

O livro de sua Santidade o Dalai Lama, Transformando a Mente: Ensinaamentos Sobre a Geração da Compaixão, é o texto referência de onde o ensinamento abaixo foi retirado para ser dado como um comentário para Os Oito Versos de Transformação da Mente de Geshe Langri Thangpa entre 16-18 de Março 2007 em Vitória, Brasil.

O Significado de Transformação

O termo tibetano lo-jong significa literalmente "treinando a mente" ou "transformando a mente", dando a entender algum tipo de disciplina interna. O ponto central de transformarmos nossos corações e nossas mentes é o de encontrarmos a felicidade. Quando nós falamos sobre felicidade e sofrimento, estamos obviamente falando sobre nossa experiência de felicidade e sofrimento, portanto nós estamos lidando com algo que tem influência direta sobre a mente humana... Como seres humanos todos nós temos o desejo natural de sermos felizes, e a aspiração de sobrepujar (superar/ultrapassar) o sofrimento. Isto é um fato, portanto nós podemos fazer deste nosso ponto de partida...

...Vamos dar uma breve olhada na natureza da experiência. Eu penso que nós podemos definitivamente dizer que "experiência" ocorre no nível da consciência ou mente, porque embora falemos sobre experiências físicas, elas não se originam unicamente do corpo... Nossas experiências se dividem em duas categorias. Um tipo de experiência está mais conectado a nossos corpos e ocorre principalmente através de nossos órgãos dos sentidos, enquanto o outro tipo está mais relacionado ao que se pode chamar de "a consciência mental" ou "a mente".

Quando consideramos o nível de experiência física não há muita diferença entre nós e outras espécies animais. Os animais também têm a capacidade de ter ambas as sensações de dor e bem estar. Mas provavelmente o que distingue a nós, os seres humanos, com relação a outras formas de vida é que nós temos experiências mentais muito mais intensas na forma de pensamentos e emoções.... Se o estado mental básico de uma pessoa é sereno e calmo, então é possível que essa paz interna se sobreponha a uma experiência física dolorosa. Por outro lado, se uma pessoa está sofrendo de depressão, ansiedade, ou qualquer forma de estresse emocional, então, mesmo que ela ou ele esteja experimentando conforto físico, ele não será capaz de experimentar a felicidade que estas condições poderiam trazer. Portanto, isto mostra que o nosso estado mental em termos de atitudes e emoções tem um papel crucial em moldar a maneira que experimentamos a felicidade e o sofrimento. Os ensinamentos de lo-jon sobre transformar a mente oferecem uma série de métodos através dos quais nós podemos canalizar e disciplinar a nossa mente e portanto criar as bases para a felicidade que estamos procurando....

...Os ensinamentos de lo-jong concentram-se diretamente no desenvolvimento da própria mente através da transformação de nossas atitudes e do modo que pensamos.... A chave para transformar nossos corações e nossas mentes é ter uma compreensão sobre a maneira que os nossos pensamentos e emoções funcionam. Nós precisamos aprender a como identificar os lados opostos em nossos conflitos internos. Por exemplo, com relação à raiva, nós precisamos ver como a raiva é destrutiva e ao mesmo tempo precisamos compreender de forma correta que existem antídotos dentro de nossos próprios pensamentos e emoções que nós podemos usar para contrapor à raiva. Portanto, primeiramente, por compreender que pensamentos e emoções aflitivas são destrutivos e negativos, e depois ao tentarmos reforçar nossos pensamentos e emoções positivas, que são os antídotos, nós podemos gradualmente reduzir a força de nossa raiva, ódio e assim por diante.

Todavia, quando nós decidimos trabalhar com nossa raiva e ódio É

necessário fazer um esforço combinado para seguirmos uma disciplina consciente a qual aplicamos em toda a nossa vida para reduzir a força da raiva e incrementar o seu oposto, que é o altruísmo. Este é o modo para se disciplinar a mente. A introspecção é a maneira pela qual examinamos como os pensamentos e as emoções nos surgem.

... Segundo a filosofia budista, muitas delas surgem a partir de hábitos e carmas do passado, que fazem surgir a propensão de pensar e sentir de um indivíduo. Qualquer que seja a razão, o fato é que muitos pensamentos e emoções surgem em nós, e quando nós os deixamos sem exame ou controle, estes nos conduzem a problemas indescritíveis, crises, sofrimento e miséria.

É por esta razão que precisamos adotar a disciplina consciente sobre a qual falamos anteriormente. Para podermos reduzir o poder de uma emoção negativa como a raiva ou o ódio, nós devemos encorajar o seu antídoto, que neste caso são o amor e a compaixão. (Outros exemplos de antídotos: agarramento/apego – feiúra, orgulho – procure pelo Eu nos agregados, ignorância – vacuidade/ausência de auto-existência inerente). Não é suficiente reconhecermos que isto é que se faz necessário, assim como também não é suficiente que desejemos que o amor e a compaixão cresçam em nós. É necessário que façamos um esforço sustentado e contínuo para cultivarmos os nossos aspectos positivos internos, e a chave aqui é familiarizar-se constantemente com estes aspectos. A natureza dos pensamentos e das emoções humanas é tal, que quanto mais nos engajamos nelas, e quanto mais às desenvolvemos, mais poderosas elas se tornam. Portanto, nós temos que desenvolver o amor e a compaixão de forma consciente para incrementar a sua força. Nós estamos na verdade falando sobre uma maneira de cultivar hábitos que são positivos. Nós fazemos isso através da meditação.

OS QUATRO SELOS DO BUDISMO

...embora o que desejamos de forma fervorosa seja a felicidade, também é um fato natural que passamos por experiências dolorosas repetidas vezes e nos defrontamos com sofrimentos de vários tipos. Então, por que isto é assim? Por que, apesar de nosso desejo profundo de sermos felizes, nós somos contrariamente confrontados com o sofrimento e a dor de modo contínuo?

... A razão é que nós temos um modo fundamentalmente falho de percebermos e relacionarmos conosco mesmos e com o mundo. Na raiz disto situa-se aquilo que o Budismo identifica como as quatro visões errôneas. A primeira é ver as coisas e os eventos, que na realidade são impermanentes e transitórios, como eternos, permanentes e imutáveis. A segunda é ver as coisas e eventos, que são na verdade fonte de insatisfação e sofrimento, como prazerosas e fontes de verdadeira felicidade. A terceira visão errônea é que nós frequentemente tendemos a perceber (tomar mentalmente) como puras e desejáveis coisas que na verdade são impuras. E a quarta visão errônea é a nossa tendência de projetar uma noção de real existência sobre eventos e coisas que na verdade não possuem tal autonomia.

Visões fundamentalmente falhas da realidade conduzem a certas maneiras falsas de se relacionar com o mundo e consigo mesmo, que por sua vez levam a

confusão, miséria e sofrimento. Com base nesta dinâmica o Budismo formulou aquilo que é conhecido como Os Quatro Selos, um conjunto de axiomas (princípios / verdade universalmente reconhecida) que são comuns a todas as escolas do Budismo. Os Quatro Selos São:

- 1 Todos os fenômenos compostos são impermanentes
- 2 Todos fenômenos contaminados são insatisfatórios
- 3 Todo fenômeno é vazio de auto-existência
- 4 Nirvana é a paz verdadeira

- 1 Todos fenômenos compostos são impermanentes

Um dos insights (capacidade de discernir a verdadeira natureza de uma situação / conhecimento adquirido pela percepção profunda) do Budismo é... que todas as coisas que surgem a partir de causas e condições são impermanentes, e estão em um processo de fluxo contínuo.

