende de seus componentes: pensamentos momentâneos, percepções e sentimentos. Assim como o eu, o corpo e a mente dependem de seus componentes e rótulos. Assim como todos os fenômenos, surgem de maneira dependente.

Essas questões são mais bem compreendidas com uma simples meditação destinada a revelar como o eu surge como se fosse aparentemente existente. Comece por meditar na respiração para relaxar e tranquilizar a mente. Em seguida, com a capacidade de um espião de estar alerta, devagar e com cuidado, tome consciência do eu. Quem ou o que está pensando, sentindo e meditando? Como o eu parece tornar-se existente? Como o eu aparece? O seu eu seria uma criação de sua mente ou é algo que existe concreta e independentemente, por si mesmo?

Depois que você identificar o eu, tente localizá-lo. Onde está? Estaria na cabeça, nos olhos, no coração, nas mãos, no estômago, nos pés?

Contemple cuidadosamente todas as partes do corpo, inclusive os órgãos, as veias e os nervos. Você encontra o eu? Se não conseguir encontrá-lo, lembre-se de que o eu talvez seja muito pequeno e sutil, então pense nas células, átomos e componentes dos átomos.

Depois de contemplar todo o corpo, pergunte novamente como o seu eu manifesta sua aparente existência. O seu eu segue aparecendo vívida e concretamente? O seu corpo é o eu, ou não?

Talvez você pense que a sua mente seja o eu. A mente consiste em pensamentos que variam continuamente, alternando-se com rapidez. Qual pensamento é o eu? É um pensamento amoroso, um pensamento de raiva, de seriedade, sem sentido? Você consegue encontrar o eu

em sua mente? Se o seu eu não se encontra nem no corpo nem na mente, há algum outro lugar onde seja possível procurá-lo? O eu pode existir em outro lugar ou de algum outro modo? Examine todas as possibilidades.

Examine novamente a maneira pela qual o eu se apresenta para você. Houve alguma mudança? Você ainda acredita que o eu seja algo real e existente por si mesmo? Se um eu autoexistente continuar a aparecer, pense: “Este é o eu falso que não existe. Não há um eu independente do corpo e da mente”.

Em seguida, mentalmente, desintegre o seu corpo. Imagine que todos os átomos do seu corpo se separam e flutuam no ar, separadamente, que bilhões e bilhões de minúsculas partículas estão espalhadas pelo espaço. Imagine que você vê tudo isso, realmente. Desintegre também a sua mente e permita que todos os pensamentos flutuem.

Agora, onde está o eu? O eu autoexistente continua a existir ou você entende que o eu é dependente, meramente atribuído ao corpo e à mente?

Às vezes, o meditador experimenta a completa perda do eu: não encontra o eu e sente como se seu corpo tivesse desaparecido, como se não houvesse nada em que se segurar. Para os seres inteligentes, esta é uma experiência de grande alegria, como se tivessem encontrado um tesouro maravilhoso. No entanto, aqueles com uma compreensão reduzida ficam aterrorizados ou sentem que perderam um tesouro. Se isso acontecer, não há necessidade de temer que o eu convencional tenha desaparecido, é simplesmente uma sensação que surge quando vislumbramos a irrealidade do falso eu.

Com a prática, esta meditação provocará a dissolução gradual de nosso rígido conceito de eu e de todos os fenômenos, e deixaremos de nos ver tão fortemente influenciados pela ignorância. Até mesmo as nossas percepções mudarão, e tudo aparecerá sob uma luz nova e envolvente.

Examine cuidadosamente os objetos, como as formas que aparecem para as seis consciências, analisando o modo como esses se manifestam. Deste modo, a forma básica de existência das coisas surgirá resplandecente diante de você.

Estas palavras são do *Grande selo da vacuidade*, um texto sobre mahamudra escrito pelo primeiro Panchen Lama, que contém a chave para toda a meditação sobre a vacuidade. O fator mais importante para a compreensão da vacuidade é o reconhecimento correto daquilo que deve ser descartado. Nos objetos que são apresentados às nossas seis consciências existe um fator existente e um fator inexistente, e é o falso fator, inexistente, que precisa ser descartado. A compreensão da vacuidade é difícil enquanto não reconhecermos aquilo de que os objetos

sensoriais são desprovidos, ou seja, do que estão vazios. Essa é a chave que abre o grande tesouro da vacuidade.

Por outro lado, esse reconhecimento é difícil de obter e requer o reforço de um hábil treinamento. Segundo Lama Tsongkhapa, há três coisas em que devemos nos concentrar a fim de preparar a mente para a compreensão da vacuidade. Primeira: a dissolução dos obstáculos e a acumulação de mérito; segunda: a devoção ao mestre espiritual; e terceira: o estudo dos tópicos do caminho gradual para a iluminação e o mahamudra. Se seguirmos este conselho, entenderemos rapidamente a vacuidade. Nossa receptividade ao conhecimento depende principalmente da fé no mestre.

Sem isso podemos tentar meditar, mas veremos que somos incapazes de nos concentrar; ou podemos ouvir explicações sobre o dharma, mas descobriremos que as palavras não têm um grande efeito. Esta explicação é consistente com a experiência dos seres que alcançaram realizações. Eu mesmo não tenho experiência de meditação, esqueço continuamente a vacuidade, mas tento praticar às vezes um pouco de dharma. Se você praticar também, descobrirá por si mesmo a validade deste ensinamento.

