



B. Alan Wallace, PhD

BUDISMO COM ATITUDE

O Treinamento Tibetano da Mente
em Sete Pontos

LÚCIDA
LETRA



BUDISMO COM ATITUDE

O Treinamento Tibetano da Mente
em Sete Pontos

B. Alan Wallace, PhD

BUDISMO COM ATITUDE

O Treinamento Tibetano da Mente
em Sete Pontos

Tradução *de Jeanne Pilli*



© 2001 B. Alan Wallace

Todos os direitos desta edição são reservados:

© 2017 Editora Lúcida Letra

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Vítor Barreto

TRADUÇÃO: Jeanne Pilli

REVISÃO: Heloísa Pupatto Fiuza de Andrade e Joice Costa

PROJETO GRÁFICO, CAPA E DIAGRAMAÇÃO: Aline Paiva

PRODUÇÃO DE EBOOK: [S2 Books](#)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

W187b Wallace, B. Alan.

Budismo com atitude: o treinamento tibetano da mente em sete pontos / B. Alan Wallace; tradução de Jeanne Pilli.
– Teresópolis, RJ : Lúcida Letra, 2017.
272 p. ; 23 cm.

Inclui bibliografia.

Tradução de: Buddhism with an attitude.

ISBN 978-85-66864-50-2

1. Budismo tibetano. 2. Budismo – Práticas. 3. Vida espiritual.
4. Bodicita (Budismo). I. Pilli, Jeanne. II. Título.

CDU 294.3
CDD 294.3444

Índice para catálogo sistemático:

1. Budismo tibetano 294.3

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Apresentação da edição brasileira](#)

[Prefácio](#)

[O Primeiro Ponto: As Preliminares](#)

[Primeiro, treine nas preliminares](#)

[A Rara e Preciosa Vida Humana de Tempo](#)

[Livre e Oportunidade](#)

[Morte e Impermanência](#)

[A natureza insatisfatória do ciclo da existência](#)

[Carma](#)

[O segundo Ponto: Cultive a Bodicita Absoluta e a Relativa](#)

Uma vez que tenha alcançado a estabilidade,
revele o mistério

Fé

Quiescência meditativa

A Prática da Atenção Plena à Respiração

Modelo de Liberação

Considere todos os eventos como se fossem
sonhos

Examine a natureza não nascida da consciência

Meditação

Até mesmo o remédio é livre exatamente onde
está

A natureza essencial do caminho é repousar na
base universal

Entre as sessões, seja uma pessoa ilusória

Pratique alternando o dar e o tomar

O cultivo meditativo da bondade amorosa

A Prática do Tonglen

Combine os dois com a respiração

Três objetos, três venenos e três raízes da virtude

Em tudo que fizer, pratique com palavras

O Terceiro Ponto: Transformando a Adversidade em Apoio para o Despertar Espiritual

Quando o mundo inteiro estiver escravizado pelo mal, transforme as adversidades em caminho para o despertar espiritual

Coloque toda a culpa no único culpado

Reflita sobre a bondade de todos aqueles que o rodeiam

Ao meditar sobre as aparências delusivas como sendo as quatro corporificações, a vacuidade torna-se a melhor proteção.

A melhor estratégia é ter quatro práticas

O que quer que encontre, traga imediatamente para a meditação

O Quarto Ponto: Síntese da Prática para uma Única Vida

Para sintetizar a essência desta orientação prática, dedique-se aos cinco poderes

O ensinamento Mahayana sobre transferência de consciência é, precisamente, esses cinco poderes – logo, sua conduta é crucial.

O Quinto Ponto: o critério de proficiência no treinamento mental

Todo o Dharma é sintetizado em um único objetivo.

Confie na principal das duas testemunhas

Recorra constantemente a um bom estado de ânimo

O Sexto Ponto: Os Compromissos do Treinamento da Mente

Sempre respeite três princípios

Mude suas prioridades, mas continue sendo como é.

Não fale sobre as limitações dos outros

Não julgue os outros

Abandone toda esperança de recompensa

Evite o alimento venenoso

Não se entregue à presunção

Não faça uso do sarcasmo malicioso

Não arme emboscadas

Não coloque a carga de um dzo sobre um boi

Não use o enaltecimento para chegar ao topo

Evite fingimentos

Não leve um deus para o nível de um demônio

Não tire proveito do infortúnio dos outros

O Sétimo Ponto: os preceitos do Treinamento da
Mente

Sintetize todas as práticas meditativas em uma

Responda de uma única forma a todas as crises
de desânimo

Há duas tarefas, no início e no final

Suporte a ocorrência de qualquer uma das duas

Proteja as duas ainda que custe a sua vida

Pratique as três austeridades

Obtenha as três principais causas

Cultive três coisas sem deixar que se deteriore

Nunca se separe das três virtudes

Medite constantemente sobre os diferentes

Não dependa de outros fatores

Agora pratique o que é importante

Não cometa erros

Não seja errático

Pratique com total convicção

Liberte-se por meio da investigação e da análise

Não tente causar impressão

Não se vincule à raiva

Não seja temperamental

Não anseie por gratidão

Conclusão

Bibliografia

Comentários em Inglês sobre o Treinamento da
mente em Sete Pontos

Apresentação da edição brasileira

Guardo, ainda, um pequeno caderno em que fiz algumas anotações durante a primeira palestra a que assisti do Professor Alan Wallace aqui no Brasil – 5 de junho de 2005. A convite de nosso querido Lama Samten, ele visitou várias cidades nessa primeira vinda ao Brasil – Salvador, Rio de Janeiro, São Paulo, Curitiba e Porto Alegre, salvo engano –, oferecendo palestras ao público em geral e em universidades. O Lama Samten conta sempre sobre a dificuldade que era fazer o primeiro contato com mestres que moravam fora do Brasil. Mas, por fim, com a ajuda de muitas pessoas, tudo funcionou e, aqui em São Paulo, esse primeiro encontro foi a três quarteirões de minha casa. Embora eu tenha ficado absolutamente encantada, não tinha a menor ideia do quanto aquele encontro transformaria minha vida. Felizmente, o Lama Samten convidou outras vezes o Professor Alan Wallace para dar ensinamentos à nossa Sanga. Ele voltou em 2008 para dar o primeiro retiro em Viamão (RS) e, desde 2011, tem vindo todos os anos. Hoje, ele diz que se sente em casa aqui no Brasil, cercado de amigos queridos e na companhia de seu irmão do Dharma, o Lama Samten.

Desde o primeiro retiro, o Lama Alan Wallace enfatiza a importância da prática de shamatha – não apenas como uma forma de aquietar a mente durante 30 minutinhos (como quem toma banho para limpar um pouco a sujeira do dia), mas sobre seguir esse caminho de shamatha até o fim. A forma como ele descrevia o atingimento de shamatha encantava os praticantes. Ficava cada vez mais claro que, em algum momento, teríamos

que nos dedicar exclusivamente ao cultivo dessa mente incrivelmente estável e clara para podermos, a partir daí, aplicá-la e extrair o maior benefício de todas as outras práticas às quais desejássemos nos dedicar. Primeiramente, precisávamos fazer esse trabalho até o fim – atingir shamatha. Isso significa encontrar um ambiente adequado, com companheiros que possam nos apoiar, com instruções precisas de um mestre que possa nos acompanhar, permanecendo em retiro por um, dois ou três anos (se tudo correr bem). E esse seria só o começo do caminho! Para muitos alunos que se conectaram aos ensinamentos do Lama Alan Wallace, a impossibilidade de entrar em retiro isolado por um período tão longo era angustiante.

No primeiro retiro que fiz em Santa Bárbara em 2006, tive a chance de falar sobre essa angustiante sensação de estar perdendo tempo e a resposta dele foi – “abra mão de todo o apego a esta vida e deixe que sua mente se torne o Dharma.” Essa é uma instrução de Drontönpa, principal discípulo de Atisha, o grande mestre indiano autor de *O Treinamento da Mente em Sete Pontos*. Naquele mesmo retiro, para tentar entender a instrução, comprei o livro “*Buddhism with an Attitude*” e o li quase inteiro no avião, no caminho de volta para casa. Os comentários do Lama Alan Wallace nos aproximam do mestre Atisha e nos fazem entender que é conosco que ele está falando.

Nos últimos anos, o Lama Alan Wallace tem se dedicado a transmitir e a comentar ensinamentos maravilhosos de Dūdjom Lingpa, que descrevem o caminho completo de forma muito clara, muitas vezes autobiográfica, desde as práticas preliminares até a iluminação completa. Ele traduziu cinco importantes textos de Dūdjom Lingpa e alguns comentários fundamentais, que compõem um precioso conjunto de livros chamado *Dūdjom Lingpa’s Visions of the Great Perfection*.

No início do retiro de 2017, em Santa Bárbara, em que ele ensinou um dos textos mais profundos de Dūdjom Lingpa – *Buddhahood without Meditation*, o Lama Alan Wallace começou falando sobre o *Treinamento da Mente em Sete Pontos*, talvez para nos proteger de nós mesmos. Quando recebemos ensinamentos tão elevados que, naturalmente, só podem ser

plenamente realizados em retiros solitários, podemos achar que não são para nós, que afinal temos que pagar nossas contas e cuidar de nossa família. E então? O que podemos fazer? Veja só este trecho:

É possível que, para alguns de nós, em algum momento, possamos reunir condições internas e externas favoráveis para nos tornarmos iogues e nos dedicarmos exclusivamente a essas práticas com a aspiração de atingir o despertar nesta mesma vida. Mas, para a maioria, essa não é uma opção neste momento. Muitos têm compromissos que são legítimos e nem um pouco triviais – cuidar de pais, filhos, companheiros e assim por diante. Pode ser que, conforme a vida se transforma, tudo se simplifique à nossa volta e, por fim, tenhamos tempo livre para nos dedicar exclusivamente à prática. Mas, enquanto isso não acontece, o que é possível, neste momento, para qualquer um de nós, é ter um plano, tomar uma resolução de saturar nossa vida com o Dharma, como o óleo que, quando derramado sobre o papel, envolve cada fibra desse papel ou, para usar uma clássica metáfora do budismo, como o óleo de gergelim satura toda a semente do gergelim. E, assim, se morrermos amanhã, daqui a uma semana ou daqui a dez anos, morreremos sem arrependimento. Esse seria um bom plano. Nesse caso, a frase “não tenho tempo para praticar” não faria o menor sentido. Seria o mesmo que dizer “tenho muita coisa para fazer; não tenho tempo para respirar agora.” O Dharma não deve ser tomado nas mãos e colocado de lado como se fosse um objeto qualquer. Por isso quero plantar aqui essa semente do *Treinamento da Mente em Sete Pontos*. Se vocês entenderem o que significa realmente a prática do Dharma, vocês nunca dirão “estou muito ocupado para praticar”. Contanto que esteja respirando, haverá sempre uma prática a ser feita. Sempre!

Talvez, de vez em quando, em momentos em que as mandalas interna e externa se alinharem – como quando as nuvens se abrem no céu e o sol brilha sem nenhum impedimento – vocês possam simplificar

radicalmente a vida durante um final de semana, um mês, seis meses, dez ou quinze anos, e se dedicar à travessia da própria mente e, de fato, entrar no caminho irreversível até a iluminação... Se a motivação de cultivar a bodicita e o comprometimento com o Dharma estiverem presentes, a mandala interna transformar-se-á e as condições externas virão a seu encontro.

Essa visão funciona como um bálsamo para nossa pressa e, ao mesmo tempo, nos arranca do conforto de acharmos que podemos seguir nos entregando a nossos velhos hábitos até que tenhamos tempo de fazer a “verdadeira transformação” que só acontecerá durante um retiro bem longo. Temos nas mãos um conjunto de práticas para mudarmos nossas prioridades, para cuidarmos de nossa mandala interna, para incluirmos tudo o que nos acontecer na prática, para não enxergarmos mais nenhuma diferença entre vida e prática – em casa, em retiro, quando as coisas estiverem dando certo ou quando tudo estiver desmoronando. Este ensinamento é um convite para pararmos de esperar, para não perdermos mais tempo. Pode ser que nós nem tenhamos esse tempo.

Esta é a minha grande chance de agradecer pessoalmente ao Vítor Barreto, que tem sido um parceiro incrível nesse desejo de praticantes e tradutores de disponibilizar livros do Dharma, de extrema importância, em português, títulos inéditos ou edições esgotadas, como foi o caso deste livro. Em nome de todos os leitores, agradeço.

JeannePilli

São Paulo, agosto de 2017

Prefácio

Todos nós tomamos atitudes. Algumas delas estão de acordo com a realidade e nos apoiam durante todo o curso de nossas vidas. Outras estão desalinhadas com a realidade e nos causam problemas desnecessários. A prática do budismo tibetano não é apenas sentar-se em meditação silenciosa; é desenvolver uma nova atitude que alinhe nossas mentes com a realidade. Atitudes precisam de ajustes, como vértebras da coluna que se deslocam. Dentre os vários tipos de práticas no budismo tibetano, neste livro explicarei um tipo de treinamento mental tibetano chamado *lojong*, que se destina a mudar nossas atitudes de tal forma que a mente se torne uma fonte pura de alegria, em vez de um poço sombrio de problemas, ansiedades, prazeres passageiros, frustrações, esperanças e medos. A palavra tibetana *lojong* é formada por duas partes: *lo*, que significa atitude, mente, inteligência e perspectiva; e *jong*, que significa treinar, purificar, remediar e liberar. Portanto, a palavra *lojong* poderia ser literalmente traduzida como treinamento da atitude, mas eu prefiro me ater à tradução mais comum – treinamento da mente.

No último milênio, os lamas tibetanos criaram diversos *lojongs*, mas o mais amplamente ensinado e praticado de todos os *lojongs* tibetanos é o que se baseia nos ensinamentos de um sábio budista indiano chamado Atisha (982-1054), que viveu do fim do primeiro milênio depois de Cristo ao início do segundo. Atisha levou para o Tibete uma tradição oral de ensinamentos *lojong* baseados em instruções que lhe foram transmitidas pela linhagem dos mestres budistas indianos Maitriyogin, Dharmarakshita e Serlingpa. Esta tradição oral possivelmente representa a primeira prática

explicitamente chamada de *lojong*, e é provavelmente a mais praticada no budismo tibetano. No início, este treinamento era transmitido oralmente aos alunos considerados inteligentes e motivados o suficiente para fazer bom uso dele. Apenas cerca de um século após a morte de Atisha, esse treinamento secreto foi registrado na forma escrita e se tornou mais amplamente disponível nos monastérios e eremitérios, instituições específicas do Tibete em que as atitudes eram corrigidas. Essa demora explica as pequenas diferenças entre as versões do texto de que dispomos hoje.