Em relação ao nível grosseiro de impermanência, todos nós estamos conscientes sobre como certas coisas chegam ao fim, como as coisas passam por um processo de mudança e assim por diante. Mas o budista iria mais além, e argumentaria... Tudo está passando por um processo de mudança, até mesmo de um momento ao outro...

Quando você tiver compreendido este ponto fundamental, então você poderá começar a ver que a felicidade a qual todos nós aspiramos obter, e o sofrimento que todos nós instintivamente desejamos evitar, são eles próprios experiências que resultam de causas e condições. Felicidade e sofrimento não vêm do nada, eles surgem como resultado de suas próprias causas e condições. Este fato exato sugere que embora, por exemplo, você possa estar passando por uma experiência dolorosa, ou até mesmo por sofrimento intenso, este mesmo fato, de que sua experiência é condicionada, significa que ela vai passar. Dessa maneira nós chegamos a compreender que ambas, felicidade e sofrimento, estão sujeitas a mudança e são impermanentes...

- 2 Todos fenômenos contaminados são insatisfatórios

O Segundo selo aponta a diferença entre felicidade e sofrimento, e afirma que todo fenômeno contaminado é fundamentalmente insatisfatório. A implicação disto é que aquelas coisas que não surgem a partir de tais causas contaminadas podem ser satisfatórias e plenamente realizadas. Quando falamos sobre fenômenos contaminados, neste contexto, estamos nos referindo aos eventos e experiências que surgem sob o poder de impulsos negativos, ou pensamentos e emoções aflitivas. Elas são chamadas de contaminadas porque são maculadas pelos poluentes da mente. É por esta razão que elas são fundamentalmente insatisfatórias, e porque a sua natureza é considerada duhkha, ou sofrimento....

Quando os budistas falam a respeito da superação do sofrimento, especialmente no contexto do Segundo selo, nós estamos nos referindo ao nível muito sutil de sofrimento. Aqueles que estão familiarizados com a maneira pela qual o Budismo classifica os vários tipos de sofrimento saberão que são identificados três tipos: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança, e o sofrimento do condicionamento que a tudo permeia. É este terceiro nível de sofrimento com o qual estamos lidando neste segundo selo.

Como mencionei anteriormente, uma das implicações deste segundo axioma é que se estivermos livres dos poluentes mentais, então poderemos obter a felicidade genuína e duradoura que desejamos ardentemente....

...na raiz de nosso sofrimento, no nível mais sutil, situam-se as aflições da mente – impulsos negativos, pensamentos e emoções negativas, e assim por diante. Isto sugere que a raiz do sofrimento está dentro de nós, e a raiz da felicidade está dentro de nós. O conhecimento chave que retiramos disto é que o grau pelo qual nós somos capazes de disciplinar nossa mente é o que determina se somos felizes ou se sofremos. Um estado mental disciplinado conduz a felicidade, enquanto um estado indisciplinado da mente, que está sob o poder das aflições, conduz ao sofrimento...

Em resumo, o que quer que seja contaminado não possui poder algum independente; isto é então chamado de “movido por outro”, e é determinado por forças outras que não as suas mesmas. Agora, se combinarmos este conhecimento (insight) com o segundo selo, nós compreenderemos que qualquer coisa que surja como resultado de causas e condições contaminadas – os poluentes mentais – é fundamentalmente insatisfatória, e está sob o poder destes poluentes.

...nós nos permitimos ser dominados e controlados pelos nossos pensamentos e emoções, e, além disso... nós permitimos que nossos pensamentos e emoções sejam determinados por nossos impulsos negativos e outras aflições da mente. Portanto, nós começamos a reconhecer que se continuarmos a permitir que essa situação ocorra, isto somente poderá nos levar a miséria e sofrimento. Por refletir sobre estas linhas, nós chegaremos a ver nossas emoções e pensamentos aflitivos como verdadeiras forças destrutivas. Seja o que for que traga desastre ou dano deve ser chamado de inimigo. Portanto, isto significa que o inimigo fundamental (último) está dentro de nós. Isto torna as coisas muito difíceis! Se o nosso inimigo estivesse lá fora, externamente, nós poderíamos tentar fugir ou nos esconder. Nós poderíamos até ser capazes de enganá-lo algumas vezes. Mas se o inimigo está dentro de nós, é muito difícil saber o que fazer. Então a pergunta crítica para um praticante é se é possível ou não superarmos este inimigo interno. Este também é nosso maior desafio.

3 Todo fenômeno é vazio de auto-existência

O terceiro axioma, no qual todo fenômeno é vazio e não possui auto-existência (existência independente), não deve ser compreendido de um modo niilista. Você não deveria pensar que o Budismo afirma que, em última análise, nada existe.

...O que o terceiro selo indica mais apropriadamente é que há uma disparidade ou diferença fundamental entre a nossa percepção do mundo e de nós mesmos, e a forma como as coisas verdadeiramente são. As coisas não existem da maneira que nós tendemos a acreditar que elas existam, como uma realidade objetiva, independente e externa.

Para abordarmos a questão sobre se as emoções negativas como a raiva, o ódio e assim por diante são verdadeira e inerentemente existentes, ou não, na natureza essencial de nossas mentes, nós precisamos examinar a nós mesmos e às nossas experiências. A raiva está presente em todos os instantes de nossos estados conscientes? O ódio está lá continuamente, o tempo todo? Nós descobrimos que não estão. Há momentos em que a raiva surge, outros em que o ódio surge, e depois eles desaparecem. Não é o caso em que sempre que a consciência estiver presente estas emoções negativas também estarão presentes. A raiva e o ódio realmente aparecem, mas às vezes os seus opostos, que são o amor e a compaixão surgem no seu lugar. O que o Budismo infere a

partir disto é que a consciência básica é obscurecida (como uma nuvem que cobre o céu) por quaisquer que sejam os pensamentos e emoções que ocorram a cada momento. Nós também provamos por argumentação que duas emoções mutuamente conflitantes, como o amor de um lado e o ódio do outro, não podem co-existir no mesmo instante na mesma pessoa. Isso indica que vários pensamentos e emoções ocorrem em nossas mentes em diferentes momentos, significando que nossas emoções negativas não são inerentemente existentes em nós, como partes sempre presentes e inseparáveis de nossa mente básica. É por isso que dizemos que os pensamentos e emoções surgem e obscurecem a mente básica. Portanto, nós consideramos que a mente básica é neutra; ela pode ser influenciada por pensamentos e emoções positivas, ou ser, ao contrário, influenciada por emoções negativas. Existem, então, bases para a esperança.

Nós vimos anteriormente que mudanças e transformações são possíveis em virtude da impermanência, significando que há certamente a possibilidade de superarmos as emoções e pensamentos negativos. Contudo, a questão mais ampla e fundamental é se é possível ou não eliminarmos completamente esses poluentes mentais. Todas as escolas do Budismo argumentam que isto é possível.