Crédito: texto extraído de Energia da Sabedoria 2, Wisdom Publications (livro esgotado). Publicado aqui com permissão de Wisdom Publications. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 12.

A não-dualidade

LAMA THUBTEN YESHE

Durante o verão de 1977, Lama Yeshe visitou a cidade de Madison (Wisconsin). Lá se hospedou na casa e no centro de seu mestre Geshe Lhundup Sopa. Durante essa estada, deu ensinamentos por seis semanas sobre a Discriminação entre a realidade relativa e a realidade última de Maitreya (Dharmadharmatavibhangakarika) do qual apresentamos abaixo um curto trecho. O texto raiz de Maitreya é uma abordagem dinâmica e meditativa da visão profunda da realidade, que destaca a natureza não dual de tudo o que existe. Na seleção seguinte, Lama Yeshe comenta algumas ideias centrais desse texto e faz uma introdução ao pensamento não dualista.

Não há valor algum em estudar este texto simplesmente pelo estímulo intelectual, seria uma verdadeira perda de tempo. A sabedoria contida nos ensinamentos de Maitreya é incrivelmente profunda, mas depende de se ter feito uma motivação adequada. A menos que nos envolvamos em seu estudo com a finalidade de erradicar nossos problemas mentais, seria melhor desperdirmos o nosso tempo tentando fabricar Coca-Cola. Com isso poderíamos pelo menos matar a sede.

Quase todos nós já ouvimos falar sobre a meditação mahamudra. *Maha* significa “grande” e *mudra* significa “selo”. Se eu tenho um selo do governo, ninguém me apresenta problemas ou me atormenta. Com o carimbo oficial do governo em meu passaporte, estou livre para ir aonde quiser. O selo do mahamudra é parecido, mas neste caso falamos de um estado mental que está além da percepção dual e costumeira da existência. Este é o grande selo que nos libera da prisão do samsara. O mahamudra em si é não-dualidade, é a verdadeira natureza absoluta de todos os fenômenos universais, sejam internos ou externos.

O que significa a expressão “não-dualidade”? Todos os fenômenos existentes, sejam considerados positivos ou negativos, estão por natureza além da dualidade, para além das falsas discriminações. Nada do que existe está fora da não-dualidade, isto é, toda a energia existente vem da não-dualidade, opera dentro da não-dualidade e, ao final, desaparece na natureza da não-dualidade. Nascemos na Terra, vivemos nossas vidas e morremos, tudo dentro do espaço da não-dualidade. Esta é a verdade simples e natural, não é qualquer tipo de filosofia inventada pelo Buddha Maitreya. Estamos falando de fatos objetivos e da natureza última da realidade,

nem mais nem menos.

Para obter a realização do mahamudra, é essencial desenvolver a arte da meditação, mas para meditar adequadamente devemos primeiro ouvir atentamente uma exposição perfeita sobre o tema. Isso nos dará uma compreensão exata e sem erros do propósito da meditação. Se temos a clara intenção de colocar essas explicações em prática durante a meditação, então apenas ouvir ensinamentos já se torna uma experiência poderosa, em vez de algo intelectual e superficial.

Entender que a mente dualista, perdida em falsas discriminações, é a origem de um sofrimento sem começo nem fim para nós próprios e para os outros, significa ter uma percepção realmente valiosa que transformará profundamente a qualidade de nossa vida cotidiana.

A mente dualista é contraditória por natureza e estabelece um diálogo interno que perturba continuamente a nossa paz. Estamos sempre pensando: “se fosse assim, talvez daquele modo, talvez de outro”. O pensamento dualista perpetua o conflito que temos na mente e nos deixa nervosos e profundamente confusos, mas quando sabemos que esta confusão é o resultado de uma mente condicionada pela percepção dualista da realidade, podemos fazer algo a respeito. No entanto, até este momento, será impossível para nós controlar o problema, porque não identificamos corretamente sua verdadeira causa e não basta tratar apenas os sintomas do problema. É evidente que, para estarmos realmente livres dos problemas, devemos erradicar completamente suas causas.

De acordo com a nossa compreensão e sabedoria do mahamudra, vamos entender que a maneira pela qual as coisas nos são apresentadas é simplesmente uma projeção mental. Por exemplo, a questão não é se a cidade de Madison existe ou não, mas se a maneira como percebemos que Madison existe corresponde ou não à realidade. Deve ficar claro que isso não equivale à afirmação niilista de que nada existe. Estamos simplesmente buscando pela percepção correta da realidade.

Para esclarecer este ponto, podemos investigar as fantasias que projetamos sobre nossos amigos e sobre as pessoas com quem convivemos, e com quem nos encontramos todos os dias. Nossa mente dualista coloca uma máscara de atração ou de rejeição sobre a imagem manifesta de cada pessoa que encontramos, e o resultado é que desenvolvemos uma reação de desejo ou aversão que ativa nossa atitude e comportamento em relação a essa pessoa. Começamos a perceber diferenças, como, “ele é bom” ou “ela é má” e esse tipo de atitude rígida e preconcebida impede-nos de nos comunicar adequadamente com nossos amigos mais íntimos, e com a profunda sabedoria de um ser iluminado ou de um buddha.