Por séculos, nós, no Ocidente, temos nos perguntado se existe vida inteligente em outros lugares do universo. Se é que existem seres mais avançados e inteligentes lá fora, o que eles teriam para nos ensinar? O que eles aprenderam e nós não? Seguindo um raciocínio similar, podemos perguntar: existe vida inteligente em nosso planeta fora da nossa civilização euro-americana? É claro que perguntar isso parece tolice, mas ainda assim vale a pena, já que ainda persiste em nossa sociedade uma atitude de que sabemos mais sobre tudo do que qualquer geração anterior e mais do que qualquer outra sociedade atual “menos desenvolvida”. É preciso um salto etnocêntrico de fé bastante grande para engolir isso, mas muitas pessoas conseguem. A civilização indiana de mil anos atrás, da época de Atisha, desenvolveu-se de forma muito pouco influenciada pela civilização europeia; a civilização tibetana, durante mais de dois milênios, não recebeu quase nenhuma intervenção do Ocidente até meados do século XX. Ironicamente, o primeiro grande encontro dos tibetanos com o pensamento ocidental ocorreu durante a invasão de sua terra natal pelos comunistas chineses em 1949, que os submeteram à doutrina econômica do marxismo e ao materialismo científico.

Será que as civilizações indiana e tibetana teriam feito alguma grande descoberta que nós não fizemos? E será que elas teriam algo a nos ensinar? Trataremos dessas questões neste livro, abordando um conjunto milenar de aforismos que representa grande parte da sabedoria da Índia e do Tibete antigos. Se esses aforismos tocarem um acorde de sabedoria em nós, cujas

vidas se estendem do final do segundo milênio ao início do terceiro, significa que essa sabedoria não é unicamente oriental ou ocidental, nem antiga ou moderna. Será um tipo de sabedoria que atravessa os tempos e as barreiras culturais, algo universal que se origina no coração e na mente da humanidade – e que a estes sensibiliza intensamente.

No último milênio, o budismo tibetano manteve sua vitalidade, de geração a geração, com os mestres transmitindo os comentários orais de “textos originais” tradicionais, como o Treinamento da Mente em Sete Pontos. Os textos-raiz preservam a profundidade e a sabedoria dos ensinamentos, e os comentários orais conectam esses textos às experiências e visões dos praticantes de cada geração. Na explicação do texto que ofereço aqui, utilizarei o comentário tibetano mais antigo que consegui encontrar, composto por Sechil Buwa, discípulo direto de Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), o primeiro a escrever sobre esse treinamento da mente. Chekawa Yeshe Dorje recebeu a transmissão desse ensinamento de Sharawa, e a linhagem antes dele chega a Langri Thangpa, Potowa, Dromtönpa e Atisha. Utilizarei também um comentário bem recente intitulado *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*, do falecido Dilgo Khyentse Rinpoche, um dos maiores mestres tibetanos de meditação do século XX.

O professor de quem recebi o comentário oral desse treinamento era um tibetano culto, humilde e compassivo chamado Kungo Barshi. Naquela época, 1973, eu vivia em Dharamsala, na Índia, e havia muitos lamas eruditos a quem eu poderia recorrer em busca dessa instrução. Mas fui atraído particularmente por Kungo Barshi por várias razões. Naquele tempo, ele era o instrutor-chefe de medicina tibetana no Instituto Tibetano Astro-Médico e era reconhecido por dominar vários campos do conhecimento tibetano tradicional. Mas ele não era apenas um erudito excepcional. No Tibete, como membro da nobreza, possuía várias propriedades e dedicava-se à vida acadêmica, enquanto sua esposa cuidava, principalmente, dos assuntos práticos da gestão de seu patrimônio. Mas quando os comunistas chineses invadiram o Tibete e visavam aprisionar e

torturar em especial os membros da aristocracia, ele, a esposa e um dos filhos fugiram para a Índia. Os outros filhos permaneceram na terra natal e acabaram sendo mortos pelos chineses; o filho que fugiu com eles para o exílio também teve um fim trágico. Kungo Barshi viveu uma adversidade seguida de outra mas, ainda assim, enquanto transmitia o ensinamento, ele me disse: “Pessoalmente, descobri que a invasão chinesa do Tibete foi uma bênção. No Tibete, antes desse cataclismo, eu dava pouco valor às coisas e a minha prática espiritual era esporádica. Agora que fui forçado ao exílio e que perdi tanto, minha dedicação à prática cresceu enormemente e encontrei um contentamento que jamais havia sentido”. Poucas vezes encontrei alguém cuja presença transpirava tanta serenidade, um bom humor tão calmo e tanta sabedoria quanto ele. Para mim, ele era a corporificação viva da eficácia desse treinamento mental, e sua inspiração tem permanecido comigo desde então.

Ao acrescentar meus comentários a esse texto, abordei várias questões práticas e teóricas com as quais nos deparamos unicamente no mundo moderno. Este livro baseia-se em uma série de conferências públicas que fiz em Santa Bárbara, Califórnia, durante os anos de 1997 e 1998. As gravações dessas conferências foram transcritas e editadas pela minha querida amiga Lynn Quirolo, com quem tenho uma imensa dívida de gratidão; fiz então as revisões finais às transcrições editadas. Tentei ser fiel aos ensinamentos originais que recebi em todos os momentos ao torná-los totalmente contemporâneos para as pessoas que vivem em um mundo tão diferente daquele do Tibete tradicional. Se ao menos uma fração da sabedoria e da inspiração de Atisha, Sechil Buwa, Kungo Barshi e Dilgo Khyentse Rinpoche for transmitida aos leitores deste livro, nossos esforços terão produzido bons frutos.

B. Alan Wallace
Santa Bárbara, Califórnia
Verão de 2000



O Primeiro Ponto: As Preliminares

Primeiro, treine nas preliminares

O objetivo da prática do Dharma é a realização de um estado de genuíno bem-estar que flui de um manancial de consciência pura e livre de obscurecimentos. Os gregos antigos chamavam esse estado de *eudaimonia*, uma alegria que brota da verdade. Os indianos antigos chamavam de *mahasukha*, um êxtase grandioso que surge não a partir de estímulos agradáveis, mas da natureza da própria consciência pura. Não é simplesmente um sentimento feliz; é um estado que está na base e que permeia todos os estados emocionais, que inclui todas as alegrias e tristezas que surgem em nosso caminho. É uma maneira de se engajar com a vida sem confusão. Tanto os gregos antigos como os indianos e os tibetanos tinham conhecimento disso. É curioso não termos sequer uma palavra para designar esse estado no inglês moderno. Talvez tenha algo a ver com o fato de sabermos muito mais sobre doenças mentais do que sobre saúde mental.

Há alguns anos, perguntei ao diretor do National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Saúde Mental) como a profissão médica definia saúde mental. Ele respondeu que não tinham nenhuma definição amplamente aceita porque não tinham dados suficientes! No entanto, eles têm uma quantidade enorme de dados sobre transtornos mentais e, de acordo com estimativas conservadoras, uma em cada cinco pessoas, pelo menos nos Estados Unidos, terá um transtorno mental grave, diagnosticável e tratável em algum momento durante a vida. [\[1\]](#)

Mesmo para nós, que atualmente não sofremos de uma doença mental diagnosticável, é hora de perguntar: o que há de tão bom em ser normal? Ainda que sejamos normais, estamos sujeitos a uma ampla variedade de problemas mentais e às angústias resultantes. Vamos agora fazer uma pergunta provocativa: quão mentalmente saudáveis poderíamos ser? Existe um limite? Em que grau de contato com a realidade teríamos que estar para alcançarmos a saúde mental suprema? Um caminho que vem sendo posto à prova há séculos é a prática do Dharma. E o que é o Dharma? Um dos significados de “Dharma” é simplesmente verdade, especificamente aquelas verdades que, quando realizadas, levam a um estado de felicidade genuína e duradoura que não depende de estímulos agradáveis. Em termos de bem-estar geral, o Dharma inclui verdades importantes sobre dieta, exercício e medicação, bem como prática espiritual. Na verdade, as teorias e práticas da medicina tibetana tradicional são comumente vistas pelos que a praticam como elementos integrantes do Dharma [\[2\]](#).

No contexto budista tibetano, existem vários critérios para discriminar o que é e o que não é Dharma. Um critério para Dharma é se uma teoria ou prática leva a um despertar espiritual. Do ponto de vista tradicional, outro critério para Dharma é qualquer coisa que sustente o despertar espiritual nesta vida ou além desta vida. Usando esse critério, há formas de conduta e formas de ver a realidade que são benéficas além do contexto desta vida presente. Há um terceiro critério muito pragmático para determinar o que pode ser considerado Dharma que não depende da crença na iluminação ou na reencarnação. Segundo esse critério, considera-se prática do Dharma o engajamento com todos os eventos de maneira realista e favorável ao próprio bem e ao bem-estar dos outros. Quando as coisas estão indo bem, existe alguma maneira de se experienciar alegria e satisfação mais profundas? Quando as coisas vão mal, existe alguma coisa que possamos fazer para, ainda assim, melhorar nosso bem-estar geral? Maneiras de produzir realização e significado durante os inevitáveis altos e baixos da vida também são considerados Dharma.

Esses três critérios definem o que é Dharma, mas não são exclusivos do budismo. O Dharma pode ser encontrado em caminhos não-budistas e mesmo fora da prática religiosa. O teste para que uma prática ou teoria seja considerada Dharma é resultar em benefício durante as inevitáveis vicissitudes da vida.

Por um lado, podemos achar a prática do Dharma difícil, demorada e repleta de problemas. De outra perspectiva, se o que realmente queremos é praticar o Dharma, obteremos gratificação imediata. O Dharma pode ser praticado em qualquer momento: em ocasiões felizes ou quando estamos doentes. Podemos praticá-lo sempre que quisermos. Mas se o Dharma for praticado apenas como um meio para um fim como, por exemplo, obter mais dinheiro ou fazer com que as pessoas gostem de nós, então a gratificação será tardia.

O que significa “praticar o Dharma”? Não é uma técnica, não é apenas meditar. Você pode desenvolver um repertório de práticas do Dharma para qualquer ocasião. Quando você começa a entender a riqueza e a diversidade da prática do Dharma, verá que mesmo quando estiver estressado, cansado ou deprimido, ainda assim poderá praticar. Mesmo quando estiver morrendo, você poderá praticar o Dharma. Você pode se tornar um hábil *chef* do Dharma, usando receitas ricas e variadas para transformar qualquer situação em uma fonte de satisfação e felicidade. Se realmente desejar praticar o Dharma, você desenvolverá cada vez mais a habilidade de praticar em uma variedade cada vez maior de situações. O Dharma é como remédio; ele foi desenvolvido como auxílio para abandonar comportamentos e atitudes habituais que prejudicam a capacidade da mente de se curar. Quanto mais você praticar o Dharma, mais ele permitirá que sua felicidade natural inata seja revelada.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos é a essência do Dharma, uma matriz concisa de métodos para se alcançar a felicidade genuína, independentemente das circunstâncias. Em sua dimensão mais plena, o Treinamento da Mente é também um caminho completo para a iluminação. Os sete pontos começam assim: “Primeiro, treine nas preliminares”,

estabelecendo as bases para a prática efetiva do Dharma. Você não precisa ser um intelectual ou uma pessoa espiritualizada para praticar o Dharma efetivamente. O que é necessário é saturar a mente com dois desafios: avaliar minuciosamente a vida comum e o potencial humano.

Este Primeiro Ponto, uma única linha de um texto de apenas quatro páginas, representa um vasto ensinamento budista tibetano. Na metáfora da prática espiritual como uma jornada, o praticante deve encontrar um guia qualificado, um veículo confiável, um mapa preciso e os melhores métodos. As “preliminares” servem como uma bússola, mantendo os esforços direcionados para o objetivo final. As preliminares abordam premissas que nunca examinamos, que não são facilmente identificadas e são ainda mais difíceis de serem descartadas. Portanto, no início e periodicamente durante a prática do Dharma, retornar às preliminares mantém a prática espiritual bem ajustada e evita o desperdício de tempo em desvios.

“Preliminar” não é sinônimo de “ignore isso e vá para as coisas importantes”. A coisa importante começa aqui. Isto é a prática, não há uma fase de aquecimento. Quando fui para Dharamsala, na Índia, em 1971, para estudar meditação, recebi ensinamentos do Lama tibetano Geshe Ngawang Dhargyey. Ele passou semanas falando sobre as preliminares e eu me perguntava quando ele iria chegar à meditação. Aos poucos, percebi que ele estava ensinando meditação discursiva. Meditar não é apenas assentar a mente e aquietá-la, mas é também dar forma e significado ao pensamento conceitual, refinando a maneira como vemos o mundo. É a qualidade da prática das preliminares que determina, no longo prazo, se o que praticamos é o Dharma genuíno ou apenas algo que se parece com o Dharma. As preliminares são meditações discursivas feitas no início do Treinamento da Mente para não perdermos tempo.

Todos os professores tibetanos que tive enfatizavam as preliminares, mas ninguém mais do que Gyatrul Rinpoche. Ele foi criado e treinado no Tibete e ensina o Dharma no Ocidente há mais de quarenta anos. Ele vê seus alunos antigos se debatendo com as mesmas velhas questões e nos pergunta: “Por que eu ensino todas as práticas avançadas de Dzogchen e Mahamudra

quando vocês ainda estão no jardim da infância? Voltem e aprendam o ABC.” Ele se refere às preliminares, especialmente relevantes para os ocidentais que tendem a se esforçar muito na prática espiritual e, mais tarde, às vezes anos depois, se perguntam por que obtiveram tão pouco resultado. As preliminares são a apólice de seguro do Darma para evitar que a prática espiritual seja apenas uma nova embalagem para velhos hábitos.

As preliminares são quatro meditações discursivas tradicionais chamadas “os quatro pensamentos que transformam a mente”. Essas meditações fazem com que a mente se volte na direção das aspirações mais elevadas e reorganizam progressivamente as prioridades. A meditação discursiva é uma reflexão profunda sobre um determinado assunto e pode ser feita em qualquer tempo livre durante o dia. Não é necessária nenhuma postura especial. A meditação discursiva é uma maneira muito prática de integrar o Darma à vida cotidiana.

A Rara e Preciosa Vida Humana de Tempo Livre e Oportunidade

O primeiro dos quatro pensamentos que transformam a mente é: “a rara e preciosa vida humana de tempo livre e oportunidade”. Cada um dos termos desta frase – rara, preciosa, tempo livre e oportunidade – é uma mnemônica para trazer à mente experiências e ensinamentos específicos de forma instantânea e profunda.

Na linha “vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade”, o tempo livre significa momentos de ócio. Algumas pessoas vivem em situações em que não há tempo livre, em que cada respiração é empregada para encontrar comida, manter-se aquecido ou esquivar-se de bombas. Se você mora em uma área de peste, fome ou guerra, você não tem tempo livre. Tempo livre significa ter tempo para respirar o presente, deixando que o coração e a mente sejam permeados pelo Dharma. Tempo livre é um recipiente vazio que pode ser preenchido com o néctar do Dharma.