Nós podemos, sem dúvida, falar sobre o Dharma no contexto da ética, e discursarmos sobre nos refrear de matar, mentir, e assim por diante, e nos engajarmos em atividades virtuosas. Porém, isto é Dharma somente em um sentido muito geral da palavra, pois linhas de condutas éticas não são particularmente exclusivas dos ensinamentos Budistas. A compreensão da prática espiritual que é exclusiva ao Budismo está na possibilidade da cessação total dos impulsos negativos. Isto é chamado de nirvana - liberar-se totalmente das aflições mentais e cessá-las definitivamente. Nós poderíamos dizer que o nirvana é a essência do Dharma de Buda.

Sessão 2

Para um praticante budista todos os aspectos da prática do Dharma devem ser compreendidos sob a luz deste objetivo espiritual último (final/elementar) de libertar-se dos poluentes da mente. Isso também se aplica a ética, sendo a prática da ética como passos em direção ao objetivo da liberação. Como o objetivo final de um budista é erradicar todos os pensamentos e emoções negativas que fazem surgir ações negativas, o esforço que um praticante faz para levar uma forma de vida ética indica o seu compromisso em lidar com emoções e pensamentos negativos. O primeiro estágio deste esforço é abordar as manifestações dessas aflições, ou seja, o comportamento físico e verbal.

O grande mestre indiano Nagarjuna disse que o nirvana deve ser compreendido como a libertação com relação às aflições mentais e as ações cármicas as quais elas fazem surgir. Sofrimento é causado por nossas ações cármicas, e estas, por sua vez, são motivadas pelas forças implícitas dos pensamentos e emoções negativas. Estes pensamentos e ações são produzidos por nossas projeções e fantasias, que são fundamentadas em uma falsa percepção da realidade. A falsa percepção da realidade aqui se refere a perceber que as coisas e eventos experimentam algum tipo de existência objetiva, real e independente.

De acordo com Nagarjuna, o insight (conhecimento adquirido pela percepção profunda) da vacuidade é o que verdadeiramente dissipa esta ignorância fundamental ou má percepção do mundo, portanto, este ponto se relaciona diretamente com o terceiro axioma: todo fenômeno é vazio e desprovido de auto-existência inerente. Este axioma nos diz que embora nossa percepção normal nos leve a acreditar que as coisas são permanentes e reais, e que possuam algum tipo de existência independente.

Através de análise, nós percebemos que em realidade elas não possuem tais qualidades.

Nós descobrimos, portanto, que qualquer percepção que sugira que as coisas existam inerentemente e independentemente é uma percepção falsa, e que somente o insight da vacuidade pode cortar através desta percepção errônea e dissipá-la. Muitos dos pensamentos e emoções negativas que se embasam na nossa visão errônea da realidade serão então eliminados, quando esse insight for gerado e quando virmos através de nossas percepções e reconhecê-las como falsas.

4 Nirvana é a paz verdadeira

O quarto selo aponta para o fato de que a natureza essencial da mente é pura e luminosa. Falsas percepções, pensamentos e emoções negativas não são partes inerentes da natureza essencial da mente. Suposto que as aflições são baseadas em uma percepção falsa, há um antídoto que pode eliminá-las: isto é, o insight na vacuidade de todas as coisas, ou a verdadeira percepção da realidade...Vacuidade...é a ausência de existência inerente...E pelo fato de a natureza dos fenômenos ser vazia de existência inerente, o verdadeiro nirvana, a verdadeira libertação do sofrimento é possível.

Por isso, basicamente partindo do terceiro selo, nós compreendemos de forma correta que a natureza fundamental da realidade é que ela é desprovida de existência inerente. Todo fenômeno que resulta de outros fatores é desprovido de existência inerente e independente, ainda assim nós erroneamente os vemos como sendo autônomos. Essa percepção errônea é a base da maior parte de nossa confusão e também faz surgir os pensamentos e emoções aflitivas. Insight na natureza da realidade revela as coisas como desprovidas de existência inerente, e funciona como um antídoto direto contra a falsa percepção, e conseqüentemente contra as aflições da mente. A total eliminação de todos os pensamentos e emoções aflitivas juntamente com suas falsas percepções fundamentais é o que se quer dizer quando nos referimos ao nirvana.

O termo tibetano para nirvana é *nyang-de*, que pode ser literalmente traduzido como “além do sofrimento” (além do sofrimento mental causado pela dor, perda, desespero). Neste contexto, sofrimento se refere às aflições da mente, portanto, nirvana refere-se na verdade a um estado de ser, que é livre de emoções e pensamentos aflitivos. Nirvana é liberar-se do sofrimento e das causas do sofrimento. Quando nós entendemos o nirvana nestes termos, nós começamos a compreender o que significa felicidade verdadeira e genuína. Nós podemos, portanto, começar a contemplar a possibilidade de sermos totalmente livres do sofrimento.

Capítulo Dois

TRANSFORMANDO ATRAVÉS DO AUTRUIÍSMO

As Qualidades da Bodhichitta, a Intenção Altruísta

OS OITO VERSOS DE TRANSFORMAÇÃO DA MENTE de Geshe Langri Thangpa são ensinamentos sobre a prática da bodhichitta, a intenção altruísta de atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes... Como Lama Tsongkhapa explica no seu texto “Grande Exposição Sobre o Caminho Para a Iluminação” (*Lam rim chen mo*), a bodhichitta é tal, que enquanto alguém se engaja em realizar os desejos dos outros a realização de seus próprios interesses vem como um subproduto... De fato eu penso que a bodhichitta é verdadeiramente maravilhosa.

Quanto mais eu penso em ajudar os outros mais benefícios eu colho para mim mesmo. Isto é muito extraordinário.

... Bodhichitta é um dos modos mais efetivos para se acumular mérito e incrementar nosso potencial espiritual. Além do mais, ela é um dos métodos mais poderosos para se contrapor às tendências negativas e impulsos destrutivos... Bodhichitta... pode nos livrar de transmigrações nos reinos inferiores de existência,... pode nos conduzir a renascimentos superiores mais afortunados, e...pode até mesmo nos levar ao estado além do envelhecimento e morte... a prática da bodhichitta sobrepuja todas as práticas de ética, e é na verdade um caminho muito superior... Quando a intenção altruística é sustentada pelo insight da vacuidade, e particularmente pela realização direta da vacuidade, é dito que este ser atingiu as duas dimensões da bodhichitta que são conhecidas como bodhichitta convencional e última.

Capítulo Quatro

OS OITO VERSOS DE TRANSFORMAÇÃO DA MENTE

Até agora nós falamos sobre as bases que tornam possível a transformação espiritual, e



sobre a necessidade de treinamento da mente. O ponto mais essencial é o desenvolvimento da bodhichitta, a intenção altruística de atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, que surge pelo treinamento nas duas aspirações. Como meio para elevarmos a nossa prática é aconselhável aplicar a bodhichitta constantemente na nossa vida diária, assim como em todo nosso comportamento físico, verbal e mental. Entre a ação verbal está incluída a leitura de textos como Os Oito Versos Para a Transformação da Mente, que são apresentados aqui (veja Appendix I) como um auxílio para nos lembrar constantemente sobre a importância de adotarmos este tipo de contemplação.

Deixe-nos situar a prática da bodhichitta dentro do contexto do Budismo Tibetano como um todo. O Budismo Tibetano pode ser descrito como o sistema mais vasto do Budismo, no sentido de que ele contém elementos de todos os aspectos dos ensinamentos do Buda, incluindo o Vajrayana. Os ensinamentos das Quatro Nobres Verdades formam a essência dos ensinamentos não-Mahayana, e são na verdade os fundamentos do caminho budista. Juntamente com o treinamento da moralidade, as Quatro Nobres Verdades também servem como base para a prática da bodhichitta.