Se persistirmos na investigação do funcionamento interno da mente, seremos capazes de ir além da maneira habitual e concreta de perceber o universo e penetrar em algum espaço de luz em nossa consciência. No devido tempo, vamos perceber o que a não-dualidade realmente é e, desse modo, vamos meditar apenas, sem ter pensamentos intelectuais ou discursivos. Com uma forte determinação, devemos simplesmente deixar a mente meditar, concentrando-nos na visão da não-dualidade, para além do sujeito/objeto, bem/mal e assim por diante. A visão da não-dualidade pode tornar-se tão vívida e poderosa que sentimos que podemos quase alcançá-la e tocá-la. É muito importante mesclar a mente com essa nova experiência de bem-aventurança e luminosidade sem tentar procurá-la por intermédio da análise. Devemos entender diretamente que a não-dualidade é a verdade universal da realidade.

Dirigindo a mente ao longo do caminho do dharma, é melhor não esperar demasiadamente nem se apressar. O caminho é um processo gradual que deve ser negociado passo a passo. Antes que você possa seguir as práticas que trazem um resultado rápido e profundo, existem práticas preliminares que precisam ser realizadas. Lama Tsongkhapa, por exemplo, tentou arduamente entender sunyata, ou a vacuidade e, apesar de ser um mestre famoso e com muitos discípulos, não conseguia. Finalmente Manjushri, a encarnação da sabedoria perfeita, aconselhou Lama Tsongkhapa que fizesse um retiro para purificar completamente o seu contínuo mental de todos os enganos grosseiros e sutis, bem como os vestígios desses enganos. Tsongkhapa então se retirou para uma caverna onde fez três milhões e meio de prostrações, além de inumeráveis oferecimentos de mandalas e outras práticas preliminares de purificação. Quando seu contínuo mental foi purificado, sua compreensão da vacuidade passou a ser mais profunda. Essa transformação teve continuidade, até que Lama Tsongkhapa finalmente alcançasse a completa iluminação.

É útil entender que dentro da compreensão da não-dualidade existem muitos níveis ou graus. Do ponto de vista filosófico, há duas escolas indianas no pensamento budista Mahayana: o Chittamatra ou escola Só Mente, e o Madhyamika, ou escola do Caminho do Meio, com a subdivisão Prasangika ou Consequencialista. Essas duas escolas concordam em que a visão dualista é enganosa e que, portanto, não constitui a verdade última. Ambas afirmam que a não-dualidade é a natureza absoluta de todas as coisas e que esta é a verdade última. Embora as escolas Só Mente e Consequencialista concordem nesses aspectos, sua compreensão do significado da não-dualidade varia.

Do ponto de vista Consequencialista, a doutrina Só Mente apresenta uma abordagem coerente com a verdade última, mas não descreve com precisão a verdadeira natureza absoluta da realidade. Ou seja, afirma que a visão Só Mente da realidade contém sinais de crenças

supersticiosas. Apesar disso, até mesmo os consequencialistas concordam em que, se formos capazes de compreender a visão Só Mente, estaremos qualificados para praticar os métodos profundos do ioga tântrico e atingir níveis inimaginavelmente altos de compreensão.

O que precisamos saber é que a escola Só Mente sustenta que todos os objetos do mundo dos sentidos são simplesmente manifestações da energia mental, e que, externamente, esses objetos não existem. Os consequencialistas acreditam mais correto afirmar que a existência de todas as coisas depende do reconhecimento de uma consciência imputadora. Ambas as escolas atribuem grande importância ao papel da mente na determinação da maneira pela qual as entidades surgem, mas a escola superior Consequencialista diz que é um erro afirmar que não há fenômenos externos, que só a mente existe. Essa visão se desvia do verdadeiro caminho do meio que transcende todos os extremos.

Os meditadores da escola Só Mente destroem a visão dualista ao perceberem todos os objetos do campo dos seis sentidos como nada mais que meras projeções da própria mente. Todos os fenômenos relativos surgem e desaparecem como bolhas em um copo de Coca-cola. Nessa analogia, a Coca-cola representa a própria mente enquanto as bolhas que aparecem são todos os fenômenos relativos percebidos pelos seis sentidos. As bolhas podem ser separadas da Coca-cola? Não. Portanto, porque não se separam, não são dualistas. Quando nossa consciência se impregna dessa compreensão profunda, os fundamentos do samsara são abalados.

Os consequencialistas transcendem o dualismo compreendendo que tanto o sujeito (a mente) quanto o objeto (o campo dos sentidos) são enganosos e vazios de existência inerente. Sujeito e objeto são mutuamente dependentes, não podem existir independentemente um do outro. Por esse motivo, os consequencialistas não concordam com a posição da escola Só Mente de que a mente em si, como fonte e substância da qual surgem todos os fenômenos relativos, tem existência própria, verdadeira e inerente. De acordo com os consequencialistas, todos os fenômenos, inclusive a mente, são vazios do menor traço de autoexistência.

O completamente iluminado Lama Tsongkhapa explicou em sua obra *O Coração da Perfeição*, que devemos primeiro dominar a visão da escola Só Mente, pois, a partir desta elevada posição, poderemos progredir facilmente para a visão suprema, a dos consequencialistas. Por esse motivo é que o Buddha Maitreya explicou a doutrina da Só Mente, que é a ponte da qual dependemos para passar de uma perspectiva completamente materialista para a visão transcendental que está além de todos os extremos.

Quando exponho tópicos desse tipo, tento evitar ser filosófico demais e insistir no que a escola do Só Mente diz e no que diz a escola Consequencialista, em especial quando lidamos

com textos tão sutis e profundos como este. Em geral, esse ensinamento de Buddha Maitreya é considerado um texto da Só Mente, embora sua interpretação não seja necessariamente reduzida a esta escola. Todo o texto também se presta perfeitamente a uma explicação consequencialista da realidade e dos dois níveis de verdade. É essencial conhecer bem estes dois níveis de verdade, porque quando os reconcilhamos chegamos a uma verdadeira compreensão das coisas como realmente são, e nos liberamos de todos os sofrimentos e de suas causas.