O tempo livre é um dos maiores benefícios do processo de civilização. Sem civilização, a vida se resume a crescer, matar ou garantir a próxima refeição. Com a civilização, podemos organizar férias, fins de semana, feriados e pausa para o almoço. Podemos decidir como usar o tempo livre. Esta primeira meditação discursiva nos leva a valorizar o tempo livre. Infelizmente, em nossa cultura, o ócio é muitas vezes dedicado a recuperar o atraso, a avançar ou recarregar a bateria para retornar ao trabalho. Temos essa ideia estranha sobre o que fazer com o ócio – “matar tempo”. Precisamos trabalhar e precisamos dormir, mas o ponto crítico aqui é que o tempo livre não deveria ser apenas uma forma de revitalização após um árduo dia de trabalho. Usar o tempo livre de forma benéfica dentro de uma ética *workaholic* exige uma mudança de prioridades. Isso significa fazer com que, gradualmente, o trabalho sustente a prática espiritual e garanta

que esta não se torne apenas uma ferramenta para melhorar o desempenho no trabalho.

A oportunidade é a segunda qualidade da vida humana preciosa. Os tibetanos têm uma lista de dez tipos de oportunidades ligadas à habilidade, ao desejo, à mente aberta e à fé para se engajar na prática espiritual. Oportunidade também inclui encontrar as circunstâncias apropriadas para a prática, incluindo uma tradição espiritual que seja compatível com sua própria aspiração e com seu temperamento. Os benefícios do Dharma surgem do tempo livre e da oportunidade, a combinação fortuita de habilidade e circunstâncias. A combinação desses fatores, a qualquer momento e em qualquer vida humana, é “rara”. Esses fatores são “preciosos” porque representam o que é necessário para obter-se a joia da vida – a felicidade genuína – e o despertar espiritual, os resultados de uma prática espiritual bem-sucedida.

A prática espiritual não é um atalho para o Sonho Americano, nem tampouco um ornamento para uma vida confortável. O Dharma aborda as causas profundas do sofrimento e exige que examinemos os pressupostos que sustentam nossa visão de mundo e perpetuam nossos problemas. Ainda que o sucesso pareça ser a fonte das coisas boas da vida, incluindo a felicidade, esse não é o objetivo da prática espiritual. Nossas ideias sobre o sucesso baseiam-se em conceitos preconcebidos e também fazem parte de um ciclo de autoperpetuação que nos impede de alcançar o verdadeiro sucesso e a felicidade genuína que buscamos.

A tradição budista desafia frontalmente as ideias preconcebidas sobre o sucesso com um diagnóstico diferencial chamado de “as oito preocupações mundanas” – oito orientações para a busca da felicidade com base em pressupostos não examinados. A fixação a essas preocupações subverte nossos melhores esforços, levando a um falso sucesso ou à frustração propriamente dita.

As oito preocupações mundanas consistem em quatro pares de prioridades: buscar aquisições materiais e evitar perdas; buscar o prazer derivado de estímulos e evitar o desconforto; buscar elogios e evitar a

culpa; buscar a boa reputação e evitar a má reputação. Essas oito preocupações geralmente resumem nossa motivação para a busca da felicidade, sendo esse exatamente o problema. As oito preocupações mundanas, embora não sejam erradas por si só, constituem a base de nossa motivação, e é a motivação, mais do que qualquer outro fator, que determina o resultado da prática espiritual.

Não há nada de errado em ter bens materiais – um carro ou uma casa; e, inversamente, a pobreza não é necessariamente uma virtude. Não há nada de errado em desfrutar de um pôr do sol, de um bom livro, de uma conversa agradável ou de uma boa música. Não é ruim ser elogiado. Ser amado e respeitado pelos outros também não é ruim. Por outro lado, não é ruim ser rejeitado por outros se você estiver levando uma vida virtuosa e significativa. Muitos praticantes realizados do Dharma estão satisfeitos e felizes vivendo em completa pobreza. A reputação pode melhorar e piorar, mas é possível que o contentamento permaneça constante. A verdadeira fonte de felicidade não está na maestria sobre as oito preocupações mundanas. Rico, pobre, elogiado, culpado, estimulado, entediado, respeitado, ultrajado – nenhuma dessas preocupações mundanas é, em si mesma, fonte de felicidade, nem tampouco impede a felicidade.

O problema é que, quando nos concentramos em preocupações mundanas como um meio para alcançar a felicidade, a vida se torna um jogo de azar. Não há garantias. Se você deseja riqueza material, pode ser que você não consiga, mas, se conseguir, não há garantia de que você será feliz. Se você deseja ter prazer, assim que o estímulo desaparecer, o prazer também desaparecerá. Não há felicidade duradoura em correr atrás de elogios. Pessoas que são respeitadas e famosas tendem a ter os mesmos problemas pessoais que todos nós temos. A falha fatal das oito preocupações mundanas é que são falsos Dharma – maneiras equivocadas de buscar a felicidade –, e quando confundimos habitualmente as preocupações mundanas com o Dharma genuíno, nossos esforços para alcançar a felicidade genuína são continuamente enfraquecidos.

O Primeiro Ponto do Treinamento da Mente é treinar nas preliminares para poder diferenciar o Dharma genuíno do Dharma falso. Se você quiser contar com encontrar o companheiro perfeito, comprar um bom carro, ter uma casa grande, fazer o melhor seguro de vida, ter uma boa reputação, conseguir o melhor trabalho para ter satisfação e alcançar a felicidade genuína – se esse for seu foco –, deseje também ter sorte na loteria da vida. O objetivo do Primeiro Ponto é não perder tempo. Não espere até que tenha oitenta anos de idade para perceber as falhas das oito preocupações mundanas; examine suas prioridades agora. Não é preciso rejeitar completamente as preocupações mundanas. O que é necessário é mudar seu principal investimento primário para o Dharma genuíno. Quando as prioridades mudam, as preocupações mundanas servem como apoio para a prática do Dharma. Aprender a distinguir entre os muitos tipos de pseudo-sucessos, os muitos fac-símiles da felicidade e a felicidade genuína faz com que economizemos tempo e sofrimento no longo prazo. O objetivo do Dharma genuíno é alcançar a felicidade genuína.

Analizamos duas palavras, tempo livre e oportunidade, na primeira das quatro meditações discursivas preliminares, “vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade”. Tempo livre e oportunidade significam ter tempo, motivação e circunstâncias favoráveis para o engajamento na prática espiritual. “Preciosa” refere-se ao nosso potencial humano para eliminar as fontes de sofrimento dentro de nosso próprio ser, transformar a mente para que, não importando quais sejam as circunstâncias, nunca mais precisemos sofrer em razão das aflições mentais. Como? Identificando e erradicando progressivamente todo o espectro de aflições que são a fonte de sofrimento. O budismo tem uma visão radical com respeito ao sofrimento, apresentando a hipótese de que ele pode ser completamente eliminado. O sofrimento é erradicado não por meio de uma anestesia psicológica ou de uma desconexão do mundo, mas transformando a própria mente, de dentro para fora. A forma de eliminar o sofrimento é transformar a mente. O Treinamento da Mente em Sete Pontos é um guia de referência rápida do

proprietário sobre como transformar a mente usando a matéria-prima da vida.

A palavra “preciosa”, no primeiro dos quatro pensamentos que transformam a mente, serve para ressaltar que esta vida humana não é o que parece à primeira vista; é uma oportunidade preciosa e única. Uma vida humana de tempo livre e oportunidade é “preciosa” porque constitui uma oportunidade para erradicar o sofrimento e alcançar a felicidade genuína. Ao testemunharmos o sofrimento de outras pessoas e experienciarmos nosso próprio sofrimento, libertarmo-nos pessoalmente do sofrimento e sentirmos compaixão pelos outros parecem expressões mutuamente excludentes. A compaixão pelo sofrimento dos outros parece aumentar nosso próprio sofrimento, fazendo com que a desconexão pareça ser a única via razoável para a própria felicidade individual. Mas será que é realmente assim?

Em 1992, fui para os Himalaias com um grupo de neurocientistas para estudar os efeitos da meditação. Um dos temas da investigação era a compaixão. É dito na tradição budista que um *bodisatva*, uma pessoa que é continuamente motivada a ajudar os seres sencientes a alcançar o despertar espiritual, olha para todos esses seres como uma mãe olha para seu filho. Quando a criança está ferida, a mãe sente compaixão e sofre. Como o objetivo do Dharma é aliviar o sofrimento, os neurocientistas e eu pedimos a um velho monge tibetano, mestre de muitos dos outros iogues que moravam nas montanhas, que explicasse a relação entre sofrimento e compaixão.

O velho monge explicou: “O sofrimento empático vem antes da compaixão”. O primeiro estágio da compaixão é a empatia. Com a empatia, vem o sofrimento. Mas o sofrimento que se sente em razão da empatia torna-se combustível para o fogo da compaixão. A empatia combinada com o que os tibetanos chamam de *sem-shuk*, ou “poder do coração”, acende a chama da compaixão. O poder da compaixão está além do sofrimento pessoal e foca as soluções, aquilo que pode ser feito. O velho iogue explicou aos neurocientistas que quando a compaixão surge, o sofrimento é

transcendido e a pessoa se concentra em como ser útil. O sofrimento é o combustível da compaixão, não o resultado.

A sabedoria acumulada por séculos de prática do Dharma afirma que, com essa vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade, temos uma capacidade insondável de compaixão. Essa mesma tradição de sabedoria nos diz que temos uma capacidade insondável de sabedoria e de poder. O potencial humano para a sabedoria contemplativa, para a compaixão e para o poder, conhecidos por contemplativos budistas, hindus, taoístas, cristãos, judeus e muçulmanos, permanece praticamente inexplorado no Ocidente moderno. Nós temos uma expressão desdenhosa para designar o potencial da mente – “placebo”. A cultura ocidental associa o poder da mente ao poder de uma pílula de açúcar. Nos últimos quatrocentos anos, enquanto se deleitava com sua crescente proeza científica, o Ocidente negligenciou a exploração e o desenvolvimento do potencial humano inato para a sabedoria e para a compaixão.

No início da década de 1970, um amigo meu queixou-se ao Dalai Lama sobre o quanto é difícil atingir a iluminação em um “tempo degenerado” como o nosso. Este tem sido um refrão comum ao longo da história do budismo, em que quase todas as gerações se referiram à sua própria era como um tempo degenerado. Mas a resposta do Dalai Lama foi cortante. Ele disse que a única razão pela qual poucas pessoas alcançam a iluminação nos dias de hoje é não praticarem com a mesma diligência que os grandes praticantes do passado. Se as pessoas praticassem hoje com a mesma dedicação dos grandes contemplativos como o iogue tibetano Milarepa, elas alcançariam os mesmos resultados, independentemente de quão degenerados sejam seus tempos.

Um elemento chave na realização do potencial de nossa vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade é a fé. Esta também é um pré-requisito para uma carreira bem-sucedida. Se você não tiver fé no campo que escolheu, como a física, por exemplo, será difícil concluir um pós-doutorado. Como muitos empreendimentos, a ciência demanda fé bem fundamentada em muitas coisas, como as pesquisas de outras áreas de

especialização, por exemplo. A fé baseada em nosso potencial de sabedoria, compaixão e poder é uma parte importante do que os budistas chamam de “oportunidade”. Um outro tipo de fé – a fé cega que não tem base na realidade – é inútil, na melhor das hipóteses.

A preciosidade da vida é dispor de tempo e de circunstâncias favoráveis para cumprir o que Tsongkhapa, um grande budista tibetano contemplativo do século XV, chamou de nosso “anseio eterno”. Esta é uma declaração muito importante porque o significado budista de “eterno” inclui todas as vidas anteriores, um longo tempo. O Treinamento da Mente em Sete Pontos nos aconselha a reconhecer, logo no início, nossa oportunidade e nosso potencial. Além disso, seja efetivo; não se desvie. Nesta vida, você tem uma oportunidade preciosa para satisfazer seu anseio eterno de encontrar a felicidade genuína.

Tempo livre e oportunidade são preciosos e raros. O significado budista de “raro” baseia-se na cosmologia budista que, em alguns aspectos, é semelhante à astronomia moderna quanto à extensão da era árida do cosmos. Os astrônomos ocidentais falam de sistemas solares, galáxias, aglomerados de galáxias e superaglomerados de galáxias. Eles tentam também identificar a data do Big Bang – a estimativa é a de que tenha ocorrido treze bilhões de anos atrás. A cosmologia budista concorda, em princípio, com a teoria de que o universo oscila entre os ciclos do Big Bang *expansão* Big Crunch, outro Big Bang *expansão* Big Crunch, mas estima que a história de nosso universo atual seja consideravelmente maior do que treze bilhões de anos.

O significado budista de “raro” está integrado à visão cosmológica budista. Dentro dos vastos bilhões de sistemas de mundos oscilantes habitados por seres sencientes, os budistas falam de seis tipos diferentes de vida senciente, com uma ampla variedade de experiências distintas. Alguns seres experienciam sofrimentos inacreditáveis e outros êxtases inimagináveis. Os seres humanos estão sujeitos ao maior espectro de experiências, que se estende da angústia até a bem-aventurança. Inferno e céu, está tudo aqui, dando à palavra “rara” um significado especial.

Dentro desse ciclo de existência, renascimento após renascimento, desde um tempo imensurável em um ciclo infinito de universos, em raras ocasiões obtivemos um renascimento humano de tempo livre e oportunidade. O Buda usou uma metáfora para exemplificar a raridade de uma vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade: imagine uma tartaruga submersa em um vasto oceano e que apenas uma vez a cada cem anos nada até a superfície. O renascimento humano é tão raro quanto os momentos em que a tartaruga emerge para a superfície do oceano. Agora imagine um jugo de boi flutuando no mesmo oceano. Considere as chances de a cabeça da tartaruga tocar o jugo quando vem à tona a cada cem anos. Esse é o significado da palavra “rara” em “vida humana rara e preciosa de tempo livre e oportunidade”. O objetivo da meditação discursiva sobre a oportunidade rara de obter uma preciosa vida humana de tempo livre e oportunidade é nos motivar a usar essa oportunidade rara com sabedoria.

Há aqui uma outra camada de significado que aborda as premissas básicas sobre nossa vida. Assim como a cosmologia budista descreve o mundo externo como sendo infinito no espaço e no tempo, os budistas também descrevem o potencial humano, o mundo interno, como sendo infinito. Lama Yeshe, um grande mestre budista tibetano que faleceu há alguns anos, costumava contar a seguinte parábola aos estudantes ocidentais: “Vocês são como mendigos vivendo em um barraco, ignorando sua pobreza. Enquanto isso, logo abaixo do chão sujo, existe um tesouro de valor incomensurável. Para encontrá-lo, você só precisa tirar a poeira”.

O tesouro está realmente dentro de sua própria mente e coração. Professores, tradições, técnicas, todos têm o único propósito de ajudar a revelar o que já está dentro de você. Se você acha o contrário, se acredita que a felicidade está “lá fora”, em uma tradição religiosa ou “no seu professor” ou “na comunidade espiritual”, você não compreendeu o ponto mais importante. O Dharma consiste em métodos para revelar o que já está dentro de você.