O desenvolvimento da bodhichitta é a parte central dos ensinamentos do Buda e o principal caminho. A partir do momento que o desenvolvimento da bodhichitta se iniciou, o praticante esforça-se para aplicar o princípio altruísta em toda sua vida. Isso leva ao que é chamado de “o ideal do bodhisattva”, incluindo as “seis perfeições” – a perfeição da generosidade, moralidade, paciência, entusiasmo, meditação ou concentração, e sabedoria. Entre as seis perfeições, as duas últimas são talvez as mais importantes, pois é no contexto da perfeição da concentração e do insight que os métodos do Vajrayana são introduzidos. Nós podemos considerar os ensinamentos do Vajrayana como métodos mais refinados para a realização da perfeição da concentração e da sabedoria. A prática mais elevada para aperfeiçoá-los, segundo o ponto de vista budista, é a Yoga Tantrica Elevada (anuttarayoga tantra) onde uma explicação detalhada dos níveis sutis da consciência pode ser encontrada.

O que eu quero demonstrar aqui é que a prática da compaixão está no centro (no coração) de todo o caminho. Todas as outras práticas são preliminares a ela, ou um fundamento para a mesma, ou ainda, uma aplicação subsequente desta prática central. Eu também gostaria de salientar que há um consenso entre todas as escolas budistas neste sentido, em ambas as tradições Mahayana e não-Mahayana. Portanto, a compaixão situa-se como raiz de todos os ensinamentos do Buda, mas é dentro do ideal do bodhisattva que encontramos uma ênfase especial no desenvolvimento combinado da compaixão através do cultivo da bodhichitta.

OS OITO VERSOS

*Com a determinação de atingir o mais elevado objetivo
Para o benefício de todos os seres sencientes
Que é até mesmo superior à jóia que realiza desejos
Possa eu estimá-los em todos os momentos*

O primeiro verso inicia em tibetano com uma referência ao self, e nós abordamos brevemente a questão do self no Capítulo 1. Iremos agora prosseguir com este tema mais além.

A análise da natureza e da existência do self é verdadeiramente crítica para uma compreensão do caminho budista. Poderíamos dizer que há dois campos principais sobre este assunto dentro do budismo. De um lado existem as escolas budistas que, embora rejeitem o self como um princípio eterno, ou uma alma eterna, argumentam que um self, pessoa, ou indivíduo deve ser identificado em relação aos agregados mente-corpo. Algumas escolas, por exemplo, estabelecem a pessoa como a coleção total dos cinco agregados. Outras argumentam que a consciência mental é a verdadeira pessoa ou self. O mestre indiano Bhavaviveka, por exemplo, identificou a sexta consciência mental¹ como a pessoa em última análise. Contudo, outras escolas, como a Escola da Mente Somente, não se satisfazem com a identificação da pessoa com a consciência mental. Eles acrescentam uma faculdade separada chamada de “consciência fundadora” (alaya vijñana) que é dito permanecer constantemente, sempre presente e contínua. Também é dito ser neutra, e agir como repositório para as muitas propensões que existem em nosso fluxo mental.

Portanto, esse grupo de escolas budistas tenta identificar objetivamente o self com o complexo mente-corpo. Por que a escola da Mente Somente sente a necessidade de colocar uma consciência fundadora separada da nossa consciência mental geral? Eles acreditam que existem circunstâncias na vida, particularmente para um meditador altamente evoluído e em total equilíbrio com a vacuidade, quando nenhum aspecto da consciência do meditador está poluído. Mas ele ou ela ainda não atingiu a completa iluminação, então os poluentes mentais ou as suas impressões devem se localizar ainda em algum lugar. É por esta razão que eles sentiram a necessidade de colocar uma faculdade separada chamada de consciência fundadora, a qual é um estado neutro por

sua própria natureza.

Por outro lado, existe uma escola de budismo chamada Prasangika Madhyamaka que rejeita a necessidade de se postular o self de forma objetiva como uma entidade inerentemente existente. Eles argumentam que não devemos assumir que o self, ou nem mesmo as coisas e eventos, possuem uma realidade objetiva independente. Deve-se compreender a existência do self ou pessoa como uma construção por partes em relação ao complexo mente-corpo, algo que é imputado com base na mente e no corpo, mas que não tem existência independente ou identidade inerente.

A partir deste segundo, e mais profundo ponto de vista, nós dizemos que o self é uma designação imputada ao complexo de agregados da mente-corpo. Os Prasangikas sustentam que a natureza do self é tal, que na verdade quando você começa a procurar por esta existência real com base em seus supostos componentes físicos e mentais, você não pode encontrar aquilo que possa ser identificado como o verdadeiro “self”.

A escola Prasangika Madhyamaka submete a noção de self àquela que é chamada de “análise dos sete pontos”² e finalmente declara que como o self ou pessoa não pode ser encontrado quando analisamos nossa mente e nosso corpo, nós não deveríamos concluir que ele não exista de forma alguma, porém, mais apropriadamente que ele existe como uma designação.

Uma das implicações que eles obtiveram a partir desta abordagem é que nós não deveríamos nos engajar em análise excessiva e tentar estabelecer uma realidade metafísica para o self, melhor seria aceitar a realidade do self ou pessoa com base em convenções gerais, e não tentar investigar para além deste ponto. Desta forma, quando você começa a reconhecer que a realidade do self somente pode ser aceita como válida ao nível da convenção popular, e ao nível do uso lingüístico, você compreende (realiza) que não se pode estabelecer uma realidade objetiva e inerente ao self. Além do mais, você vem a compreender que o self não possui identidade própria independente, e não existe de forma inerente. As pessoas não existem em, e por si mesmas, mas meramente no contexto da linguagem e da compreensão que predomina no mundo das interações. Esta análise é uma maneira muito habilidosa de se obter insight na vacuidade das pessoas.

Os Prasangikas estão sugerindo que de certa forma, as pessoas são reais em nome e conceito, mas não na realidade objetiva. Contudo, este conceito é ligeiramente diferente da noção de entidades abstratas sustentadas por outras escolas budistas que afirmam de modo similar que entidades somente são reais em nome e conceito. É importante não se confundir com isto. Embora o mesmo termo possa ser utilizado por diferentes escolas Budistas, o seu significado pode variar em diferentes contextos e quando utilizado por diferentes filósofos. Isto é verdade, por exemplo, em relação à palavra “natureza intrínseca”, svabhava. Nós às vezes encontramos esta palavra sendo utilizada nas escrituras dos filósofos da Prasangika Madhyamaka que rejeitam a noção de existência inerente. O mero fato de eles usarem a palavra em determinado contexto não significa que eles aceitam a existência inerente. Portanto, é importante ser sensível com relação ao contexto específico no qual uma palavra aparece.

Desta forma, quando nos referimos ao “EU” no contexto dos Oito Versos, não devemos vê-lo como alguma forma de self substancialmente existente ou objetivamente real. Precisamos ter sempre em mente que o self é compreendido como a pessoa convencional.

O budismo clássico distingue seis consciências: consciência visual, consciência auditiva, consciência olfativa, consciência tátil, consciência gustativa, e consciência mental.