Gostaria de rever este ponto uma vez mais. Todo fenômeno tem duas naturezas ou qualidades características. Uma é sua aparência relativa (cor, forma, qualidade, textura, entre outras) a chamada “verdade enganosa”, por parecer existir independentemente de causas e condições. Neste nível de verdade, discernimos o sujeito do objeto, um do outro. Embora os fenômenos internos e externos sejam caracterizados por essa natureza relativa, por outro lado, surgem, existem e desaparecem sem se apartarem da esfera da não-dualidade. O segundo nível da verdade é a natureza absoluta e não dualista das coisas, que coexiste espontaneamente com todos os fenômenos.

Os fenômenos em si e a sua natureza absoluta têm qualidades diferentes, não são uma só coisa. Todo fenômeno tem simultaneamente um modo de existência relativo ou convencional e uma natureza absoluta e verdadeira que não é dual. Certas energias reúnem-se e produzem um fenômeno relativo; seu modo relativo de existência é dualista e aparece em termos de uma relação sujeito-objeto. Contudo, todas as coisas surgem no espaço da não-dualidade.

Fenômenos relativos (dharma) são como bolhas, são a visão dualista da mente dual, de modo que não são verdadeiramente existentes ou reais. A natureza absoluta e verdadeira (dharmata) é não-dual e é, portanto, real, verdadeira. Embora os fenômenos relativos e a visão dualista existam e funcionem, não são verdadeiros no sentido último. Esta é a questão.

Quando dizemos que todos os fenômenos relativos têm a natureza da não-dualidade, não estamos dizendo que toda a existência seja vacuidade ou verdade absoluta. Toda existência relativa não é verdade absoluta, e fenômenos relativos não são fenômenos absolutos. Porém, toda energia existente, seja relativa ou absoluta, possui a natureza característica da não-dualidade.

Quero explicar isto mais a fundo. Ao considerar a não-dualidade, a visão dualista deveria desaparecer. Desse modo podemos dizer que a não-dualidade é a natureza absoluta. No entanto, podemos dizer que toda não-dualidade seja natureza absoluta? Não. E por quê? Porque, embora todos os fenômenos se caracterizem pela natureza da não-dualidade, não precisamos perceber a não-dualidade para perceber a realidade convencional. Minha cabeça,

por exemplo, é de natureza não dual. Contudo, não podemos dizer que minha cabeça seja verdade absoluta ou vacuidade, uma vez que, para perceber minha cabeça você não precisa perceber a não-dualidade. Mas pode ser que uma dúvida persista: “Se minha cabeça possui a natureza característica da não-dualidade, por que, então, quando você percebe minha cabeça, não percebe a não-dualidade em si?”. Porque entre você e minha cabeça existe o véu da mente dual.

Há outro exemplo que talvez seja melhor. O que engloba mais pessoas: a população dos Estados Unidos inteira ou a população da cidade de Madison? A população dos Estados Unidos inclui a população da cidade de Madison, mas os habitantes de Madison não cobrem toda a população dos Estados Unidos. A não-dualidade é como a população dos Estados Unidos, e todos os fenômenos relativos são como os habitantes de Madison. A não-dualidade abrange todos os fenômenos relativos porque estes surgem no espaço da não-dualidade; todos os fenômenos relativos evidenciam a não-dualidade.

Para concluir, para entender a não-dualidade precisamos entender a vacuidade. Devemos dizer, portanto, que a não-dualidade é vacuidade. Porém, todas as bolhas de fenômenos relativos, embora sejam não duais em última análise, não são vacuidade. A verdade relativa e a verdade absoluta não se incluem, mas a não-dualidade inclui ambas. Se pudermos compreender as características distintivas, bem como as naturezas não contraditórias desses dois níveis de verdade, podemos nos liberar até mesmo dos mais sutis enganos da mente. Não pode haver motivo mais forte do que este para estudar e meditar.

Créditos: Texto extraído de Energia da Sabedoria 2, Wisdom Publications (livro esgotado). Publicado no curso Descubra o Budismo com permissão de Wisdom Publications. Publicado no curso Descubra o Budismo com permissão de Wisdom Publications. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 12.

Mahamudra

Lama Thubten Yeshe

Primeiro ensinamento

O t3pico que vamos discutir neste curso 3 um dos ensinamentos mais avan3ados do budismo tibetano, de modo que tanto eu quanto todos voc3s temos a sorte de poder partilhar algum tipo de entendimento e, com sorte, tamb3m nos transformaremos no Mahamudra como fez Atisha. Atisha 3 um grande iogue, um vitorioso, 3 um buddha. Do ponto de vista tibetano, Atisha 3 um buddha ou iluminado, que teve 3xito em seu Mahamudra, pois ele o descobriu.

O nome Centro Atisha 3 auspicioso, assim como o fato de que a energia do centro vem de um Atisha australiano, um homem que n3o 3 budista, embora seu cora33o talvez seja: esse homem nos oferece tudo isto e 3 bem-sucedido. Espero que toda esta energia de 3xito que nos rodeia seja a evid3ncia que demonstre que n3s tamb3m podemos nos tornar vitoriosos, que isto 3 poss3vel.