As preliminares exigem que examinemos nossas premissas básicas sobre a natureza da vida e seu potencial. Essa análise muda o foco de atenção e

abala as concepções preconcebidas mal fundamentadas. Os budistas não foram os únicos a perceber a importância crucial do foco e da atenção na busca do bem-estar e do equilíbrio psicológico. William James, um eminente psicólogo norte-americano, afirmou no final do século XIX, época das grandes certezas científicas: *“nossa crença e nossa atenção são o mesmo fato. A cada momento, aquilo a que prestamos atenção é a realidade...”* [3] Quando você começa a contemplar as facetas da realidade reveladas pela meditação discursiva, quando você percebe, por exemplo, que a oportunidade de realizar seu potencial humano inato é muito rara e preciosa, a prática do Dharma começa a fluir naturalmente de seu coração. Os lamas tibetanos enfatizam a importância desta vida ao aconselhar seus alunos: “Se você tem uma vida humana preciosa de tempo livre e oportunidade, faça bom uso dela. Se você não tiver, consiga uma.”

Morte e Impermanência

O segundo dos quatro pensamentos que transformam a mente é a meditação discursiva sobre a morte e a impermanência. O primeiro pensamento é sobre a preciosidade de se ter um corpo humano, e o segundo pensamento é sobre esse corpo ser um empréstimo. O propósito de ponderar sobre a morte e a impermanência é inverter a tendência perniciosa da mente humana de ver as coisas como sendo mais estáveis do que são. Os jovens não levam o envelhecimento a sério; pessoas saudáveis não levam a doença a sério. A mente tem uma tendência profundamente enraizada de interpretar o que está acontecendo no momento como “é isso aí”. Nós nos fixamos às emoções como se estas fossem duradouras ainda que toda a experiência indique o contrário. Tendemos a sustentar uma visão pessoal de que morte e doença acontecem só com os outros. Você vai morrer, mas não eu, ou pelo menos só daqui a um longo tempo. Nossa noção não examinada de imortalidade se associa às oito preocupações mundanas e produzem uma hipótese de trabalho de que a morte acontecerá num futuro muito distante e é, portanto, funcionalmente irrelevante.

A intenção da segunda das quatro meditações discursivas, a impermanência, é contrariar essa premissa não examinada sobre a imortalidade pessoal. O Buda ensinou que tudo o que é condicionado é impermanente. Mesmo em um nível sutil, tudo está em fluxo o tempo todo. Tudo o que ascende a uma posição elevada cairá para uma posição mais baixa, tudo o que se unir irá se separar, tudo o que for ganho será perdido, e tudo o que for criado será destruído. Essas são verdades universais. Qualquer situação dependente de condições passará. Isso inclui relacionamentos, posses e nossos próprios corpos.

Quando negligenciamos nossa própria impermanência, há uma tendência natural de fixação às coisas boas que nos acontecem. Nós nos fixamos a pessoas agradáveis, familiares, coisas materiais agradáveis e, assim,

tentamos criar um ambiente confortável. Dessa forma, nos agarramos a tudo isso com toda a força. Isso é chamado de apego e, quando adotamos esse padrão de segurar as coisas, há apenas duas possibilidades – o objeto de apego desaparecerá ou nós desapareceremos. Não há uma terceira possibilidade. Não importa o quão habilidosos sejamos em sustentar as coisas – uma vida dominada pelo apego ainda é governada pela lei da impermanência.

Qual é a natureza desses fenômenos com os quais nos preocupamos tanto? Quais são esses sentimentos e estados mentais que nos impulsionam ao longo da vida? Buscar a felicidade e evitar o sofrimento é o eixo central de nossas vidas, e os sentimentos e comportamentos que essas buscas geram têm um enorme impacto em nossas vidas. No entanto, a fonte do problema continua sendo difícil de ser identificada. Por quê? Porque nos identificamos com nossos sentimentos. Sabemos como nos sentimos identificando-nos com os sentimentos. A alternativa à identificação é a observação, prestar atenção aos fenômenos mentais, em vez de nos agarrarmos a eles.

A atenção plena aos sentimentos é essencial para a compreensão da impermanência sutil. A prática de observar os sentimentos requer uma atenção bastante refinada. Qual é a natureza dos sentimentos? O que está envolvido no surgimento de um sentimento prazeroso? Quando o estímulo é retirado, o que acontece com o sentimento? Observar de perto os sentimentos que você leva tão a sério, que orientam suas decisões, transformará radicalmente o curso de sua vida, porque os sentimentos são efêmeros ou, como dizem os budistas, “sutilmente impermanentes”.

Experimente observar a alegria ou a tristeza, emoções que surgem todos os dias. Quando uma dessas emoções surgir, preste atenção e veja se consegue observar se a mente que experiencia a emoção tem a mesma qualidade emocional daquilo que ela está observando. Existe uma correspondência entre a qualidade emocional da consciência que observa e a emoção que está sendo investigada? Uma mente em estado de

equanimidade é capaz de observar a tristeza ou a alegria? Esse exercício leva a um insight sobre a natureza da impermanência sutil.

A meditação sobre a natureza da impermanência grosseira e sutil também é fortemente enfatizada na tradição budista. Aprofundando mais ainda a contemplação da natureza da impermanência, os tibetanos meditam sobre a morte. Há uma objeção razoável à meditação sobre a morte. Se estamos vivos neste momento, por que não contemplar a vida e guardar a meditação sobre a morte para quando estivermos morrendo? Afinal, quando o momento de sua morte chegar, ser nostálgico com relação à vida não vai ajudar em nada.

O motivo para meditar sobre a morte não é estragar a felicidade, mas sim encontrá-la. Os seres humanos tendem a se envolver em uma série de problemas, e as religiões do mundo assumiram a responsabilidade de transformar os seres humanos para melhor (o que nem sempre funciona!). Uma vez que grande parte de nosso comportamento habitual não é positivo, precisamos ser persuadidos a melhorá-lo. O medo é um método muito eficaz de persuasão. As autoridades religiosas, tradicionalmente, tentaram persuadir as pessoas a serem boas não só pelo medo da morte, mas também pelo medo do desconhecido, e pelo medo daquilo que é muito desconhecido – da vida após a morte. As doutrinas religiosas sobre a morte são propositadamente assustadoras.

O Buda ensinou que o propósito de seus ensinamentos sobre a morte não era apenas amedrontar as pessoas para que fizessem o bem, mas para prepará-las para a morte nesta vida. Os ensinamentos não foram concebidos especificamente para serem assustadores, mas se o medo da morte já existe, é melhor reconhecer esse medo, entrar em contato com ele e superá-lo para que, quando a morte realmente chegar, não haja nada a temer.

Ao contemplar a preciosidade e a raridade de nossas vidas, reconhecemos que a vida está passando, neste exato momento. Nunca mais teremos este dia. Essa enorme oportunidade passa rapidamente e então chega a um ponto final. Quando seu corpo deixar de existir, sua vida humana preciosa terá

chegado ao fim. Contemplar a preciosidade e a impermanência da vida serve como incentivo. Se houver algo que valha a pena fazer aqui, faça.

Há mais alguns pontos nessas duas primeiras meditações preliminares. Considere novamente as oito preocupações mundanas – adquirir bens materiais e evitar perdas, desejar prazer e evitar o desconforto, elogio e culpa e preocupações mais profundas com a boa e a má reputação. A mente se torna descontente. Os budistas recebem juro compostos sobre o descontentamento – ficam irritados com a irritação e isso sai fora de controle. Ajuda muito ter uma atitude descontraída de um modo geral e ser apaixonado por uma única coisa – a prática espiritual.

A meditação sobre a morte ajuda a liberá-lo de pequenas preocupações, as pequenas coisas que corroem seu potencial ilimitado. A meditação sobre a morte é um toque de despertar. O objetivo não é assustá-lo com o que o bicho papão fará com você depois que estiver morto, mas para que você olhe para as oportunidades que tem agora, perceba que estão disponíveis por tempo limitado e as aproveite. Além disso, certifique-se de que o que está praticando seja realmente o Dharma e não alguma das preocupações mundanas que, diante da morte, perdem todo o encantamento.

A meditação budista sobre a morte tem três partes. A primeira é a meditação sobre a inevitabilidade da nossa própria morte. Podemos dizer que já sabemos disso. Claro! Mas damos atenção a isso? Se não, não estamos levando a morte em conta quando tomamos decisões. Se não considerarmos seriamente a inevitabilidade da morte, nós não acreditaremos de fato que a morte acontecerá.

Por mais cuidado que tenhamos, o momento da morte chegará. A morte irá se aproximar. Isso vai acontecer. Aconteceu com Buda e com Jesus; acontece com presidentes e reis. Ricos ou pobres, mais cedo ou mais tarde você irá morrer e sua morte será só sua. A inevitabilidade é a primeira das três partes da meditação sobre a morte.

Quando eu tinha vinte e três anos, vivia na Índia e tive uma hepatite bem grave. Além da hepatite, sofria de desnutrição e parasitoses intestinais, e ainda peguei piolhos de um gato que se esfregava em meu saco de dormir.

Cada dia doente era como descer um degrau da escada da vida – eu estava morrendo. Algumas noites senti que tinha 50% de chance de viver até a manhã seguinte. Eu estava tão perto da morte que os monges no meu monastério começaram a fazer um ritual de morte para mim. O Dr. Yeshi Dhonden, médico do Dalai Lama naquela época, salvou a minha vida. Recuperei a minha saúde. Comecei a subir os degraus da escada novamente e descobri que não iria morrer. O que realmente me impressionou quando estava morrendo, deitado na minha cama, foi que todo o resto transcorria mais ou menos normalmente. Se eu morresse, meus colegas monges sentiriam pena de mim e talvez sentissem um pouco a minha falta, mas as aulas no monastério continuariam no dia seguinte. Meus pais ficariam tristes por um longo tempo. Mas tudo continuaria caminhando. Saí dessa experiência com uma sensação muito clara de que minha vida não havia sido salva – minha morte é que havia sido adiada. A morte acabara de ser empurrada para trás. Isso é verdade para todos nós.

A primeira parte da meditação sobre a morte é tornar-se cada vez mais consciente da sua inevitabilidade. Tudo com o que nos identificamos chegará ao fim. Na morte se perde tudo. Seus relacionamentos acabam, as pessoas herdam todas as suas coisas, e alguém terá que lidar com o seu corpo.

A segunda parte da meditação sobre a morte é que ela pode chegar a qualquer momento. A morte é imprevisível. Ela não marca hora. Os tibetanos têm uma lista dos momentos em que a morte pode chegar – no útero, no nascimento, na infância, na juventude, na adolescência, na idade adulta jovem, na meia-idade, na velhice – qualquer momento é perfeito para morrer. Você pode morrer em boa ou má saúde, rico ou pobre, educado ou não. Uma grande questão para os ocidentais é que você pode morrer com ou sem ter conseguido terminar seus projetos. A morte pode acontecer a qualquer momento. Qual é a base para acreditar que a morte pode chegar a qualquer momento, mas não para mim? Doce ilusão, nada mais. A segunda parte da meditação sobre a impermanência é perceber a imprevisibilidade da morte.

A terceira parte da meditação sobre a morte é contemplar o que tem realmente valor diante da morte. A morte é parte da vida, não é sua antítese. Tendo consciência da morte, qual é o valor da vida? Esta questão é a base sobre a qual o Dharma é definido. Com a consciência da sua própria morte, o Dharma é o que há de mais valioso. O que tem valor – uma mente clara, um coração compassivo, sabedoria, equanimidade, paciência e destemor, servir outras pessoas? A meditação sobre a morte é a maneira mais direta de verificar e refinar os valores.

O grande iogue e poeta tibetano Milarepa é uma inspiração como um exemplo do poder do Dharma para transformar nossas vidas. Quando jovem, Milarepa matou trinta e cinco pessoas em um ato de vingança. Depois, o profundo remorso e o desejo de morrer sem arrependimento o motivaram a mergulhar no Dharma pelo resto de sua vida. Os tibetanos consideram Milarepa como um exemplo do poder do Dharma para transformar qualquer pessoa, independentemente de seu comportamento passado, em um ser iluminado em uma única vida.

A questão central sobre a morte, levantada em todas as tradições religiosas, é: quem morre? Jesus diz que é preciso “morrer” para ganhar a vida eterna. Da mesma forma, o Buda disse que alcançou o “estado imortal”, também chamado de “estado não nascido”. Quem é “imortal”? As referências a um “estado imortal” e à “vida eterna” nas tradições religiosas levam a questionar os pressupostos materialistas admitidos como verdades inquestionáveis no ocidente. Somos inevitavelmente vítimas da morte? As tradições espirituais apontam para uma realidade mais profunda em que a vida após a morte é maleável. Quem é que morre? Na medida em que me identifico com este corpo, então vou morrer. Se eu me identificar com minha inteligência, minha educação, talentos e realizações, desejos, imaginação, projetos, conquistas, pensamentos, memórias, vou morrer. Todos os eventos mentais que dependem do sistema nervoso humano cessarão quando o sistema nervoso morrer. A mente e a inteligência, dependentes do cérebro, morrerão quando o cérebro morrer.

O que não depende do corpo pode não morrer. Aquilo a que o Buda se refere como “imortal” é a consciência pura – ampla, vívida, atenta, sem fixação ou identificação – consciência livre de identificação com o corpo e que observa sensações surgindo e passando, observa eventos mentais e sentimentos, observa todos os fenômenos que surgem e se dissolvem no espaço, como nuvens que se dissipam no céu. Se eu não me identificar com corpo, memórias, desejos ou sentimentos, quem morre?

Darei um breve relato sobre a descrição tibetana do processo da morte e, em seguida, sobre algumas evidências que sustentam essa descrição. Pude confirmar a primeira etapa do morrer na minha própria experiência quando tive hepatite aos vinte e três anos. Antes disso, pensava que a morte perfeita era morrer pacificamente durante o sono. Quando comecei a morrer no sono, acordei. Não era nada pacífico. Eu estava acordado e entrei na primeira etapa da morte, como descrita pelos tibetanos. A descrição budista tibetana do processo da morte é experiencial. Os sentidos diminuem gradualmente e as sensações do corpo mudam. A primeira coisa que acontece é uma grande sensação de peso, como se o corpo fosse de chumbo. Você perde o controle e não consegue mais se mover. Esse primeiro estágio é chamado de “colapso do elemento terra”, o elemento de solidez. À medida que o processo de morte continua, a umidade do corpo parece secar. Esse é o colapso do elemento água. O calor se dissipa do corpo e você se sente frio. Esse é o colapso do elemento fogo. Seus sentidos se fecham um a um – visão, paladar, olfato, audição – e, nos estágios mais profundos, o sentido tátil também desaparece – você perde completamente a sensação de ter um corpo. O elemento ar colapsa quando a respiração para. Mas isso ainda não é morte. Na descrição tibetana da morte, o poder dos elementos é perdido um a um, primeiro terra, depois água, fogo e, finalmente, ar. A morte vem depois que a respiração para.