Sessão 3

Neste verso você está realizando a aspiração de estimar de forma suprema todos os seres sencientes com apreço e amor, pois eles são as bases sobre a qual você pode atingir o objetivo mais elevado, que é o bem estar de todos os seres sencientes. Este objetivo supera até mesmo a lendária jóia que realiza desejos, porque por mais preciosa que essa jóia possa ser, ela não pode prover as mais elevadas realizações espirituais. Há também aqui uma referência à bondade de todos os outros seres, e já falamos sobre o significado disso anteriormente. Especialmente para um praticante Mahayana é devido a todos os outros seres sencientes que nós podemos desenvolver a grande compaixão, o mais elevado princípio espiritual, e é graças aos outros seres sencientes que nós podemos desenvolver a bodhichitta, a intenção altruísta. Deste ponto de vista a bondade dos outros seres é muita profunda.

Nós encontramos princípios similares em outros campos da prática espiritual como os “três treinamentos superiores” – o treinamento em moralidade, meditação e insight. Os outros seres representam um papel muito importante nestes treinamentos desde o seu início. Tomemos por exemplo o treinamento elevado na moralidade. A essência do treinamento budista na moralidade é a ética de conter-se, ou seja, abster-se (refrear-se) de causar danos aos outros; e a prática principal (central) seria abster-se das dez ações negativas, sendo a primeira delas o não matar. Portanto, a prática inicial da disciplina ética, não matar, é diretamente conectada ao valor do papel exercido pelos outros seres. Além do mais, de acordo com o Budismo, algumas das qualidades positivas que desejamos na vida, tais como a longevidade, uma aparência atraente, ser próspero, ser provido de tudo que se necessita, e assim por diante, são todas consideradas como sendo os resultados cármicos de nossa interação com os outros. A longevidade, por exemplo, é dita como sendo um efeito da prática ética de se abster de matar; ser fisicamente atraente é dito ser o resultado de ser paciente com os outros; ser próspero é visto como o resultado de se ter sido generoso para com os outros em vidas anteriores; e assim por diante. Deste modo até mesmo as vantagens mundanas que nós nos esforçamos para obter são consideradas como frutos de nossa interação com os outros.

2 Essa análise investiga sete possibilidades uma a uma. São elas: o self não é idêntico as suas partes, o self não é outro que suas partes, o self não é a base de suas partes, o self não depende inerentemente de suas partes, o self não possui inerentemente as suas partes, o self não é a forma de suas partes, e o self não é o composto de suas partes.

Quando nós falamos de cultivar o pensamento de se estimar os outros de forma suprema, é importante compreender que não estamos cultivando o tipo de piedade que às vezes sentimos com relação a alguém que é menos afortunado que nós mesmos. Com essa piedade pode haver uma tendência de inferiorizarmos o objeto de nossa compaixão, e sentirmos certa superioridade. Estimar os outros com apreço e amor é na verdade o inverso disso. Nesta prática, por reconhecermos a bondade dos outros, e como eles são indispensáveis para nosso próprio progresso espiritual, nós apreciamos a sua enorme importância e significado, e conseqüente e naturalmente nós concedemos a eles um status mais elevado em nossas mentes. E é porque pensamos neles desta

maneira que somos capazes de nos relacionar com eles como seres estimados e dignos de nosso respeito e afeição.

Por causa disso o próximo verso diz:

*Sempre que eu estiver com alguém
Que eu veja a mim mesmo como o mais inferior entre todos
É que do fundo do meu coração
Respeitosamente sempre aprecie os outros como superiores*

Este verso sugere o tipo de atitude que acabei de descrever. A idéia de ver a si mesmo como inferior aos outros não deve ser mal interpretada como uma forma de negligenciarmos a nós mesmos, ignorando nossas necessidades, ou sentindo que somos um caso perdido. Mais corretamente, como explicado antes, isto se origina de um estado corajoso da mente, onde você é capaz de se relacionar com os outros, completamente atento da capacidade que você tem de ajudar. Então, por favor, não interprete de forma errada este ponto. O que está sendo sugerido aqui é a necessidade de humildade genuína.

Eu gostaria de contar uma história para ilustrar este ponto. Havia um grande mestre Dzogchen há três ou quatro gerações anteriores, chamado Dza Paltrul Rinpoche. Ele não era tão somente um grande mestre, mas também tinha um grande número de seguidores, e ele frequentemente ensinava para milhares de estudantes. Mas ele também era um meditador, portanto, ele ocasionalmente desaparecia para fazer retiros em algum lugar, e os seus alunos tinham que procura-lo sem direção. Durante um desses intervalos ele estava em uma peregrinação e permaneceu com uma família por alguns dias, como muitos peregrinos tibetanos costumavam fazer; eles pediam abrigo para uma família ao longo do caminho e faziam algumas tarefas em troca de comida. Então, Dza Paltrul Rinpoche realizou várias tarefas para esta família, incluindo limpar o pinico da matriarca da casa, o que ele fez corriqueiramente.

Eventualmente alguns de seus alunos chegaram à região e ouviram falar que Dza Paltrul Rinpoche estava nas redondezas, e finalmente alguns monges encontraram essa família e abordaram a matriarca da casa.

“Você sabe onde está Dza Paltrul Rinpoche?” eles perguntaram. “Eu não sei de nenhum Dza Paltrul Rinpoche por aqui”; ela respondeu. Os monges então o descreveram para ela, e acrescentaram, “Nós ouvimos dizer que ele estava vivendo em sua casa como peregrino”. “Oh!!” ela gritou, “aquele é Dza Paltrul Rinpoche! Parece que naquele exato momento Dza Paltrul Rinpoche havia saído para esvaziar o pinico dela. A matriarca ficou tão horrorizada que fugiu para longe!

O que o esta história nos conta é que até mesmo um grande lama como Dza Paltrul Rinpoche, que tinha um séqüito de milhares de alunos, e que estava acostumado a ensinar de um alto trono, cercado por muitos monges, e tudo mais, tinha humildade genuína. Ele não hesitava quando surgia uma tarefa como limpar o pinico de uma senhora.

Há modos singulares pelos quais alguém pode praticar ver-se como inferior aos outros. Para dar um exemplo simples, todos nós sabemos a partir de nossa própria experiência que quando focamos em um objeto ou indivíduo em particular, nós teremos uma perspectiva diferente de acordo com o ângulo ou ponto de vista que olhamos. Isto é na verdade a natureza do pensamento. Pensamentos somente são capazes de selecionar

características isoladas de um dado objeto em certo momento. O pensamento humano não é capaz de ver de forma integrada algo em sua totalidade. A natureza do pensamento é ser seletiva. Quando você compreende isso, você pode ver a si mesmo como inferior aos outros a partir de determinado ponto de vista, até mesmo em comparação a um pequeno inseto.

Vamos dizer que eu me compare a um inseto. Eu sou um seguidor do Buda, e sou um ser humano dotado com a capacidade de pensar, e supostamente, capaz de julgar entre o certo e o errado. Também é esperado que eu tenha algum conhecimento sobre os fundamentos dos ensinamentos de Buda, e teoricamente eu estou compromissado com estas práticas. Ainda assim, quando eu encontro alguma tendência negativa surgindo em mim, ou quando eu realizo ações negativas com base nesses impulsos, eu sou de certa maneira inferior a este inseto. Pois um inseto não é capaz de julgar entre o certo e o errado da maneira que os humanos podem fazer, ele não tem capacidade para pensar a longo prazo, e é incapaz de compreender as complexidades dos ensinamentos espirituais, portanto, do ponto de vista budista, qualquer coisa que um inseto faça é o resultado de habituação e carma. Por comparação, um ser humano tem a habilidade para determinar o que ele faz. Mas se apesar disso, nós agimos de forma negativa, então seria possível argumentar que somos inferiores a este inocente inseto! Portanto, quando refletir sobre essas linhas, há fundamentos genuínos para nos vermos como inferiores com relação a todos os outros seres sencientes.

