

ESTAMOS TODOS MORRENDO, É APENAS UMA QUESTÃO DE QUANDO

Na apresentação dos ensinamentos de Buda, uma das contemplações é sobre a realidade da impermanência, em particular a impermanência de si mesmo: o fato de que vamos morrer.

Ok, a morte é definitiva. Como você contempla isso, como você pensa nisso? Quando ouvimos sobre a morte de alguém, nossa primeira reação é: "Ah!" E ficamos muito chocados. "Mas falei com ele ontem!". Esse pensamento vem do equívoco de nós pensarmos instintivamente que a pessoa ainda estaria viva. Você sabe como é. Sempre pensamos, diz Lama Zopa Rinpoche: "Sou uma pessoa viva, sou uma pessoa viva".

A hora da morte é incerta

Estar cada vez mais perto de casa é entender que o momento da morte é incerto. Nós inclusive levamos a morte em consideração até determinado ponto — temos seguro de vida, pensões, coisas assim, e lemos tudo a respeito dos idosos. Sabemos que seremos idosos mais cedo ou mais tarde — se já não formos velhos. Mesmo assim, mesmo que estejamos velhos, não podemos marcar a hora da morte, não é? "Bem, na próxima semana é o dentista e na semana seguinte é a morte". Podemos também planejar férias para daqui a cinco anos, mas não planejamos a morte. De jeito nenhum, porque embora saibamos que vamos morrer, que a morte é definitiva, não gostamos de pensar na hora da morte como incerta. Por quê? Porque ainda me sinto uma pessoa viva. Como eu poderia morrer na próxima semana? Não é possível. Sinto-me tão vivo!

Observe o modo como falamos: essa fala é um indicador de nossos equívocos. "Oh, sinto-me tão vivo", dizemos, significando que nos sentimos muito bem. Bom, desculpe-me, mas pessoas saudáveis morrem, pessoas felizes morrem. Podemos pensar: "Bem, eu não vou morrer ainda. Não estou velho". Mas jovens morrem. E você segue ajustando seus pensamentos vãos à sua ilusão, não é?

Mas é evidente que não vou morrer hoje!

Ainda mais instintivamente, é claro, vamos dizer: "É claro que não morrerei hoje. Amanhã? Claro que não. Semana que vem? Não, vamos lá, não seja ridículo!".

Há uma história sobre um astrólogo tibetano que fez seu próprio mapa e o mapa mostrou que ele morreria naquele mesmo dia. O astrólogo ficou ali sentado, pensando: "Onde está o erro que cometi?". Estava totalmente convencido de que havia errado. Enquanto tentava descobrir onde havia feito o erro, o astrólogo brincava com um objeto em sua orelha, sentado perto de uma janela com uma daquelas venezianas de madeira. O vento fez com que a veneziana batesse contra sua mão e o objeto penetrou em seu ouvido e ele morreu — a história é mais ou menos assim. Mas seu impulso imediato foi: "Claro que se trata de um erro. Como é possível que eu morra hoje?".

Lama Zopa diz: "Melhor pensar: 'Vou morrer hoje'". Se você deseja realmente praticar, é melhor pensar: "Morrerei hoje". Assim estará energizado para não desperdiçar esta preciosa vida, para não desperdiçar esta oportunidade.

O que pode ser útil no momento da morte?

O terceiro ponto é: na hora da morte, o que pode ser útil para mim, dadas as afirmações de Buda de que:

- esta minha consciência não começou na concepção e vai para trás e para trás, sem terminar na morte, e tem continuidade natural;
- dado que tudo o que eu disse, fiz e pensei nesta vida e nas infinitas vidas anteriores necessariamente deixa sementes em meu fluxo mental, as quais não desaparecem e ainda amadurecerão no futuro como minhas próprias experiências;
- dado que os estados mentais negativos necessariamente deixam sementes em meu fluxo mental, as quais amadurecerão na forma de sofrimento; e que as sementes positivas irão amadurecer como felicidade;
- e dado que eu não quero sofrimento e quero felicidade, segue-se que no momento da morte as únicas coisas que terão alguma utilidade para mim são as sementes positivas de minha mente. É isso. O corpo, minhas posses, minha família, meu plano de pensão, meu trabalho, minha reputação — tudo isso não passará de um sonho. Tudo o que existe é a minha mente.

Conclusão: comece a praticar agora

Se isso é verdade, então é melhor que eu me prepare agora, vivendo minha vida de maneira razoável: parando de prejudicar os outros porque isso cria a causa do meu sofrimento futuro; plantando sementes positivas; e removendo as sementes negativas que já plantei. Essas atitudes são algo razoável, com base nessa compreensão.

No momento em que a morte chegar, devo estar pronto, devo estar preparado. E a maneira de me preparar é ter refletido sobre isso e continuar a avançar no caminho e na prática. O ponto principal a ser percebido com relação ao momento da morte é que as coisas que realmente me beneficiam são as minhas impressões mentais virtuosas. As negativas são mais do que inúteis e amadurecerão em forma de sofrimento.

Na hora da morte, vemos que são inúteis todas as coisas que passamos a vida considerando importantes e achando que nos defendiam e sustentavam. Essas ideias se desmoronam. Não há nada. Todos nós dizemos que na morte não se leva nada, e esta é uma declaração de verdade profunda que nós tratamos como uma piada.

O que isto significa? Não precisamos ser fundamentalistas e expulsar o marido e os filhos, abandonar a reputação e jogar fora o nosso dinheiro; não, não, não. Basta mudar a maneira de encarar tudo isso e modificar a nossa atitude. Esse é o ponto crucial, isso é prática. Abandone o apego à casa, à família, ao corpo; desista do ciúme, do medo, das neuroses, da culpa. Porque essas marcas em nossa mente estarão lá quando morrermos e nós não as queremos. Mas queremos nossas sementes de virtude, bondade, generosidade, paciência e desapego.

Como diz Lama Zopa Rinpoche em seu novo livro, publicado agora pela Wisdom, *Como enfrentar a morte sem medo*: as sementes cármicas que determinam nossa próxima vida são acionadas antes de nós pararmos de respirar.

Rinpoche diz que esse é o momento em que nossos entes queridos mais precisam de nós para ajudá-los a navegar no processo da morte e garantir que morram com uma mente feliz, porque essa é a condição que propicia uma semente virtuosa que causará um perfeito renascimento humano. Quanto estivermos prontos para a morte poderemos ajudar outras pessoas.