O processo de morte continua com o progressivo recolhimento da vida do domínio físico para o mental. Gradualmente, as várias operações mentais são interrompidas e se dissolvem em um estado de simplicidade. A memória, o poder do reconhecimento, a imaginação e as emoções se

dissolvem. A descrição budista tibetana sobre o processo da morte é a de que primeiro você vê um brilho vermelho, depois uma aparência esbranquiçada e, em seguida, um apagão total. Muitas pessoas acreditam que a fase final da morte é uma obliteração total. O relato tibetano é o de que, após uma breve fase de obliteração, você emerge na “clara luz da morte”. A clara luz da morte é um estado em que a consciência está dissolvida em seu estado primordial, um estado que não é mais humano e é independente do funcionamento de um cérebro. Nós não sabemos se há algum tipo de atividade cerebral mensurável durante a clara luz da morte, mas isso é algo que pode ser pesquisado nos próximos anos.

Quando fui para Dharamsala com os neurocientistas em 1992, nos foram apresentadas algumas evidências impressionantes que sustentam a descrição tibetana do processo de morte. Sua Santidade o Dalai Lama nos encorajou a visitar um contemplativo tibetano que havia morrido seis dias antes de chegarmos. O nome desse iogue era Ratö Rinpoche, nascido no Tibete, que no final da vida fugiu da invasão comunista chinesa para a Índia. Todas as suas funções corporais haviam parado seis dias antes de chegarmos. Na visão tibetana, Ratö Rinpoche entrou no estado não conceitual da clara luz da morte; isto é, sua consciência se recolheu para seu estado primordial. Durante seis dias, seu corpo não se deteriorou.

A clara luz da morte é descrita como “espaço ilimitado”, “luminosidade”, “limpidez total” e “bem-aventurança inata”. Esse estado primordial é totalmente transpessoal e, no entanto, é a própria essência de nosso ser. Durante a morte, todos entram na clara luz da morte, mas apenas alguns a reconhecem. Sem esse reconhecimento, após a morte, a maioria das pessoas se sente desorientada e procura encarnar novamente por força do hábito. Para a maioria das pessoas, a clara luz da morte é um estado breve e não reconhecido. Ratö Rinpoche reconheceu a clara luz da morte e a sustentou. No calor de outubro, seis dias após a morte clínica, sem respiração, suas bochechas estavam rosadas e havia calor ao redor de seu coração. Sua Santidade estava ciente de que possuíamos equipamentos de alta tecnologia conosco e de que queríamos descobrir o que poderia ser medido no cérebro

de Ratö Rinpoche durante a clara luz da morte. De acordo com tudo o que os neurocientistas sabiam, um corpo morto deveria estar se decompondo seis dias após a morte, e eles se sentiram um pouco intimidados por esse fenômeno completamente estranho à experiência que tinham. Quando vimos Rinpoche no sétimo dia, seu corpo permanecia intocado em seu leito de morte, seu rosto ainda tinha um tom rosado, mas o calor em seu coração havia desaparecido. Perdemos a clara luz da morte sustentada pelo iogue por poucas horas.

Na tradição contemplativa budista, se alguém experimenta o estado fundamental de todas as outras formas de consciência antes da morte, há uma boa chance de ser capaz de identificar esse “estado imortal” durante o processo de morte. Essa é a última oportunidade para a transformação que nos é apresentada nesta vida. Experimentar a natureza da consciência primordial, que mais tarde se manifesta como a clara luz da morte, enquanto gozamos de boa saúde, é um dos principais objetivos da meditação budista tibetana.

Há muitos obstáculos na meditação – dor nos joelhos, dor nas costas, alguém fazendo barulho, tarefas e projetos acenando para você – há sempre alguma coisa. A única sessão de meditação em que todos os obstáculos desaparecem é no processo de morte. Não há dor porque seu corpo não funciona mais e você não ouve ruídos porque os sentidos cessaram. O grande problema da meditação, a distração, está resolvido quando você morre porque seu cérebro não serve mais de base para a mente dispersa. A tradição budista tibetana afirma que é possível sustentar a clara luz da morte e emergir dela com lucidez e liberdade para escolher as condições do próximo renascimento.

Embora a morte seja inevitável e imprevisível, ela também é maleável. Na tradição budista tibetana, a morte é considerada a oportunidade mais maravilhosa que a vida nos oferece para a meditação. Você tem a opção de se preparar para aproveitar essa oportunidade apresentada na morte ou de surtar, agarrando-se desesperadamente a todas as pessoas e coisas que precisará deixar para trás.

É muito fácil cair na complacência acrítica em relação à morte, com base na crença de que a morte é apenas a cessação da vida e, portanto, não há nada com que se preocupar. Muitas vezes ouvi a afirmação de que as pessoas religiosas se apegam às crenças na imortalidade da alma ou na continuidade da consciência individual após a morte porque simplesmente não conseguem lidar com a realidade da aniquilação. Acho essa explicação duvidosa, na melhor das hipóteses. O que é mais assustador: considerar a hipótese budista de que cada um de nós experienciará as consequências éticas de nosso comportamento nas vidas futuras, ou acreditar que a morte simplesmente porá um fim à nossa experiência para sempre, sem mais problemas e sem mais preocupações? Acho que, em muitos casos, as pessoas se apegam à noção especulativa de aniquilação pessoal na morte, como um fato absoluto, porque são intimidadas pela noção de partir desta vida e entrar em um vasto desconhecido com consciência. Isso é que é assustador!

Enquanto muitas pessoas estão comprometidas com a crença de que a morte traz a cessação total da existência pessoal, muitos outros afirmam ser agnósticos, admitindo honestamente que não sabem o que acontece na morte e, portanto, não têm opinião sobre o assunto. À primeira vista, essa parece uma posição bastante razoável e inteligente pois, afinal, quem de nós realmente sabe o que acontece na morte? Por outro lado, se examinarmos nossas hipóteses de trabalho em relação ao significado da morte, acho que todos nós descobriremos ter alguma crença a esse respeito, quer nos consideremos agnósticos ou não. Em nossas vidas cotidianas, desejamos algum tipo de experiência favorável ou esperamos evitar algum infortúnio após a morte? Se assim for, essas preocupações realmente influenciam a maneira como conduzimos nossas vidas e os tipos de escolhas que fazemos no dia a dia? Temos planos, esperanças ou medos que não se limitam apenas a esta vida? Se a resposta a todas estas perguntas for não, então estamos baseando nossas vidas no pressuposto de que não experienciaremos nada após a morte. Mesmo se dissermos que acreditamos na continuidade da consciência após a morte, se todos os nossos desejos e preocupações

estiverem restritos a esta vida, ainda estamos usando a hipótese de trabalho de que não experienciaremos nada após a morte. Essa premissa é apenas uma crença, semelhante à afirmação da continuidade da consciência individual após a morte. Os que assumem qualquer uma dessas posições são “crentes”.

A base da afirmação budista da conservação da consciência é a experiência do próprio Buda, corroborada por incontáveis contemplativos budistas após ele. Os insights dessa experiência direta foram então formalizados no contexto de um relato coerente e racional da natureza e das causas da consciência. Muitos budistas e outros contemplativos afirmam que a consciência continua após a morte e muitos deram instruções claras sobre como o praticante pode confirmar essa verdade por si mesmo [4]. Muitos cientistas cognitivos, por outro lado, também afirmam saber que a consciência cessa na morte. Qual é a base dessa afirmação? A ciência moderna não tem meios de detectar objetivamente a presença ou a ausência de consciência em qualquer coisa – humana, animal, vegetal ou mineral. Eles não dispõem de uma definição de consciência amplamente aceita e os cientistas cognitivos também não descobriram as causas necessárias ou suficientes que levam ao surgimento da consciência. Eles têm descoberto cada vez mais correlatos cerebrais com estados específicos de consciência, mas ainda não descobriram o que há no cérebro que permite produzir ou mesmo influenciar os estados de consciência. Em suma, como o filósofo materialista Daniel Dennett reconhece: “Com relação à consciência... ainda estamos em uma terrível confusão. A consciência é o único tópico que muitas vezes deixa até mesmo os pensadores mais sofisticados confusos e sem saberem o que dizer” [5]. Na ausência de evidências científicas claras, parece que a base da visão materialista da consciência é simplesmente uma predileção metafísica ou uma questão de fé na primazia da matéria.

Com tão pouco conhecimento real fornecido pela ciência sobre a natureza e sobre as origens da consciência, que fundamentos temos para a crença na morte eterna e sem consciência? Por mais reconfortante que seja essa noção, neste momento parece ser pouco mais do que pura conjectura. Além

disso, essa crença simplesmente ignora as experiências de inúmeros contemplativos em todo o mundo que alcançaram estados profundos de concentração meditativa e afirmam ter confirmado, por si mesmos, a existência de vidas passadas. Os contemplativos budistas não se consideram em “terrível confusão” em relação à consciência. Talvez seja porque eles fazem parte de uma herança rigorosa que levou a investigação experimental da consciência muito a sério durante mais de dois milênios, enquanto a ciência moderna negligenciou a consciência até a última década do século XX. E ainda não dispõe de meios precisos para investigar a consciência em primeira pessoa, que é a única maneira de saber que a consciência existe. Não é de admirar que a ciência ainda esteja perdida a esse respeito!

Quando aceitamos a teoria da continuidade da consciência além da morte como uma hipótese de trabalho, a meditação sobre a morte se torna um grande remédio para as aflições mentais. É difícil ser arrogante quando você está ciente de que vai morrer. Os apegos perdem o brilho diante da morte. O Buda disse que a consciência da morte e da impermanência é o mais poderoso de todos os discernimentos para reorientar radicalmente nossa vida no caminho do Dharma.

A natureza insatisfatória do ciclo da existência

O Primeiro Ponto do Treinamento da Mente de Sete Pontos, o Treinamento nas Preliminares, continua com o terceiro dos “quatro pensamentos que transformam a mente” – a meditação sobre o sofrimento e o descontentamento que permeiam todo o samsara, o termo budista para designar todo o ciclo de existência no qual estamos sujeitos a aflições mentais e seus resultados.

Quando o Buda alcançou a iluminação, duvidou que alguém fosse acreditar no que havia descoberto sobre a natureza da realidade e sobre a capacidade humana para a liberdade e para o despertar espiritual. O Buda deixou Bodh Gaya, o local de sua iluminação, dirigindo-se para Sarnath em busca de seus cinco antigos companheiros com quem meditou e praticou a austeridade por seis anos. O Buda os considerou bons candidatos para compreender o que ele revelaria. O primeiro ensinamento do Buda não foi sobre a felicidade. A primeira coisa que ensinou a seus antigos companheiros foi a realidade do sofrimento. Primeiro, reconheça a realidade do sofrimento. Há tanto o que falar sobre a felicidade! Por que falar sobre o sofrimento? Todos achamos que sabemos muito sobre o sofrimento. No primeiro ensinamento do Buda em relação ao sofrimento e à natureza da existência, ele removeu a camada superficial da forte tendência habitual de negar o sofrimento. “Reconheça o sofrimento”, disse o Buda e prosseguiu delineando os níveis sutis de sofrimento.

Existem diferentes tipos de sofrimento. O primeiro, “o sofrimento do sofrimento”, é um sofrimento evidente, físico ou mental. A doença e a dor física são um sofrimento flagrante. Há também os sofrimentos mentais de ansiedade, medo e infelicidade.

Por mais óbvio e onipresente que seja o sofrimento flagrante, tendemos a negá-lo. Os jovens observam pessoas de meia-idade e suas aflições e pensam: “Isso é problema deles”. As pessoas de meia-idade veem os idosos em asilos e pensam: “Isso é para pessoas idosas”. Habitualmente pensamos que o sofrimento flagrante relacionado a doenças e ao envelhecimento é algo que acontece apenas com outras pessoas. Outras pessoas adoecem, perdem o emprego e sofrem acidentes de carro. A negação é a garantia tranquilizadora e falsa de que o sofrimento que aflige outras pessoas não nos atingirá.

Há uma história sobre um aborígine australiano que foi preso e detido por roubo, julgado e condenado. Quando ouviu que a pena por roubar era a forca, ele gritou: “Vocês não podem me enforcar! Forca é para pessoas brancas. Elas sim estão acostumadas com isso!” Da mesma forma, tendemos a pensar que a doença e a velhice são para pessoas que estão acostumadas a isso.

O desapontamento também está incluído no “sofrimento do sofrimento”. O sofrimento ocorre quando queremos muito alguma coisa e não conseguimos obtê-la. O sofrimento também ocorre quando temos algo que realmente queremos, mas o perdemos. Por exemplo, você pode estar totalmente apaixonado pela sua cara-metade, muito feliz. Então ele ou ela diz: “Eu não gosto mais de você. Adeus!” – o resultado é o sofrimento flagrante. Não querer algo e obtê-lo e não conseguir livrar-se de algo que você não quer também são sofrimentos flagrantes. O primeiro ensinamento do Buda em Sarnath dizia respeito aos sofrimentos flagrantes da doença, da velhice, da morte e das muitas variedades de desapontamento, aos quais tendemos a pensar que somos magicamente imunes. Mas o sofrimento flagrante é apenas a ponta do iceberg do sofrimento.

Recentemente, membros do *Mind and Life Institute* tiveram uma discussão com o Dalai Lama sobre possíveis temas para a conferência seguinte com cientistas ocidentais. Um dos temas sugeridos para Sua Santidade foi comparar a visão ocidental e a visão budista do sofrimento. Parece interessante, não é? Mas a resposta de Sua Santidade foi que os

cientistas e psicólogos cognitivos ocidentais geralmente se concentram apenas no sofrimento flagrante, enquanto a visão budista é de que o verdadeiro problema do sofrimento é algo que os ocidentais não consideram ser um problema. Por isso, descartou o tema.

Existem dois níveis mais profundos na taxonomia budista do sofrimento. O nível que vem após o “sofrimento do sofrimento” é o “sofrimento da mudança”. Os estados que experienciamos de prazer, felicidade e gratificação produzidos por estímulos dependem de os eventos funcionarem de um jeito e não de outro e são considerados estados de sofrimento. As coisas acontecem do jeito que você quer ou não e, de uma forma ou de outra, você sofre. Essa é uma das visões que renderam aos budistas o rótulo de mal-humorados. Como é que as coisas, ao seguirem seu caminho natural, podem ser sofrimento? Porque há algo mais profundo. O que os budistas estão apontando é que, quer você obtenha algo que deseja e agarre-se a isso; quer você se livre de algo que não quer; ou evite algo que você não quer que aconteça – todos esses eventos são condicionados e sujeitos a mudanças. Os budistas estão muito interessados nas fontes e não apenas nos efeitos, e os prazeres produzidos por estímulos não são considerados fontes de felicidade genuína. Dirigir um Porsche, livrar-se de um incômodo, ou desfrutar do fato de sua casa não estar em chamas, provêm de uma fonte de felicidade genuína? Se algo é uma fonte genuína de felicidade, o aumento da duração e da frequência desse estímulo deve resultar em mais felicidade. Mas com que frequência isso acontece, e por quanto tempo? O ensinamento do Buda é investigar mais profundamente, muito além da “lei dos rendimentos decrescentes”, a verdadeira fonte de felicidade.