O terceiro verso diz:

*Em todas as minhas ações, possa eu investigar a minha mente
E assim que surgirem aflições mentais e emocionais
Como elas colocam em perigo a mim mesmo e aos outros –
Possa eu fortemente as confrontar e afastar.*

Isso indica que apesar de todos nós como praticantes espirituais desejarmos superar nossos impulsos, pensamentos e emoções negativas, devido nossa longa habituação às tendências negativas, e a nossa falta de diligência em aplicarmos os antídotos necessários contra elas, as emoções e pensamentos aflitivos ocorrem em nós de forma espontânea e muito poderosamente. Tão grandes são as suas forças que nós somos frequentemente levados (controlados) por essas tendências negativas. Este verso sugere que nós devemos estar cuidadosamente atentos para este fato de tal forma que permaneçamos alerta. Nós devemos nos checar constantemente e observar com atenção quando tendências negativas surgirem em nós, para que possamos detê-las conforme elas aparecem. Se fizermos isso então não nos submeteremos a elas; nós seremos capazes de permanecer em guarda e mantê-las a certa distância. Dessa forma nós não reforçaremos estas tendências negativas, e seremos poupados de passar por uma explosão de fortes emoções, e das palavras e ações negativas que delas advêm.

Mas em geral, não é isso o que acontece. Mesmo que saibamos que emoções negativas sejam destrutivas, se elas não forem muito intensas, nós tendemos a pensar, “Oh, talvez essa seja OK”. Nós tendemos a lidar com elas de modo casual. O problema é que quanto mais você se acostuma com as aflições dentro de si, você se torna mais inclinado a que elas ocorram novamente, e maior será a sua propensão para submeter-se a elas. É deste modo que as negatividades se perpetuam. Por isso é importante sermos

mentalmente diligentes (atentos), como nos motiva o texto, para que em qualquer momento em que surjam emoções negativas, você seja capaz de confrontá-las e desviar o seu curso imediatamente.

Eu salientei anteriormente que os ensinamentos budistas devem ser compreendidos com relação ao objetivo de libertar-se do sofrimento, e que a essência da prática espiritual budista é, portanto, trabalhar com as tendências negativas. É muito importante, especialmente para um praticante budista, checar-se na sua vida diária, verificar seus pensamentos e sentimentos, e se possível, avaliá-los até mesmo durante os sonhos. Conforme você se treina na aplicação da mente atenta e cuidadosa, você gradualmente se torna capaz de aplicá-la mais e mais regularmente, aumentando a eficácia deste recurso.

O próximo verso diz:

Quando vir seres de caráter desagradável

Oprimidos por fortes negatividades e sofrimento

Que eu possa estimá-los, pois eles são raros de se encontrar

Como se eu tivesse encontrado um precioso tesouro!

Este verso se refere à situação especial quando nos relacionamos com pessoas que são socialmente marginalizadas, talvez devido a seu comportamento, sua aparência, sua privação, ou devido a alguma doença. Qualquer pessoa que pratique a bodhichitta deve cuidar destas pessoas de forma especial, como se ao encontrá-las, você tivesse achado um verdadeiro tesouro. Ao invés de sentir repulsa, um verdadeiro praticante destes princípios altruístas deveria se engajar no desafio de se relacionar com elas. Na verdade, o modo como interagimos com este tipo de pessoas poderia dar um grande impulso à nossa prática espiritual.

Neste contexto, eu gostaria de destacar o grande exemplo deixado por muitos irmãos e irmãs e cristãos que se engajaram nas profissões humanitárias e de ajuda/cuidados dirigidas especialmente para os membros marginalizados da sociedade. Um dos exemplos de nossos tempos seria a falecida Madre Teresa, que dedicou a sua vida ao cuidado dos destituídos. Ela exemplifica o ideal que é descrito neste verso.

E é devido a esse importante ponto que quando encontro membros de centros budistas de várias partes do mundo, eu frequentemente saliento que não é suficiente que um centro budista simplesmente tenha programas de ensinamentos e de meditação. É claro que existem centros budistas muito impressionantes, e alguns centros de retiro, onde os monges ocidentais foram tão bem treinados que podem tocar o clarinete na maneira tibetana tradicional! Mas eu também enfatizo a eles que é necessário trazer a dimensão social e de ajuda (cuidados) aos seus programas de atividades, para que os princípios apresentados nos ensinamentos budistas façam uma contribuição para a sociedade.

Eu estou muito satisfeito por falar que ouvi dizer de alguns centros budistas que estão começando a aplicar socialmente os princípios budistas. Por exemplo, eu acredito que existem centros budistas na Austrália que estabeleceram casas de abrigo para ajudar as pessoas que estão morrendo e cuidar de pacientes com Aids. Também ouvi falar de centros budistas envolvidos em algumas formas de educação espiritual nas prisões, onde eles fazem palestras e oferecem aconselhamentos. Eu penso que estes são exemplos grandiosos. É claro que é muito desafortunado quando tais pessoas, particularmente os prisioneiros, sentem-se rejeitados pela sociedade. Isto não é só profundamente doloroso para eles, mas também o é, de um ponto de vista mais amplo, uma perda para a sociedade. Nós não estamos proporcionando a essas pessoas a oportunidade de elas

fazerem uma contribuição social construtiva, quando na verdade elas possuem o potencial para fazê-lo. Eu penso, portanto, que é importante que a sociedade como um todo não rejeite estes indivíduos, mas que os envolva e reconheça a potencial contribuição que eles podem fazer. Desta forma eles sentirão que têm um lugar na sociedade, e começarão a pensar que talvez possuam algo a oferecer.

O próximo verso diz:

*Quando os outros por inveja
Tratarem-me de maneira errada com abuso, difamação, e desprezo
Que eu aceite sobre mim a derrota
E ofereça a vitória a eles.*

O que se está dizendo aqui é que quando outras pessoas te provocarem (perturbarem), talvez sem razão ou justificativa, ao invés de reagir de forma negativa, como um verdadeiro praticante do altruísmo você deveria tentar ser tolerante com eles. Você deveria permanecer inabalável por tal tratamento. No próximo verso nós aprendemos que não basta sermos tolerantes para com tais pessoas, mas que na verdade nós deveríamos vê-los como nossos professores espirituais. O verso diz:

*Quando alguém a quem ajudei
Ou alguém em quem depositei grande esperança
Maltratar-me de forma extremamente dolorosa
Possa eu ainda reconhecê-la como um precioso professor.*

No Guia do Modo de Vida do Bodhisattva de Shantideva há uma extensa discussão sobre como nós podemos desenvolver este tipo de atitude, e como nós podemos verdadeiramente aprender a ver àqueles que nos perpetraram o mal como objetos de aprendizado espiritual. E no terceiro capítulo do livro de Chandrakirti, "Entrada Para o Caminho do Meio", existem ensinamentos profundamente inspiradores e efetivos sobre o cultivo da paciência e da tolerância.