Creio tamb3m que, para trazer o budismo para este pa3s, temos de trabalhar em estreita colabora33o com o aluno, 3 importante manter uma comunica33o muito boa. At3 agora temos acumulado ensinamentos b3sicos; a maioria dos alunos j3 ouviu sobre o caminho gradual para a ilumina33o, talvez por at3 dez vezes. J3 devem estar cansados e pensem que ouviram muitas vezes e que continuam ouvindo falar sobre ren3ncia e bodhicitta.

Mas, como se sabe, uma das belezas do dharma budista 3 que 3 gradual, 3 o caminho gradual para a ilumina33o, e o desenvolvimento acontece em etapas. Buda Shakyamuni, com sua experi3ncia, estabeleceu este caminho filosoficamente, com vinte est3gios ou dez est3gios dos quais voc3s j3 ter3o ouvido falar. Esta 3 a beleza dos ensinamentos de Shakyamuni.

Como seres humanos, n3s estamos limitados at3 agora, por3m mesmo assim percebemos que podemos percorrer este caminho e observar, por meio dos conceitos limitados e da vis3o limitada que temos, a vis3o sem limites ou universal. Este processo gradual 3 3nico, penso que 3 caracter3stica exclusiva do budismo. Praticar o dharma budista n3o 3 trocar de nome e de cor e p3r em si mesmo um r3tulo artificial. Trata-se do nosso desenvolvimento, de nossa transforma33o.

Por este motivo, o budismo estabelece este caminho puro e claro, explicando qual 3 a base, quais s3o as preliminares e a parte principal, e seu resultado 3 puro e claro, intelectualmente compreens3vel e pass3vel de realiza33o. 3 por isso que acredito que no budismo

não nos sentimos perdidos: temos a chave para nos aproximarmos da iluminação e por causa disso somos muito afortunados.

Preliminares do Mahamudra

Começaremos pelas preliminares do ensinamento do Mahamudra. Falarei de maneira tradicional, não posso evitar porque tenho que explicar o nível básico.

Tradicionalmente, a primeira coisa que ensinamos é o ato de tomar refúgio no Buddha, no Dharma e na Sangha. Estou convencido de que vocês entendem e tenho certeza de que a maioria dos alunos não gosta de ouvir esta parte, mas é importante. Quando você entende o que é tomar refúgio, muda de atitude e suplanta a sua atitude normal. Esta atitude normal consiste no apego ao eu, ao chocolate ou à maçã, a todo tipo de prazer momentâneo e transitório.

Estamos sempre nos refugiando: quando você está deprimido e vai à praia, você pula na água e tenta ser um peixe e brincar com os peixes. Esta é uma maneira de tomar refúgio. Depois você decide comer muito chocolate e tomar sorvete, tenta obter satisfação e o resultado é que engorda. Os orientais não se importam de engordar, mas no Ocidente isso tem muita importância, certo? Essas são maneiras de se refugiar.

Na prática, tomar refúgio é muito importante. Você precisa mudar sua atitude em relação aos prazeres sem importância, que não valem a pena, os prazeres transitórios. Percebendo essa característica, você poderá eliminar a ambição, a força que move a mente que se aferra. Por isso é tão importante tomar refúgio.

Agora você consegue entender melhor o significado de refugiar-se. Quero que as pessoas que vieram pela primeira vez saibam o que significa refugiar-se do ponto de vista budista. Eu me preocupo com os alunos novos.

Isto é o bastante como ensinamento preliminar sobre como tomar refúgio.

Em seguida, veremos o desenvolvimento da bodhicitta, que é o ensinamento dado em segundo lugar. A bodhicitta é estar totalmente aberto aos outros, mas não de maneira superficial, e sim ser capaz de enxergar o potencial humano fundamental, por completo, além da situação relativa do ser humano. É estar muito aberto, e esta é uma atitude iluminada. Em sânscrito, nós chamamos essa atitude de bodhicitta.

Você talvez diga que a bodhicitta é um desejo, apenas o desejo de que todos os seres que foram nossa mãe sejam iluminados. Mas se você pensa assim está equivocado; a bodhicitta é

algo mais relaxado; não é tão emocional, como: “Eu quero, eu quero, eu quero que essas pessoas sejam iluminadas”. Não, bodhicitta não é assim, não é emocional nem aflita. Às vezes os alunos ocidentais são muito sérios, têm uma incrível urgência, sentem uma necessidade semelhante pelos outros seres e se tornam grandemente emotivos: “Ó, a bodhicitta, a bodhicitta!”.

A bodhicitta é relaxada, contém muita sabedoria: você abre o seu coração para todos os seres vivos e vive dessa forma pelo maior tempo que puder, porque ter a bodhicitta é a própria experiência da iluminação, é assim que eu vejo, é ter um espaço enorme. Você abre um enorme espaço na consciência para que esta se torne universal. Creio que esta seja a experiência da iluminação e é muito, muito poderosa. Recordemos o que disse Atisha: “A entrada ou começo da meditação é observar a própria a atitude, a motivação”. Atisha é muito prático.

A conotação da palavra “entrada” é que o início da meditação consiste em examinar os padrões de pensamento, a atitude ou motivação, ou como queiramos denominar esta fase. É algo muito simples. É que quando você tem a realidade, o objetivo e o destino universais, você vê que a atitude iluminada consiste em perceber uma espécie de realização universal.