A análise budista do prazer parece sombria. O Buda disse que, embora os prazeres dependentes de estímulos possam produzir um bem-estar relativo, eles não preenchem os requisitos para serem considerados fonte de felicidade genuína. Por exemplo, o monge tibetano Palden Gyatso passou trinta e três anos em um campo de concentração controlado pelos comunistas chineses. Ele passou fome e foi torturado durante anos. Imagine que todas as terças-feiras você é torturado mas, em uma determinada terça-

feira, a pessoa que tortura você falta ao trabalho porque está doente. E então você recebe uma mensagem na sua cela: “Não posso torturá-lo hoje porque não estou me sentindo bem”. O que você sentiria? Felicidade! Em um campo de concentração, quando alguém lhe traz comida podre que caiu no chão, qual é a sua resposta? Felicidade. Comparativamente a não ter comida, você fica feliz. Mas, de uma perspectiva fora do campo de concentração, parece que todos lá dentro estão sofrendo, o tempo todo, inclusive na terça-feira em que o torturador faltou porque estava doente porque, mesmo no dia em que não foi torturado, Palden Gyatso ainda passou fome. Mas dentro do campo de concentração havia dias bons e dias ruins. Conseguir um pouco de lixo para comer faz com que esse seja um bom dia. De fora do campo de concentração, poderíamos dizer que a perspectiva do prisioneiro é limitada.

Nos ensinamentos budistas, do ponto de vista de um indivíduo que atingiu a realização da Verdade Absoluta, tudo o que experienciamos é sofrimento. Mas essa não é uma visão sombria! Se um prisioneiro em um campo de concentração achasse que todos no mundo também estavam presos em um campo de concentração, isso sim seria triste. Para o prisioneiro, acreditar que existem pessoas que têm o suficiente para comer e não são torturadas, é um pensamento otimista e inspirador. O Buda ensinou que estamos sofrendo em uma espécie de campo de concentração cercado pelas nossas visões limitadas e aflições mentais. O Buda ensinou que, do ponto de vista de alguém que experienciou a Verdade Absoluta, nós estamos no oceano do samsara e tudo o que experienciamos é insatisfatório.

A posição budista é que o que consideramos prazer é meramente uma atenuação relativa da insatisfação. Não há nada de errado com a felicidade que vem do prazer dependente de estímulos mas, da perspectiva budista, esses estados de felicidade são meramente uma atenuação fugaz do sofrimento. Quando um estímulo agradável é removido, a mente retorna ao seu estado habitual, um estado aflito, um estado de sofrimento. A verdadeira fonte de sofrimento é mais profunda, encoberta por atenuações temporárias.

Podemos testar a hipótese budista de uma forma simples. Em situações de privação sensorial, em que os estímulos são removidos, o tédio, uma forma sutil de sofrimento mental, se instala. Sem nada para estimular a mente de maneira prazerosa, passamos do tédio para a solidão, o mal-estar e a infelicidade. Pascal afirmou que a principal aflição do homem moderno é a “incapacidade de sentar-se calmamente em seus aposentos”. Ficar sozinho por um período prolongado é um tipo de tortura chamada de prisão solitária. Em um tanque de privação sensorial onde a estimulação vem exclusivamente de sua mente, ao longo do tempo a mente se torna caótica e se esfacela.

Do ponto de vista budista, situações de isolamento ou privação sensorial não criam dificuldades. Em vez disso, essas situações revelam problemas que já estavam presentes. O que acontece quando estamos sozinhos ou em privação sensorial é o mesmo que está acontecendo o tempo todo, mas acaba sendo soterrado pelos estímulos. As circunstâncias não são a causa do sofrimento. A visão budista é a de que o sofrimento se deve a aflições mentais subjacentes. Nós mergulhamos no tédio, mal-estar, tristeza, ansiedade e depressão quando os estímulos são interrompidos, não porque somos animais sociais, não porque temos corpos, mas porque a mente está aflita, embora não intrinsecamente ou de maneira imutável. O que surge como sofrimento quando o estímulo é removido é a natureza aflita da mente, o que os budistas chamam de “sofrimento da mudança”. Com relação à natureza aflita da mente, o sofrimento da mudança, todo o resto é sintoma. O ensinamento do Buda de que o prazer causado pelos estímulos é simplesmente uma atenuação do sofrimento nos leva a investigar a raiz do sofrimento de forma mais profunda.

O sofrimento flagrante – o “sofrimento do sofrimento” – é óbvio desde que você não esteja em negação. Compreender o “sofrimento da mudança” exige uma investigação mais profunda. O próximo nível de sofrimento é o “sofrimento da existência condicionada que tudo permeia”, ou o sofrimento fundamental da vulnerabilidade, que é ainda mais profundo. Somos profundamente vulneráveis devido à natureza do nosso modo de existir.

Neste momento, não há nada que nos torne imunes ao sofrimento vivenciado em campos de concentração. A camada de pele que separa o meio ambiente de nosso sistema nervoso tem micrômetros de espessura. A questão sobre que proteção podemos ter contra as inúmeras situações que causam sofrimento e medo demonstrou ser um beco sem saída para muitos grandes pensadores que argumentam que as coisas são assim mesmo; somos mesmo dessa maneira; seres humanos sofrem porque são humanos. Outro argumento é que os seres humanos sofrem porque a natureza não pode ser controlada. Não conseguimos controlar o tempo, então envelhecemos, sofremos, morremos, independentemente do tratamento médico que recebemos. É assim que é. O sofrimento faz parte da realidade. Como Sigmund Freud observou: “Somos feitos de tal maneira que só podemos obter intenso prazer por contraste e muito pouco pelo estado de coisas... A infelicidade é muito menos difícil de experienciar”. [6]

A pedra angular da filosofia ocidental “os humanos sofrem porque são humanos” é, na visão budista, uma não-resposta decorrente de uma análise incompleta. A análise budista da vulnerabilidade resulta na hipótese extraordinária de que sofremos porque nos identificamos ou “nos agarramos firmemente” aos constituintes de nossa identidade pessoal: “Este é o meu corpo. Estes são os meus desejos, meus pensamentos, minhas ambições, meus medos; este sou eu.”

Haja vista que temos um corpo, pensamentos e sentimentos, existe uma alternativa à identificação com eles? A resposta budista é sim. Realize a natureza de sua própria mente e identidade, compreenda a natureza de seu próprio corpo e, com a espada do insight, corte a raiz do sofrimento. Suspeito que isso é o que o Dalai Lama tinha em mente quando recusou o sofrimento como tema para o encontro sobre a ciência da mente entre o Ocidente e o Oriente. Sofrimento flagrante? Isso não é tão interessante. Pare de negar e lá está ele. Sofrimento da mudança? A ciência ocidental pressupõe que isso não pode ser resolvido porque o problema vem de fábrica. O sofrimento da vulnerabilidade, que o budismo considera como sendo a chave do sofrimento, nem é reconhecido no ocidente. Por que

temos o sofrimento da vulnerabilidade? Porque nos fixamos ao corpo, às nossas identidades, ao “eu”. Muito profundamente. A chave está dentro de nós.

Uma pessoa que está liberada, que libertou a mente de todas as aflições, ainda experiencia sofrimento físico. A diferença entre nós e um *arhat*, uma pessoa que se libertou das aflições mentais, é que um *arhat* não se identifica com a dor. *Arhats* experienciam a dor física vividamente, mas não se agarram a ela; eles podem tomar medidas para evitar ou aliviar a dor mas, conseguindo ou não, a dor física não os perturba. O que um *arhat* não sente é sofrimento mental. Um buda, aquele que está perfeitamente desperto espiritualmente, deu um passo adiante. Um buda não sente o sofrimento mental, mas está vividamente consciente do sofrimento dos outros de forma não dual.

Superficialmente, o *arhat* que está livre do sofrimento mental pode parecer para nós, que não temos essa realização, um ser entorpecido e desconectado, em um estado de anestesia existencial. Um buda, que está completamente desperto, manifesta o paradoxo de estar livre do sofrimento e também presente de forma não dual com as alegrias e tristezas, esperanças e medos de outras pessoas. Um buda desfruta da felicidade imutável, o estado fundamental da consciência além da dicotomia de dor e prazer produzidos por estímulos. A mente de um buda foi purificada de todo o obscurecimento e, a partir da sua própria natureza, naturalmente surge a felicidade imutável, como fonte de água pura que brota da terra. Com a remoção dos véus que recobrem a felicidade livre de condicionamentos da natureza de buda, a demarcação absoluta entre o “eu” e o outro se desfaz. A barreira desaparece. É por isso que os budas são conscientes do sofrimento dos outros, de suas esperanças e de seus medos, de toda a situação e, ao mesmo tempo, não se separam da pureza e da felicidade de sua própria consciência. A mente de um buda não bloqueia nada e nada é inibido, e é por isso que a consciência de um ser desperto é frequentemente descrita como “inimaginável”.

Enquanto isso, de volta ao samsara, nós nos identificamos – “Este é meu corpo. Estes são meus problemas. Os seus problemas não são meus.” Nosso estado básico é o sofrimento da vulnerabilidade, um problema muito grande. Muitas pessoas pressupõem que, após a morte, o sofrimento da vida se extingue. Os budistas dizem que isso é uma ilusão. A posição budista é a de que, goste você ou não, independentemente do seu sistema de crenças, a natureza da realidade é tal que existe um fluxo ininterrupto de consciência que não depende deste corpo. Seu corpo eventualmente se transformará em fertilizante, mas sua consciência segue.

Há fundamentos teóricos e empíricos para a continuidade da consciência. Atualmente, não há consenso na psicologia, na neurociência, na ciência cognitiva ou na filosofia da mente, sobre uma teoria empírica da consciência. Esse é um grande vácuo no sistema de crenças da ciência moderna. Uma vez que os próprios métodos científicos orientados a objetos apresentam obstáculos ao estudo efetivo da consciência, os cientistas discordam até mesmo com respeito à metodologia do estudo da consciência.

Existem alternativas aos métodos ocidentais para o estudo da consciência. O filósofo da ciência, Thomas Kuhn, observou que, para que ocorra uma mudança de paradigma, não basta ver que o paradigma presente é falho. É importante apresentar uma alternativa coerente que explique o que se conhece e que torne inteligível o que antes não havia sido explicado. Se você estiver em um barco furado, sua situação não ficará melhor se for resgatado por um navio que esteja afundando – e também não irá adiantar nadar até ele. O que você precisa é de um outro barco, de preferência um que não tenha furos, caso contrário será melhor ficar onde está.

A hipótese budista é a de que, da mesma forma como na teoria científica da conservação da massa/energia, há a conservação da consciência. A consciência não surge da massa/energia, mas a consciência é *condicionada* pela massa/energia. O cérebro, as faculdades sensoriais, o sistema nervoso e o ambiente condicionam os estados de consciência. Assim como a massa e a energia assumem formas diferentes – gasosa, líquida ou sólida –, os ensinamentos budistas explicam que, sob diferentes condições, a

consciência se manifesta de diferentes maneiras. Além disso, a consciência não é um subproduto da matéria, nem surge *ex nihilo*, a partir do nada. [7]

A visão budista é a de que o cérebro não produz a consciência, mas a condiciona. O fluxo da consciência é uma continuidade que armazena impressões, memórias e tendências ao longo da vida. Assim como a massa/energia se transforma em vez de desaparecer completamente, a consciência muda à medida que se desprende do corpo físico.

A teoria budista da origem da consciência é a de que a consciência surge da consciência. A hipótese budista é a de que a consciência de um indivíduo não surge das consciências de seus pais. Os pais têm seus próprios *continuum* de consciência. A consciência individual existe antes da concepção, que surge de um *continuum* anterior e único, e continuará após essa vida.

Quando a consciência individual se desprende do corpo, a quantidade de tipos de corporificações que ela pode penetrar é enorme. Existem estados de re corporificação condicionados por sofrimento intenso; outros condicionados por desejos insatisfeitos; outros condicionados pela obtusidade mental; e outros bastante prazerosos. Se nesta vida, como humanos, nós não purificarmos profundamente nossas mentes e não obtivermos uma profunda realização, continuaremos vulneráveis ao renascimento em outros reinos menos favoráveis da existência. O *continuum* de consciência é tremendamente maleável e pode assumir uma grande variedade de formas, algumas sutis e bem-aventuradas, outras muito densas e miseráveis. Não há nada nessa vasta gama de formas de renascimento das quais estejamos automaticamente isentos. Quando não estivermos mais corporificados em uma forma humana, não haverá nada humano em nós. De acordo com a teoria budista, a re corporificação é impulsionada pelo hábito da fixação.

A noção lúcida aqui apresentada é não só a de que nossa mente está basicamente em um estado aflito, tornando-nos vulneráveis ao sofrimento, mas que também não se torna melhor por si só. Se continuarmos seguindo os padrões habituais, não há saída. Quando os budistas dizem que não há

saída, eles se referem a isso. O samsara nunca se esgota. O ciclo da existência de renascimentos sucessivos é como uma bolinha em uma máquina de fliperama de movimento perpétuo. Apenas desejar: “Estou no samsara há incontáveis éons e já chega”, não o libertará. O samsara tem seu próprio *momentum*, desde que seja alimentado pelos mesmos padrões habituais. A hipótese budista é a de que o samsara para somente quando tomamos medidas radicais e superamos os padrões habituais de delusão.

A psicologia budista afirma que o sofrimento mental é produzido por uma das três aflições mentais principais. A principal aflição mental é a delusão. O termo budista “delusão” inclui o termo filosófico “reificação” e significa confundir o que não tem existência inerente como sendo concretamente real. A delusão resulta na fixação: “eu sou”, “eu sou autônomo”, “eu sou separado”, “eu sou permanente”. A delusão primária de considerar o “eu” como uma entidade inerente e autônoma é a fonte de todas as aflições mentais.

A partir da delusão, a principal aflição, surge a segunda aflição fundamental, o apego. O apego não é simplesmente desejo, mas implica superpor qualidades desejáveis sobre objetos e não enxergar qualidades indesejáveis. O resultado é o desejo. O apego é uma consciência distorcida em que idealizamos um objeto – se ao menos eu pudesse ir lá, ter aquele emprego, aquele cônjuge, aquele carro, aí então eu seria feliz. “A idealização cria uma ficção à qual nos apegamos. Quando confundimos uma pessoa com uma ficção sobreposta, podemos nos apaixonar pela maravilhosa ficção e depois nos decepcionarmos achando que a pessoa “mudou.”