Sessão 4

O sétimo verso resume todas as práticas que temos discutido. Ele diz:

*Em resumo, possa eu oferecer todo benefício e alegria
Para todas as minhas mães, direta e indiretamente
Possa eu serenamente receber sobre mim
Todos os males e dores das minhas mães.*

Este verso apresenta uma prática budista específica conhecida como "a prática de dar e receber" (tong len), e é pela visualização de dar e receber que praticamos nos igualarmos e trocarmos-nos pelos outros.

"Trocarmos-nos pelos outros" não deve ser tomado pelo sentido literal, de alguém se tornar o outro e vice-versa. De qualquer maneira, isso é impossível. O

significado aqui é uma inversão da atitude que normalmente se tem para consigo mesmo e para com os outros. Nós tendemos a nos relacionar com esse, assim chamado “Self,” como um núcleo precioso no centro do nosso ser, algo que realmente vale a pena cuidarmos, a ponto de querermos negligenciar o bem estar dos outros.

Em contraste, a nossa atitude com relação aos outros frequentemente se assemelha a indiferença; na melhor das hipóteses nós temos certa consideração para com eles, mas até mesmo isso pode permanecer no nível de um sentimento ou emoção. No todo, nós somos indiferentes com relação ao bem estar dos outros e não levamos isso a sério. Portanto, o ponto desta prática em particular é reverter esta atitude, para reduzirmos a intensidade de nosso agarramento e apego que temos conosco mesmos, e nos esforçarmos em considerar o bem estar dos outros como sendo tão significativa e importante quanto o nosso.

Quando abordamos práticas budistas deste tipo, onde há uma sugestão de que tomemos as dificuldades e sofrimento sobre nós, eu acho que é vital considerá-las com cuidado e apreciá-las em seu próprio contexto. O que está sendo sugerido aqui na verdade é que no processo de seguir o seu caminho espiritual e de aprender a pensar no bem estar dos outros, você é levado a aceitar certas dificuldades ou até mesmo sofrimento, então, você deve estar totalmente preparado para isso. O texto não indica que você tenha que se odiar, ser duro com si mesmo, ou de alguma forma desejar a miséria para si de forma masoquista. É importante saber que não é esse o seu significado.

Outro exemplo que não devemos interpretar de maneira errada é o verso de um famoso texto tibetano que diz: “Que eu tenha a coragem, se assim necessária, para passar eons e eons, inúmeras vidas, até mesmo no reino infernal mais profundo”. O que se quer dizer aqui é que o nível da sua coragem deveria ser tamanha que se necessário fosse, como parte do seu processo de trabalhar pelo bem estar dos outros seres, você teria a vontade e o compromisso de aceitar fazer isso.

Uma compreensão correta dessas passagens é muito importante, porque de outra forma você poderia usá-las para reforçar qualquer sentimento de ódio a si mesmo, pensando que se o Self é a personificação do egoísmo, a pessoa deveria abandonar-se no esquecimento. Não se esqueça de que, no fim das contas, a motivação por traz do engajamento em uma prática espiritual é a de se atingir a felicidade suprema. Sendo assim, da mesma forma que alguém busca a felicidade para si mesmo, está-se procurando a felicidade para os outros também. Mesmo de um ponto de vista prático, para que alguém desenvolva a compaixão genuína pelos outros, primeiramente é necessário ter uma base sobre a qual cultivar a compaixão, e esta base é a habilidade de se conectar com seus próprios sentimentos e se preocupar com o próprio bem estar. Se alguém não for capaz de fazer isso, como seria possível alguém se estender aos outros e sentir-se preocupado por eles? Cuidar dos outros requer cuidar de si mesmo.

A prática de tong len de dar e tomar engloba as práticas da bondade amorosa e compaixão: a prática de dar enfatiza a prática da bondade amorosa, enquanto a prática de tomar enfatiza a prática da compaixão.

Shantideva sugere uma maneira interessante de se fazer esta prática em seu “Guia Sobre a Maneira de Viver do Bodhisattva”. É uma visualização que nos ajuda a apreciar as deficiências do egocentrismo e nos fornece um método para confrontá-lo. De um lado você visualiza o seu próprio self normal, o self que é totalmente impenetrável

ao bem estar dos outros e que é a “corporificação” do egocentrismo. Este é o self que somente se preocupa com o bem estar pessoal, ao ponto de estar frequentemente pronto a explorar os outros de forma muito arrogante para alcançar os seus objetivos. Então, do outro lado, você visualiza um grupo de seres que estão sofrendo sem proteção ou refúgio. Você pode focar a sua atenção em indivíduos específicos se assim desejar. Por exemplo, se você quiser visualizar alguém que lhe é muito familiar e por quem você se preocupa, e que está sofrendo, então você pode tomar essa pessoa como um objeto específico para a sua visualização e fazer toda a prática de dar e tomar em relação a ele ou ela. No terceiro passo você se visualiza como uma pessoa neutra, ou um observador imparcial, que tenta averiguar qual interesse é mais importante. Isolando-se na posição de observador neutro faz com que seja mais fácil para você ver as limitações do egocentrismo, e compreender (realizar) como é mais justo e racional preocupar-se com o bem estar de todos os outros seres sencientes.

Como resultado dessa visualização você começa lentamente a sentir uma afinidade com ou outros e uma empatia profunda com o sofrimento deles, e neste momento você pode começar a meditação de dar e tomar propriamente dita.

Frequentemente, para poder continuar com a meditação de tomar, ajuda bastante fazer uma outra visualização. Primeiro você foca sua atenção em seres que estão sofrendo, e tenta desenvolver e intensificar sua compaixão por eles, até o ponto onde você sente que o sofrimento deles é quase insuportável. Ao mesmo tempo, contudo, você realiza que num sentido prático não há muito que você pode fazer por eles. Então, com o objetivo de se treinar para ser mais efetivo, com uma motivação compassiva, você se visualiza tomando para si o sofrimento destes seres, assim como as causas de seus sofrimentos, seus pensamentos e emoções negativas e assim por diante. Você pode fazer isso imaginando todo o sofrimento e negatividade deles sob a forma de um fluxo de fumaça preta, e você visualiza essa fumaça se dissolvendo em você.

No contexto dessa prática, você também pode se visualizar dividindo todas suas qualidades positivas com os outros. Você pode pensar em qualquer atividade meritória que tenha feito, qualquer potencial positivo que exista em você, e também qualquer conhecimento espiritual ou insight que tenha obtido. Você manda tudo isso para os outros seres sencientes para que eles possam usufruir seus benefícios. Você pode fazer isso imaginando suas qualidades sob a forma de uma luz brilhante ou um fluxo de luz branca que penetra nos outros seres e é absorvida neles. É dessa forma que se pratica a visualização de tomar e dar.

É óbvio que este tipo de meditação não terá algum tipo de efeito material sobre os outros porque ela é somente uma visualização, mas o que ela pode fazer é ajudar a aumentar a sua consideração pelos outros e a sua empatia pelos seus sofrimentos, enquanto também ajudar a reduzir o poder de seu egocentrismo. Estes são os benefícios dessa prática.

É assim que você treina a sua mente para cultivar a aspiração altruísta de ajudar os outros seres sencientes. Quando esta surge em conjunto com a aspiração de atingir a completa iluminação, daí então você realizou a bodhichitta, ou seja, a intenção altruísta de se tornar completamente iluminado para o benefício de todos os seres sencientes.