Na vida, às vezes temos conflitos, e pequenas coisas transformam-se em enormes problemas. Somos seres humanos, porém parece que ao tentarmos tornar grandes as coisas pequenas nós perturbamos uns aos outros. Essas coisas não são importantes quando se percebe a realidade universal, a realização e o destino universal. Assim como não importa que uma árvore caia na floresta. Quando se tem essa visão universal, as pequenas coisas não importam.

Relativamente, você pode dizer que algo está certo ou errado, sim, embora esta seja uma declaração convencional e relativa. Aquilo que é considerado convencionalmente correto na Austrália pode não estar correto em Cingapura. Esses conceitos de que pequenas coisas sejam certas ou erradas têm muito pouco valor. Desse modo, a bodhicitta é muito importante. Não pense que seja algum tipo de atitude religiosa, mas que é algo totalmente científico: é o crescimento do entendimento, do conhecer a realidade, a realidade interior. É impossível de ser evitada ou ignorada. Com isto terminamos com o estudo preliminar da bodhicitta.

Ao terceiro ponto dos preliminares chamamos de prática de Vajrasattva. Na tradição tibetana, a prática de Vajrasattva é considerada como muito importante. Todas as tradições tibetanas, sem distinção, têm essa prática, não apenas o Gelugpa ou o Kagyupa. Vajrasattva é a deidade, a emanção de Vajradhara ou Buddha Shakyamuni ou de todos os Tathagatas, e seu aspecto é energia totalmente pura.

A prática e emanção de Vajrasattva são muito poderosas para destruir a reação da negatividade da mente dualista. São muito poderosas e é por isso que as praticamos.

Cada uma dessas práticas preliminares purifica uma energia negativa específica. São necessárias porque, em primeiro lugar, o oceano da nossa consciência contém muitos aspectos diferentes: o aspecto da ave doméstica, o aspecto do porco, o aspecto da cobra, todos esses sintomas. Dessa forma, para problemas específicos precisamos das várias práticas preliminares, em particular a de Vajrasattva.

É considerada o mais poderoso antídoto e pode purificar até mesmo a ruptura do voto tântrico-raiz. Estou seguro de que alguns dos ex-alunos ouviram que, se certos votos são quebrados, não há saída. Em algumas ocasiões palavras como essas são necessárias, mas a mente ocidental pode levá-las muito a sério, e às vezes as palavras não são flexíveis. Ouve-se que isso deve ser assim e o ocidental tem medo: “Estou quebrando o meu voto, não há saída, irei para o inferno”. Esta é a condição. O Buddha explica de maneira clara e límpida que “sem saída” corresponde à nossa situação individual. Quando alguém está se afogando no mar não há saída, a menos que alguém o tire rapidamente dali. Não sei nadar, mas isto não significa que eu não tenha o potencial. Tenho o potencial, mas, neste momento, de acordo com as minhas circunstâncias, não há saída.

Portanto, amanhã vocês têm de me ensinar a nadar!

A atitude budista é que não importa a magnitude do que foi feito ou de quão confuso se esteja. Independentemente da negatividade, é possível erradicá-la por completo, é absolutamente possível. Para erradicar a negatividade, podemos considerá-la como uma nuvem. Às vezes você diz que é impossível. Quando chove muito, você se sente pesado, mas isso é apenas um sintoma psicológico.

Na atitude budista, toda situação é um sintoma psicológico. Toda situação que inclua energia negativa pode ser revertida e refutada. Essa energia se queima, é como uma nuvem que desaparece com o brilho do sol. Quero que você saiba que, para purificar negatividades, é suficiente desenvolver energia positiva. Trabalhe assim, nada mais.

Reconheça que qualquer tipo de negatividade é relativa, transitória; sua natureza permanece transitória e variável. Por isso, com a natureza oposta do poder da sabedoria, você elimina a negatividade, que, sem espaço, queima-se. Assim funciona a purificação.

É muito importante reconhecermos a possibilidade de eliminar qualquer tipo de energia negativa pesada que tenhamos criado. Se você não consegue entender, então a prática do dharma enfraquece muito. O motivo pelo qual o dharma é praticado é erradicar a confusão ou

a energia negativa, por isso devemos ter essa consideração sempre muito presente.

Por exemplo, no mundo ocidental, Hitler é considerado o maior pecador. Não estou falando da visão partidária do sionismo, mas em geral. Consideramos que Hitler foi um grande pecador porque assassinou um número incrível de seres humanos, mas do ponto de vista budista talvez Hitler tenha sido iluminado ou será iluminado diante de nós. É possível.

Por exemplo, não creio que um dos que estão aqui tenha matado qualquer ser humano, talvez tenha matado um pássaro ou alguns mosquitos. O famoso Milarepa matou em um dia todos os inimigos de sua mãe. A mãe tinha muitos inimigos na aldeia e, para demonstrar o poder que ele obtivera pela magia negra, matou dezoito inimigos de sua mãe. Apesar disso, Milarepa iluminou-se naquela mesma vida. É um bom exemplo. Não estou dizendo que matar seres humanos é muito importante, mas para mim esse fato é encorajador. Milarepa é grande, tanto no samsara quanto na liberação. Acredito que um ser humano seja capaz de destruir todo este sistema solar; toda a negatividade; e de levar todos os seres universais à iluminação. É possível e por isso o ser humano é precioso.

Devemos recordar que a purificação é o terceiro ensinamento preliminar.

O quarto é o que chamamos de prática do loga do Guru.

Esta também é uma prática importante. De fato, como atualmente somos incapazes de lidar com a mente egoísta, Guru Shakyamuni mostra-nos como isso pode nos ajudar a eliminar a energia negativa e nos ensina uma maneira direta de nos identificarmos como um ser iluminado.