A raiva, também chamada de aversão ou ódio, é a terceira das três aflições principais. A raiva é o complemento natural do apego. A raiva sobrepõe qualidades desagradáveis e não permite que qualidades desejáveis ou neutras sejam reconhecidas. O resultado frequente da raiva é a agressão.

A hipótese budista é a de que, a cada dia, de um momento para outro, sempre que experienciamos um sofrimento mental, sua origem é a ativação de uma ou mais aflições mentais.

Quando sofremos, geralmente identificamos a origem do sofrimento como estando “lá fora” – outras pessoas, situações, o trânsito, o governo. No budismo, esta é uma análise incorreta, uma visão equivocada. O diagnóstico budista radical de nossa situação é o de que a origem do sofrimento são as aflições mentais. Quando as aflições mentais são catalisadas das mais variadas maneiras, sofremos. A fonte real do sofrimento não está “lá fora”. As circunstâncias externas e as outras pessoas apenas servem como catalisadores para desencadear algo que já está dentro de nós. A fonte do sofrimento não é nosso trabalho, esposo, filhos ou outras variações sobre o tema – “estou sofrendo por causa disso ou daquilo”. A origem do sofrimento está enraizada nas aflições mentais.

E a felicidade? Mais uma vez, o budismo apresenta uma hipótese extraordinária. A hipótese budista é a de que a felicidade é sua por direito; tudo o que você precisa fazer é descobri-la. Quando abandonamos o comportamento que obstrui a felicidade natural e inata, quando paramos de jogar sujeira na ferida, quando simplesmente paramos, a felicidade começa a brotar naturalmente. Do ponto de vista budista, o que precisamos fazer é parar de fazer grandes esforços que asfixiam a felicidade natural que está dentro de nós. Uma boa definição de Dharma é: aquilo que nos permite remover os véus da felicidade natural e genuína que está dentro de nós.

O propósito da meditação discursiva sobre o sofrimento, o terceiro dos quatro pensamentos que transformam a mente, é nos desiludirmos com todas as atividades mundanas que valorizamos.

O prazer, a reputação, o conforto são todos estímulos que resultam em um bem-estar relativo, mas não lidam com o problema fundamental, nossa profunda vulnerabilidade ao sofrimento, um problema que persistirá até que possamos fazer algo a respeito.

Carma

O último dos quatro pensamentos que transformam a mente é o carma. “Carma” é a palavra sânscrita para “ação”. Na terminologia antropológica, o “carma” é um termo denso e complexo do ponto de vista teórico. Carma refere-se à natureza das ações e a como suas consequências se desdobram ao longo do tempo. De acordo com o budismo, o universo não é uma máquina mecanicista e estéril como argumentam algumas filosofias. Em vez disso, a realidade tem uma dimensão moral. Alguns budistas ocidentais modernos minimizaram a importância do carma e da continuidade da consciência após a morte, alegando que o Buda simplesmente tivesse pego emprestadas essas ideias da cultura indiana de seu tempo. No entanto, os estudos das visões predominantes sobre a vida após a morte, propostas na Índia na época em que o Buda viveu, mostram que suas afirmações eram profundamente diferentes daquelas visões de seus contemporâneos. Além disso, o Buda afirmou ter observado diretamente a verdade de suas afirmações a esse respeito na noite de sua iluminação, mostrando aos outros como eles poderiam verificar aquelas teorias por si mesmos. [8] Certamente, devemos considerar que as afirmações do Buda a esse respeito podem estar erradas. Mas afirmar que ele convenientemente usou essas crenças metafísicas de outras tradições é mero sinal de ignorância.

As repercussões do carma são profundas porque afetam não apenas a vida presente, mas toda a continuidade da consciência que se estende por muitas vidas. A crença budista na continuidade da consciência de uma vida para outra é sustentada pelo raciocínio lógico. O raciocínio, por si só, não é definitivamente convincente, mas o budismo apresenta a continuidade da consciência como uma hipótese coerente e racional, e séculos de experiência contemplativa budista produziram provas experienciais que sustentam essa hipótese. Há muitos casos de pessoas que se lembram de vidas passadas, preveem vidas futuras e, além disso, descrevem os detalhes

subjetivos do estado de transição ou intermediário – entre as corporificações – chamado de *bardo*. A preparação para a morte e para o renascimento é uma parte muito significativa da prática budista tibetana.

Em 1989, servi como intérprete ao Dalai Lama em uma Conferência do *Mind and Life Institute* com um grupo de neurocientistas em Newport Beach, Califórnia. [9] A maioria dos neurocientistas acredita que a mente é um subproduto ou um epifenômeno do cérebro; a mente desaparece quando o cérebro morre e isso é tudo. Os neurocientistas se perturbaram quando o Dalai Lama, um homem muito inteligente, defendeu a hipótese da continuidade da consciência de uma vida para a outra. Os cientistas afirmaram que relatos retrospectivos de reencarnações, por mais numerosos que sejam, não são cientificamente convincentes devido à falta de controles adequados. Por exemplo, as experiências de uma criança nos primeiros anos de vida são, em grande parte, desconhecidas. Não podemos saber com certeza o que os pais disseram à criança, por onde andou ou o que viu na televisão. Foi ainda apontado para Sua Santidade que apenas um estudo prospectivo teria peso do ponto de vista científico. Se os cientistas entrevistassem um iogue tibetano à beira da morte que lhes informasse detalhes específicos de seu renascimento, e esses detalhes, posteriormente, confirmassem a reencarnação desse mesmo iogue em uma criança, seria muito difícil para os cientistas explicarem isso como uma mera coincidência. Sua Santidade está muito interessada em colaborar com cientistas em um estudo prospectivo sobre a reencarnação.

A continuidade da consciência e o carma não são elementos de uma crença religiosa que os budistas são obrigados a aceitar. A premissa extraordinária do budismo é a de que a natureza da realidade pode ser experiencialmente determinada por meio de uma prática espiritual diligente. Ser budista significa apenas você confiar e seguir o caminho budista, criticamente.

Uma chave para a exploração contemplativa da natureza da realidade é a concentração meditativa, a capacidade de estabilizar a mente e aumentar sua vivacidade. A mente refinada e estabilizada é a ferramenta que os

budistas usam para investigar a realidade, da cosmologia à natureza da consciência. Essa tecnologia meditativa dá acesso a estados de consciência excepcionais.

A continuidade da consciência de uma vida para outra não depende de crença ou descrença na reencarnação. Do ponto de vista budista, mesmo que você pessoalmente não acredite na continuidade da consciência, ainda assim ela acontece. Uma analogia da física é que se você deixar uma bola rolar por uma rampa, ela acelerará, mesmo que você ache que sua velocidade permaneça constante. No futuro, surgirão contemplativos, talvez até contemplativos ocidentais, que irão enfrentar o desafio prospectivo dos neurocientistas e morrer sob o escrutínio científico.

Se a continuidade da consciência é um fato e se, como nos dizem os budistas, é possível passar pelo processo de morte completamente consciente, então surge uma questão importante. O renascimento é aleatório? Será que a natureza joga uma roleta – em uma vida você é humano, mas na próxima, sem nenhum motivo, você é um sapo? Se existe coerência no renascimento, qual é a natureza dessa coerência? A afirmação do Buda é a de que, na perspectiva de uma consciência desperta, há coerência – certos tipos de ações dão origem a certos tipos de consequências. Essa coerência se chama *carma*.

O pilar fundamental da existência como um ser senciente é buscar a felicidade e evitar o sofrimento. Atingir a iluminação pode ser o objetivo final mas, enquanto isso não acontece, qualquer ser senciente prefere estar bem do que estar doente, ter alimento suficiente em vez de morrer de fome, ter relacionamentos harmoniosos em vez de dolorosos, ter uma vida afortunada e não miserável. Todos desejamos isso. O Buda ensinou que certos tipos de ações dão origem a certos tipos de consequências. A questão então passa a ser: quais tipos de ações dão origem àquilo que desejamos e quais tipos de ações dão origem àquilo que procuramos evitar?

A inclinação natural é acreditar que isso é fácil de se descobrir. Infelizmente, a mente indisciplinada está sujeita à delusão. Como escreveu o sábio budista indiano do século VIII, Śāntideva, em *A Guide to the*

Bodhisattva Way of Life, “Aqueles que desejam escapar do sofrimento apressam-se na direção do sofrimento. Desejando a felicidade, por delusão, eles destroem a própria felicidade como se fosse um inimigo” [10]. Em outras palavras, os desejos deludidos de felicidade nos levam a ações baseadas no apego que, inevitavelmente, resultam em aversão. Nosso objetivo é a felicidade, mas nossas ações levam ao sofrimento.

A consciência é um *continuum* ao longo de diferentes estados: sono, sonhos, estado de vigília, morte, estado intermediário e renascimento. Freud escreveu: “na vida mental, nada que tenha se formado pode perecer... tudo é de alguma forma preservado e... em circunstâncias adequadas..., uma vez mais, pode ser trazido à luz.” [11] Esta afirmação, extraída do contexto dos outros pontos de vista de Freud, nos faz lembrar da teoria budista do carma, ações e suas consequências.

A premissa budista é a de que todas as ações, incluindo ações mentais, deixam sementes ou impressões, em um *continuum* que é não apenas uma continuidade de experiências, mas também uma espécie de depósito. Esse *continuum* é carregado com tendências e configurado por experiências. Quando algo acontece com você, seja traumático ou alegre, a experiência se deposita, na forma de memória, dando origem a tendências emocionais e comportamentais. Dessa forma, o *continuum* de consciência, ou fluxo mental, é configurado pelos efeitos cumulativos dos pais, dos amigos, da educação e do ambiente de maneira geral.

O *continuum* mental também é configurado por nossas ações. Engajar-se em um determinado tipo de ação desenvolve uma tendência, um padrão ou hábito que é criado e depois reforçado. No início, a ação é difícil, mas torna-se mais fácil à medida que o hábito se torna mais profundamente arraigado. Alguns hábitos se desenvolvem muito mais facilmente do que outros. Responder com irritação quando algo desagradável acontece é um hábito muito facilmente adquirido. Mas a irritação e a indignação são apenas duas das muitas respostas possíveis a algo desagradável. Quando um motorista se comporta de forma rude em uma rodovia, gesticular e proferir um sermão sobre a natureza da humanidade pode ser um hábito. Outra

opção é simplesmente sair do caminho. Um hábito reforçado por ações subsequentes desencadeadas por eventos externos é um tipo de carma.

Responsabilizar-se moralmente, ou carmicamente, por seus pensamentos pode ser assustador. Felizmente, há um espaço de oportunidade. Quando um pensamento não virtuoso surge, é o hábito de agarrar-se a ele – pensando “Eu quero isto... Eu quero fazer aquilo...” – que dispara e perpetua o carma. Durante a meditação, quando uma imagem ou um desejo desagradável surge, não há nenhum problema. Um pensamento de maldade, de ciúmes ou de egoísmo surgido no espaço da mente não gera acumulação de carma negativo. Nenhum dano é causado pela simples presença de pensamentos negativos, desde que você não se fixe a eles. Quando permitimos que os pensamentos surjam e se dissolvam por si sós, e nossa mente permanece como o espaço, não há acumulação de carma. O problema é ter uma consciência arraigada que se prende a pensamentos negativos do tipo: “Como eu posso pensar nessas coisas?... mas eu gosto tanto de pensar nisso... ah, mas eu não deveria...” O problema é identificar-se, agarrar-se. Esse é o problema, não os pensamentos.

Eu mencionei um espaço de oportunidade. Quando pensamentos de raiva, de ciúmes ou de apego surgem e distorcem a mente, você pode optar por não se identificar com eles e criar um espaço ao redor. Você pode abandonar a fixação e o acúmulo de carma refinando a atenção para que seja capaz de se concentrar diretamente na natureza do próprio processo mental. Esta é uma técnica muito poderosa quando aplicada corretamente. Se você for capaz de identificar o momento exato em que a mente começa a ser atraída para o vórtice de um pensamento negativo e simplesmente observar a natureza desse pensamento, o efeito cármico é cortado. A prática espiritual efetiva inclui desenvolver a habilidade atencional para permanecer fora do vórtice de pensamentos e emoções aflitivas, sem deslizar para dentro do redemoinho.

A matriz moral, ou cármica, fundamental do budismo é uma lista de dez virtudes e dez não-virtudes. Esses “faça” e “não faça” cobrem os problemas mais comuns com os quais nos defrontamos na vida. Realizar uma ação

virtuosa ou não virtuosa planta uma semente que, potencialmente, pode produzir um impacto negativo à medida que amadurece no fluxo mental, nesta vida ou nas que se seguirão. Nessa lista de dez, há três ações não virtuosas de corpo, quatro de fala e três de mente. As três ações de corpo são: matar intencionalmente, roubar e ter má conduta sexual. Essas três não-virtudes são negativas porque infligem dano e sofrimento. As más ações físicas são comportamentos a respeito dos quais podemos tomar decisões; geralmente podemos decidir não nos envolvermos com eles. Não há nada de metafísico nisso.

As quatro ações não virtuosas seguintes dizem respeito à fala e são mais difíceis de reconhecer e lidar do que com as não-virtudes físicas. A primeira é a fala áspera e abusiva. As não-virtudes da fala são difíceis porque, como o Buda disse, nada no mundo é mais rápido do que a mente; mas a boca é também uma boa corredora. A fala áspera envolve uma aflição mental, frequentemente a raiva e, às vezes, o apego ou a delusão, transformando a fala em uma arma sutil e sofisticada que, muitas vezes, machuca mais do que um soco no queixo. A fala áspera inclui o sarcasmo. Os tibetanos comparam o sarcasmo com o ato de atirar uma pedra recoberta por uma lã macia – à primeira vista parece com uma bola de algodão inofensiva até atingir seu alvo.

O segundo tipo de não-virtude verbal é mentir, que significa dizer intencionalmente algo que não é verdade com diferentes motivações. Caluniar ou causar discórdia através da fala é a terceira não-virtude verbal e é bastante interessante. A calúnia pode ser uma mentira distorcida ou pode ser uma verdade simples combinada a uma motivação de causar danos ou criar conflitos.

A fala inútil, a quarta das não-virtudes verbais, é considerada a mais leve de todas as dez não-virtudes, mas, como observou um dos meus lamas, é a maneira mais fácil de desperdiçar uma vida inteira. A fala inútil é a fala motivada por aflições mentais, como o apego, a raiva, o ciúme, o orgulho e a delusão. O efeito da fala inútil é pior do que apenas desperdiçar tempo; ela reforça as aflições mentais e acumula carma negativo.

O próximo grupo da lista das dez não-virtudes são as três não-virtudes de mente. A primeira é a maldade – a intenção de infligir danos. A avareza, cobiçar as posses de outra pessoa, é a segunda não-virtude de mente. A terceira das não-virtudes de mente é sustentar visões falsas, considerada a mais prejudicial das dez não-virtudes. “Visões falsas” refere-se a equívocos sobre a natureza da realidade. Um exemplo de visão falsa é a crença de que as ações não têm consequências morais.