No verso final nós lemos:

*Que tudo isso possa permanecer sem se contaminar
Pelas máculas das oito preocupações mundanas;
E possa eu, reconhecendo todas as coisas como ilusão,*

Desprovido de apego, ser liberto do cativo.

As duas primeiras linhas deste verso são muito críticas para um praticante genuíno. As oito preocupações mundanas são atitudes que, em geral, tendem a dominar as nossas vidas. São elas: ficar exaltado quando alguém te elogia, ficar deprimido quando alguém te insulta ou o menospreza, ficar feliz quando experimenta o sucesso, ficar depressivo quando experimenta o fracasso, ficar alegre quando adquire riqueza, sentir desalento quando se torna pobre, ficar satisfeito quando se tem fama, e sentir-se deprimido quando é desprovido de reconhecimento.

Um verdadeiro praticante deve assegurar-se de que o seu cultivo do altruísmo não é poluído por estes pensamentos. Por exemplo, se enquanto dou esta palestra, eu tenho até mesmo o menor pensamento escondido em minha mente de eu queira que as pessoas me admirem, isto indica então, que a minha motivação é contaminada por considerações mundanas, ou aquilo que os tibetanos chamam de as “oito preocupações mundanas”. É muito importante checar e se assegurar de que não é este o caso. Do mesmo modo, um praticante pode aplicar ideais altruístas em sua vida diária, mas se de repente, ele sentir-se orgulhoso disso e pensar, “Ah, eu sou um grande praticante”, imediatamente as oito preocupações mundanas poluem a sua prática. O mesmo se aplica se o praticante pensar, “Eu espero que as pessoas admirem o que estou fazendo”, esperando receber elogios pelo grande esforço que está realizando. Tudo isso são preocupações mundanas que corrompem a prática, e é importante assegurar de que isto não aconteça para mantermos a nossa prática pura.

Como você pôde ver as instruções que você pode encontrar nos ensinamentos de lo-jong sobre transformar a mente são muito poderosas. Elas realmente fazem você pensar. Por exemplo, há uma passagem que diz:

Que eu me alegre quando alguém me menosprezar, e que eu não sinta prazer quando alguém me elogiar. Se eu me comprazer no elogio isto imediatamente aumenta minha arrogância, orgulho e presunção; enquanto se eu tiver prazer com as críticas, então pelo menos isto irá abrir meus olhos para as minhas próprias deficiências.

Este é verdadeiramente um sentimento poderoso.

Até aqui nós discutimos todas as práticas que estão relacionadas ao cultivo daquela que é conhecida como “bodhichitta convencional”, a intenção altruísta de se tornar completamente iluminado para o benefício de todos os seres sencientes. Agora, as duas últimas linhas dos Oito Versos se relacionam com a prática do cultivo daquela que é conhecida como “bodhichitta última”; referindo-se ao desenvolvimento do insight na natureza última da realidade.

Embora a geração da sabedoria seja parte do ideal do bodhisattva, como incluído nas seis perfeições¹, geralmente falando, como vimos anteriormente, existem dois aspectos principais do caminho budista – método e sabedoria. Ambos estão incluídos na definição de iluminação, que é a não-dualidade da forma e sabedoria perfeitas. A prática da sabedoria ou insight correlaciona-se com a perfeição da sabedoria, enquanto a prática dos meios ou métodos habilidosos se correlaciona com a perfeição da forma.

O caminho budista é apresentado dentro de um sistema chamado Base, Caminho e Fruição. Primeiro nós desenvolvemos uma compreensão sobre a natureza básica da realidade em termos dos dois níveis de realidade, a verdade convencional e a verdade última. Esta é a base. Depois, no caminho propriamente dito, nós gradualmente incluímos a meditação e a prática espiritual como um todo em termos de método e sabedoria. A fruição final do caminho espiritual de alguém acontece em termos da não-

dualidade de forma e sabedoria feitas de forma perfeita.

As duas últimas linhas dizem:

*E possa eu, reconhecendo todas as coisas como ilusão,
Desprovido de apego, ser liberto do cativoiro.*

Estas linhas apontam na verdade para a prática do cultivo do insight na natureza da realidade, mas na superfície, elas podem conotar uma forma de se relacionar com o mundo durante os estágios de pós-meditação.

1 Estas são as perfeições da generosidade, disciplina, paciência, esforço, meditação e sabedoria.

Nos ensinamentos budistas sobre a natureza última da realidade, são distinguidos dois períodos de tempo significativos; um é a própria sessão de meditação, durante a qual você se mantém em meditação uni-focada na vacuidade, e o outro é o período subsequente à sessão de meditação, quando você se engaja ativamente no mundo real, como se assim fosse. Então, aqui, essas duas linhas relacionam-se diretamente com a maneira de se relacionar com o mundo como resultado da sua meditação na vacuidade. É por isso que o texto fala de se apreciar a natureza ilusória da realidade, porque é desta maneira que alguém percebe as coisas quando emerge da meditação uni-focada na vacuidade.

Do meu ponto de vista, essas linhas estabelecem um ponto muito importante, porque às vezes as pessoas têm a idéia de que o que realmente importa é a meditação uni-focada na vacuidade dentro da sessão de meditação. Elas prestam bem menos atenção sobre como esta experiência deveria ser aplicada nos períodos pós-meditação.

Contudo, eu penso no período pós-meditação como sendo muito importante. A razão da meditação sobre a natureza última da realidade é assegurar que você não seja enganado pelas aparências, e que você aprecie a distância entre como as coisas parecem ser para você e como elas são de verdade. O budismo explica que as aparências podem ser frequentemente ilusórias. Com uma compreensão mais profunda da realidade, você pode ir além das aparências e se relacionar com o mundo de um modo muito mais apropriado, efetivo e de maneira mais realista.

Eu costumo dar o exemplo sobre como deveríamos nos relacionar com nossos vizinhos. Imagine que você está morando em uma parte da cidade em particular, onde a interação com os vizinhos é quase impossível, e ainda assim é melhor se você interagir com eles que ignorá-los. Para fazer isso da maneira mais sábia possível, depende-se de quão bem você entende a personalidade de seus vizinhos. Se o homem que vive na casa ao lado, por exemplo, for rico, então será benéfico para você ser amigável e comunicar-se com ele. Mas se ao mesmo tempo você souber, que bem no íntimo, ele também pode ser enganador (traíçoeiro), este conhecimento é inestimável se você quiser manter um relacionamento cordial e se manter vigilante para que ele não tire vantagens de você. Do mesmo modo, quando você tiver uma compreensão profunda da natureza da realidade, então no período pós-meditação, quando você verdadeiramente se engajar com o mundo, você se relacionará com as pessoas e coisas

de um modo mais apropriado e realista.

Quando o texto se refere a ver todo fenômeno como ilusão, está se sugerindo que a natureza ilusória das coisas somente pode ser percebida se você tiver se libertado do agarramento aos fenômenos como entidades distintas independentes.

Quando você tiver obtido sucesso em se libertar de tal agarramento, a percepção da natureza ilusória da realidade irá surgir automaticamente. Quando as coisas aparecerem para você, embora elas pareçam ter uma existência objetiva independente, você saberá como resultado de sua meditação, que este não é o caso. Você estará conscientemente atento de que as coisas não são sólidas e substanciais como parecem. O termo “ilusão”, portanto, aponta para a disparidade entre a maneira que você percebe as coisas e como elas verdadeiramente são.