Em termos tibetanos, praticar o guru-ioga significa aproximar-se do mestre, tornar-se uno com o mestre. A palavra tibetana é Nyang Jor, e Jor significa aproximar-se. Isto é importante.

No budismo tibetano, considera-se que todos os seres alcançarão em dado momento a compreensão universal: a budeidade ou iluminação, a unificação completa, uma totalidade sem dualismo. Quando o mundo inteiro alcançar essa realidade suprema, a natureza contraditória desaparece, as centelhas dualistas. Portanto, praticar o ioga do guru significa unificar nossa consciência com a do mestre iluminado Shakyamuni, o Tathagata, sem pensar que o meu mestre é superior, que Shakyamuni é superior e que eu só inspiro comiseração. Não devemos pensar desse modo.

Na terminologia tibetana, o professor tem um significado relativo e outro absoluto. O professor relativo pode se comunicar por meio do mundo relativo para mostrar-lhe como agir, como encontrar sua própria totalidade. O mestre absoluto, no verdadeiro sentido, é a sua

própria sabedoria e clareza. É possível comprovar entre nós que há alunos que recebem o mesmo ensinamento, a mesma instrução, porém o entendimento deles é completamente diferente; cada um atinge um nível diverso.

Do ponto de vista prático, o mestre relativo pode fazer muito pouco. O mestre que ensina a sabedoria, a clareza, pode fazer algo muito mais poderoso, e praticar o ioga do guru significa escutar o seu mestre verdadeiro. Normalmente, não o escutamos, só escutamos a conversa, mas não abstraímos dela nenhuma sabedoria, e mesmo que recebamos alguma sabedoria, nós a rejeitamos.

Esses quatro são os ensinamentos preliminares do Mahamudra.

A maioria dos alunos antigos já recebeu esses ensinamentos, assim que não me preocupam. Alguns alunos vêm aqui para ouvir esse ensinamento e praticar o ioga de Guru Shakyamuni. No século 20, temos de seguir rapidamente pelo caminho da iluminação. Estou brincando. Não quero que você se preocupe, mas também quero que você entenda o que significa a tradição tibetana, como trabalhar na tradição tibetana.

Mahamudra

Vamos agora para a parte principal do mahamudra. Em sânscrito, *maha* significa grande e *mudra* é traduzido como selo. Dizemos, por exemplo: “Se você me deixar cem dólares, assinaremos um acordo e nesse acordo colocaremos um carimbo. No ano que vem, tenho a obrigação de devolver-lhe o dinheiro”. Faz-se um documento, uma espécie de seguro para que o dinheiro não se perca. O mahamudra é semelhante.

Contudo, este selo não é um selo artificial, fabricado, mas existe em todos os fenômenos universais, inclusive em nós; ou seja, a realidade universal é o selo. Você aceitando ou negando isto, é assim que existe. É como se eu dissesse: “Não acredito na existência da Terra nem do Sol nem da Lua, nem tampouco do espaço”, enquanto os outros diriam: “É lógico que existem”. Seria insensato dizer que não, e não querer escutar. No entanto, por mais que os conteste, a Terra, o Sol e a Lua, e ainda o espaço existem. Estou sentado recebendo os raios do Sol, embora eu o conteste, e estou na Terra, embora eu a conteste. Este é o meu exemplo. A realidade universal é como um selo e tudo o que existe, orgânico, inorgânico, permanente ou transitório, todos os níveis de existência têm a natureza da não-dualidade, cuja natureza não existe por si mesma.

A terminologia tibetana do mahamudra pode ser apresentada de diversas maneiras. Às vezes fala-se de mahamudra Paramitayana, e outras vezes do mahamudra Tantrayana, e cada um tem um significado diferente. Esses termos, o mahamudra paramitayana e o mahamudra tantrayana explicam a realidade universal, sunyata.

Não há por que se preocupar se desta vez eu não explico o aspecto tantrayana do mahamudra, porque o modo paramitayana de explicar sunyata não difere do modo tantrayana do mahamudra. Não há distinção, continua a ser a explicação da não-dualidade. As palavras é que são diferentes, às vezes. Por exemplo, “uma”, o caminho do meio, é chamado “Mahamudra” na terminologia Gelugpa, e os nyingmapas chamam-na de “Dzogchen” e também de “cho ing”. Recebem nomes diferentes, mas, de fato, todos falam da mesma realidade universal.

Buda Shakyamuni disse algo como: “Não ver nada é a visão perfeita”. Soa um pouco estranho. “Não ver nada é a visão perfeita”, “não olhar para nada é o olhar perfeito”. Por isso é que o mahamudra é estranho, quero que saibam, é uma coisa estranha que você deve aprender. Os sábios ou meditadores tibetanos consideram estas palavras muito profundas. Palavras que falam da experiência da realidade universal, da experiência da não-dualidade, da experiência do mahamudra.

Digamos que alguns monges tibetanos chegam ao mundo ocidental e que seus alunos ajudam-nos a entender este mundo, e, com toda a boa vontade, partilham com os monges suas experiências positivas. Eles levam um monge tibetano à praia e dizem: “Olha que lindo!”. O tibetano que só viu rochas e montanhas diz: “Como é bonito este lugar, nas montanhas não é possível ver os peixes e aqui tantos peixes podem ser vistos”. Bom, acho que o meu exemplo está indo longe demais. Ver essas coisas às vezes é excessivo, então não ver é a visão perfeita. Lembre-se: não perceber fenômenos dualísticos é a experiência perfeita do ver. Não olhar para a complexa situação dualista, mas ter a experiência da não-dualidade é perfeito: a visão perfeita e o olhar perfeito.

Experimentando a não-dualidade

Agora vamos falar sobre esta experiência. O que acontece é que quando cada um de nós experimenta o mahamudra em vez de uma experiência comum, os fenômenos dualistas param de funcionar. Portanto, conhecer, não ver o enigma dualístico, é perceber a perfeição e a unidade, a totalidade. Quando reconhecemos esse tipo de experiência e a compreendemos, estamos mais integrados do em uma atmosfera desordenada. Para tanto necessitamos de uma renúncia enorme e, em dado momento, somos flexíveis e podemos nos livrar de certas coisas.

O ensinamento do mahamudra explica a realidade universal de sunyata. Os alunos antigos devem ter ouvido bastante sobre sunyata e isso não é muito diferente, mas a característica particular do mahamudra é a ênfase no como. Explica-nos como experimentar sunyata em vez de explicar o que é sunyata.

O mahamudra tem a técnica de integrar a experiência de sunyata. Por isso seu ensinamento é considerado muito poderoso. Nos tempos de Lama Tsongkhapa e Atisha, não era explicado abertamente ao público, mas apenas a alguns alunos.

Além disso, não havia livros com esse título. Era mantido em segredo e por muito tempo apenas ensinamentos orais eram dados. Mais tarde recebeu o nome de “Mahamudra” e o Panchen Lama, Chökyi Gyaltsen, escreveu o texto-raiz do Mahamudra para a tradição Guelugpa. Este texto-raiz já está traduzido para o inglês, em um trabalho da Biblioteca Tibetana e, ao lê-lo, você poderá apreciar o valor do mahamudra. Vou, portanto, explicar basicamente o que é considerado o ensinamento fundamental, e depois tentarei passar para o ensinamento experimental. Vamos tentar.

Levou cerca de um mês o ensinamento que me foi dado juntamente com o comentário oral. Eu o recebi ininterruptamente, assim como a explicação da linhagem do mahamudra. Eu tinha 21, 22 ou 23 anos de idade, e então os chineses nos disseram para irmos embora, assim alguns de nós foram para a Índia. Conhecer a linhagem me deu grande inspiração, porque eles também eram seres humanos que chegaram a alcançar realizações superiores e isso me fez pensar que eu poderia consegui-lo também, que era possível fazendo daquela maneira.

Esse ensinamento do mahamudra provém de Buddha Shakyamuni e foi transmitido por Manjushri e outros. Foi também transmitido por Vajradhara a Vajrapani e desses para Nagarjuna e Chandrakirti. Há muitas linhagens, como a de Tilopa, o santo indiano Mahayana, e a de Naropa e deste para Marpa. E de um santo indiano para Atisha, e de Atisha de volta para um santo tibetano e de lá para Lama Tsongkhapa. Esta é a linhagem extensa.

Em todas essas linhagens os iogues alcançaram a iluminação naquela mesma vida, iluminaram-se praticando o mahamudra. Além disso, esta é a linhagem mais extensa e mais próxima, na qual Lama Tsongkhapa se comunicou diretamente com Manjushri para receber o mahamudra, a experiência técnica da meditação. Lama Tsongkhapa transmitiu sua experiência a seus principais discípulos, como Kedrub Je, Gyalwa Ensapa e outros. Muitos lamas transmitiram esse ensinamento e todos esses iogues, levando em consideração os tibetanos, escreveram textos e também biografias que podem vir a ser traduzidas no futuro. Consideramos que todos esses iogues alcançaram a iluminação em uma vida. Praticando o mahamudra,

dizemos que todos esses alcançaram o *Je lu tse ten ler*, em tibetano.

Je lu significa o corpo de arco-íris. *Je* significa arco-íris e *lu* é corpo, corpo de arco-íris, corpo de vajra. De acordo com o budismo do tantra tibetano, ao praticar mahamudra a pessoa é capaz de transformar seu corpo físico em um corpo de arco-íris.

Essa possibilidade pode ser difícil de aceitar para a mente ocidental, mas, de fato, se você aprender, não é difícil. Por exemplo, quando se tem uma pequena experiência de mahamudra, o que acontece é que se abandonam os conceitos pesados de que a vida é difícil, que amigos, relacionamentos e o corpo são difíceis. Você tem uma experiência transcendental do corpo, como uma combinação de átomos, uma espécie de corpo feito de camadas. Tudo depende de como se olha.

O que quero dizer é que quando se passa a ter um gostinho de mahamudra, de alguma forma desistimos dos conceitos pesados do próprio corpo, palavra e mente. Do corpo são retiradas a pressão e as ataduras. Na realidade, você percebe que o seu corpo não está mais preso à atmosfera do normal e que é possível transformar os cinco agregados do corpo, composto de quatro elementos, em um corpo de arco-íris. Isso é possível com a experiência do mahamudra.

Na vida, se a mente está satisfeita, o corpo também fica satisfeito e você se sente leve. Quando insatisfeitos, ficamos pesados interna e externamente.

Texto extraído: De Mahamudra, transcrição de Wisdom Intermediate (texto esgotado). Publicado no curso Descubra o Budismo com permissão de Wisdom Publications e Lama Yeshe Wisdom. Material utilizado no Programa Descubra o Budismo da FPMT – Módulo 12.