Ao lado da lista budista das dez não-virtudes está a lista das dez virtudes. Estas são o outro lado da moeda de cada não-virtude. Por exemplo, a virtude oposta a matar é proteger a vida e a virtude que corresponde à fala áspera é falar gentilmente.

Todas as ações virtuosas e não virtuosas criam marcas no fluxo mental – sementes cármicas potentes que amadurecerão nesta ou em uma vida futura. Uma vez que o carma é incrustado no fluxo de consciência, ele é carregado de uma vida para outra até que seja catalisado. Da mesma forma que a semente de uma planta do deserto, que pode permanecer dormente durante décadas e germinar quando entra em contato com a água, uma semente cármica pode permanecer dormente por muito tempo, vida após vida, até que um catalisador desencadeie seu amadurecimento.

Outra característica do carma é que o efeito é semelhante à sua causa. Por exemplo, se alguém cultivar uma tendência para ajudar os necessitados, o efeito cármico carregado para a próxima vida será nascer com uma tendência altruísta, um ser dotado de compaixão. Dessa maneira, os budistas explicam as diferenças entre os bebês, óbvias para qualquer mãe ou pai, como parcialmente resultantes do carma. Essa visão não nega as influências genéticas e ambientais. Muitas influências se combinam em um intrincado tecido para formar esta vida. O ponto interessante aqui é que os budistas não consideram que a mente de uma criança seja como um papel em branco. Devido à influência das vidas passadas, os seres sencientes são fortemente condicionados, até mesmo antes da concepção. Portanto, cultivar tendências virtuosas é uma prioridade da prática do Dharma.

A visão de que o carma afeta o *continuum* de consciência de uma vida para outra é de fundamental importância na prática budista. Muitos budistas reconhecem que alcançar a iluminação em uma só vida, embora possível, é altamente improvável. Compreender o carma e seu efeito sobre a continuidade da consciência expande a prática espiritual para além de uma aposta de tudo ou nada, referente a uma única vida. Se a prática espiritual tem continuidade e coerência, cultivar a bondade, a sabedoria e o equilíbrio, bem como reduzir as tendências afluências, resultará em qualidades que serão incorporadas à mente. Mesmo que você não atinja a iluminação nesta vida, se praticar o Dharma com diligência, devido à natureza das ações e suas consequências, você poderá retomar o caminho na próxima vida do ponto onde o deixou na vida anterior.

Na tradição budista tibetana, as reencarnações de praticantes excepcionalmente realizados são, algumas vezes, identificadas na infância. Esses *tulkus* que, literalmente, significam “corpos de emanção”, são uma fonte de inspiração para os budistas tibetanos. A identificação de tulkus reconhece que o amadurecimento espiritual é preservado como propensão cármica de uma vida para a próxima. Isso é verdade não apenas para tulkus, mas para todos os praticantes.

Um terceiro tipo de efeito cármico, e o mais difícil de se compreender, é ambiental. Os vários tipos de ambientes onde nos encontramos em nossas vidas também são um resultado do carma. Nascer em um ambiente hostil, em meio à doença, à fome, à seca, à guerra, é uma maturação do carma que se manifesta como ambiente externo. O mesmo raciocínio também é válido para um ambiente harmonioso e belo.

A hipótese budista é a de que o senso de humanidade é muito dependente de um corpo humano e de que não somos tão humanos quanto acreditamos ser. Quando o corpo humano morre, o que resta são as tendências. De acordo com os ensinamentos do Buda, é difícil a concepção de um nascimento com uma forma não humana porque nos identificamos muito com a inteligência humana e com a forma humana. Mas temos mais em comum com outros reinos do que gostamos de pensar. Por exemplo, se sua

vida é dominada por desejos como – “Eu quero um bom carro, uma casa maior, quero mais da parte que me cabe” – essa experiência é comparável à vida de um *preta*, de um fantasma faminto. Do mesmo modo, levar uma vida direcionada por “apetites animais”, sem tirar proveito da experiência e da inteligência humana, para todos os efeitos práticos, é um fac-símile humano de viver a vida de um animal. O ensinamento budista geral é de que uma vida fortemente dominada pela delusão leva a um renascimento no reino dos animais; uma vida fortemente dominada pela carência leva a um renascimento no reino dos fantasmas famintos; e uma vida fortemente dominada pela maldade ou pela crueldade conduz a um renascimento no reino dos infernos.

Eu darei um exemplo de um renascimento em um inferno budista. Tenha em mente que esses renascimentos, todos eles, não são mais substanciais do que os sonhos. Um inferno budista não é um lugar no centro da terra ou na parte escura da lua. Quando se tem um renascimento nesse reino, o inferno que se experiencia surge como um sonho, no momento em que você nasce e, como um sonho, parece muito real enquanto se está lá. Um dos reinos do inferno budista é chamado de “continuamente revitalizado”. Nesse inferno, você e todas as pessoas ao seu redor têm armas. Todos estão em constante combate corpo a corpo, e talvez você mate alguns dos outros seres que habitam esse sonho antes que alguém o perfure com uma grande espada e você morra. Mas, em seguida, você volta à vida e começa a lutar novamente. Isso acontece vez após vez: luta, mata, morre e volta à vida. Essa situação continua até que a tendência que o impulsionou para esse renascimento se esgote.

Em reinos não humanos, infelizmente, as leis do carma também são válidas. Há, no entanto, uma advertência. Quanto maior sua inteligência, maior sua compreensão e sabedoria, e maior será o impacto das suas ações. Os animais acumulam uma pequena quantidade de carma devido à agressão, mas um ser humano com o mesmo comportamento acumula um carma muito mais pesado.

A metáfora da tartaruga que cruza o oceano, emergindo a cada cem anos também descreve o que é necessário para um animal renascer em um reino humano. Do ponto de vista budista, a compaixão é rara no reino dos animais, mas ainda assim está presente. No reino dos fantasmas famintos, a compaixão é ainda mais rara e mais rara ainda no reino dos infernos. No entanto, mais uma vez, há um espaço de oportunidade, uma brecha. Devido à relativa raridade da compaixão em reinos não humanos, o significado cármico de uma tênue expressão de compaixão é muito grande. Dizem que no reino dos infernos, quando um ser sente compaixão por outro é imediatamente liberado.

Pense em um exemplo de sua própria vida em que se sentiu no reino dos infernos. Era difícil sentir compaixão genuína por outra pessoa? Não é impossível, mas é certamente difícil porque nossa tendência é sermos absorvidos por nossos próprios sentimentos e problemas. Não é fácil a virtude surgir em meio à carência e à obsessão, ou quando a mente está deludida. Por isso é muito difícil se libertar de um renascimento em um reino infeliz de existência.

Sob a perspectiva budista, o tipo de sorte que encontramos, felicidade ou tristeza, não se deve ao fato de alguém ter feito algo conosco. Se eu ganhar na loteria, não será porque o Buda me escolheu para ganhar um bônus. Nenhum deus ou buda é responsável pelo que acontece conosco. Em vez disso, as circunstâncias são criadas fundamentalmente por ações anteriores. Esta é uma afirmação perigosa se for mal compreendida. Uma má interpretação infeliz do que o Buda explicava em seu ensinamento sobre o carma é a conclusão de que o sofrimento de outras pessoas é simplesmente culpa delas. O Buda não ensinou que uma criança que sofre de uma doença ou de fome tenha provocado esse sofrimento. A explicação budista do sofrimento é a de que uma ação incorporada ao *continuum* de consciência, em algum momento, dará origem a consequências. A ação pode ter ocorrido nesta vida ou em muitas vidas atrás. Isso não implica que uma pessoa que sofre seja moralmente degenerada, não mais do que alguém que sofre por ter ingerido alimentos contaminados. O sofrimento que experienciamos é o

carma acumulado sob a influência da delusão e de aflições mentais. Isso vale para todos os seres sencientes.

Existe apenas uma resposta apropriada a ser dada por uma pessoa que testemunha o sofrimento de outra pessoa: “Como posso ajudar?”. Quando o carma chega à fruição e causa sofrimento, a resposta nunca deveria ser: “Esse é seu carma. É seu destino, portanto eu não posso ajudar.” Pode ser que seu próprio carma se apresente como uma oportunidade para ajudar uma pessoa que sofre. Compreender de forma equivocada a relação entre as ações e suas consequências pode ser desastroso.

A resposta budista às não-virtudes que todos nós cometemos enquanto estamos amarrados à roda do samsara pode nos inspirar e encorajar. O ensinamento budista diz que é possível neutralizar as sementes cármicas negativas inseridas no fluxo da consciência. As ações não podem ser desfeitas, mas é possível purificar o fluxo mental para que o impacto das sementes cármicas seja anulado.

O método usado para purificar a mente é chamado de “os quatro poderes de reparação”. A metáfora da eficácia dos quatro poderes de reparação é a de queimar uma semente. O carma, assim como uma semente, pode ser queimado no fogo da purificação para que não germine. A semente não desaparecerá, mas não brotará.

O primeiro dos quatro poderes de reparação é o remorso, que reconhece que a ação negativa é prejudicial. O remorso é refletir sinceramente sobre a má ação, assumir a responsabilidade e lamentar por tê-la cometido. O remorso também inclui reconhecer as consequências. Assim como o remorso é um passo para anular o impacto de uma semente cármica negativa, regozijar-se com a virtude empodera seu carma positivo. Tsongkhapa disse que a maneira mais fácil de empoderar a mente na virtude é deleitar-se com a virtude. Da mesma forma, regozijar-se com algo negativo, como felicitar-se por ter sido sarcástico, por exemplo, fortalece a propensão negativa da semente cármica.

Regozijar-se com a virtude nos empodera e o remorso ajuda a neutralizar o efeito das impressões cármicas no fluxo mental. Outro exemplo: se você

der cinco dólares a uma pessoa sem-teto, mas for embora pensando: “Ela me acharia igualmente generoso se tivesse lhe dado apenas dois dólares. E com três dólares eu poderia comprar um café ou um jornal”, esse remorso neutralizaria o benefício cármico da generosidade de ter dado os cinco dólares.

O remorso é perigoso quando confundido com culpa. O remorso é virtuoso porque se concentra em um evento. A culpa é um estado de mente aflitivo focado no “eu” – “Eu sou uma pessoa indigna”. A culpa, uma reificação do ego em torno de tendências negativas, é simplesmente outra aflição mental. O remorso adequadamente direcionado, por outro lado, pode ser muito útil para abandonar tendências não-virtuosas.

O segundo poder de reparação é a confiança. Quando prejudicamos outros seres conscientemente, o poder purificador da confiança é cultivar a compaixão pelos outros; e quando nos comportamos de forma equivocada com relação a seres espiritualmente realizados ou a seus ensinamentos, pelo poder da confiança, nos entregamos à sua orientação.

O terceiro dos quatro poderes de reparação é a determinação, afastar-se da conduta equivocada. O poder da resolução é impedir o comportamento não-virtuoso pela força da determinação e da decisão.

O último poder de reparação é a purificação. Este também é chamado de “aplicar o antídoto” e implica fazer algo que antagonize ou neutralize a ação negativa. Por exemplo, se a ação for matar, aplicar o antídoto seria proteger a vida.

A tradição budista ensina que, através dos quatro poderes de reparação, é possível eliminar completamente a potência até mesmo dos atos mais nocivos. Não há ação tão má que não possa ser purificada. Milarepa disse que o objetivo de sua prática do Dharma era morrer sem remorso. Seu argumento era o de que, se você se envolveu em ações não virtuosas, é importante purificar as impressões cármicas em seu fluxo mental enquanto você tem a liberdade de fazê-lo; purifique os atos cármicos nesta vida para que você não carregue essas impressões negativas no processo de morte. O limiar da morte é um momento muito ruim para sentir remorso.

A matriz de ensinamentos budistas também explica as bênçãos, uma influência de fora do ciclo do sofrimento, que é uma poderosa fonte de purificação. É dito que o poder da compaixão, da misericórdia e das bênçãos dos seres iluminados é infinito. Para nos abrirmos às bênçãos, da mesma maneira que no cristianismo e em outras religiões, precisamos da fé. Sem fé, ainda que siga cuidadosamente a lei das dez ações, empenhando-se na virtude e evitando a não-virtude, você não se sairá bem.

Acabamos de explorar o Primeiro Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos: “Primeiro, treine nas preliminares”. As preliminares são quatro meditações discursivas sobre a preciosidade da vida humana de tempo livre e oportunidade; morte e impermanência; sofrimento; e carma. As preliminares aceleram a desilusão com falsos darmas para que não precisemos aprender suas lições por meio de uma experiência longa e difícil. Quer você entre no caminho com dez anos ou com oitenta anos de idade, se compreender desde o início o que não funciona, você avançará mais rapidamente.

A desilusão com busca mundana pela felicidade não é suficiente, nem tampouco sondar a profundidade do sofrimento ou a diversidade do mal no mundo. Esse conhecimento pode fazer de você um bom filósofo existencial, mas não lhe proporcionará a inspiração necessária para se dedicar à prática espiritual. A compreensão teórica vem da leitura, de ouvir palestras, conversar e pensar. Mas o entendimento teórico é como uma receita de bolo, e uma receita não é a mesma coisa que um bolo. É só a prática do Dharma que torna possível sustentar a inspiração para a prática espiritual. A própria prática nutre a felicidade e o bem-estar. O sofrimento diminui. Os benefícios do Dharma são testados pela própria prática do Dharma.



O segundo Ponto: Cultive a Bodicita Absoluta e a Relativa

O Treinamento Mental em Sete Pontos é um guia quintessencial para a iluminação, definida no Segundo Ponto como “cultivar a bodicita absoluta e a relativa”. A palavra sânscrita *bodhi* significa *despertar*, e aquele que está desperto é chamado de *buda*. *Chitta* significa *mente, coração e espírito*. Assim, traduzi *bodhichitta* (*bodicita*) como o *espírito do despertar* [\[12\]](#). Com a bodicita absoluta, investigamos a natureza da realidade para realizar sua natureza absoluta. Bodicita relativa é a aspiração altruísta de realizar o perfeito despertar espiritual em benefício de todos os seres sencientes.

Cultivar a bodicita relativa é como um montanhista que lança habilmente um gancho até uma borda da montanha que está escalando. O alpinista, confiante em seu gancho, coloca todo o seu peso na corda e inicia a subida. Um gancho habilmente posicionado é a conexão do alpinista com seu destino final. Bodicita é o gancho para se atingir a iluminação. Bodicita também é a base para a continuidade da prática. Se você morrer de repente ou não for mais capaz de praticar em razão de uma doença, a bodicita – a aspiração de atingir o despertar perfeito para benefício de outros – proporcionará continuidade por sobre os lapsos na prática e continuará a atraí-lo como um ímã para a iluminação, vida após vida.

Após um sólido embasamento nas meditações discursivas das preliminares, o Segundo Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos

passa diretamente para a própria iluminação, o cultivo e a integração da bodicita absoluta e da relativa. O Segundo Ponto dá início ao treinamento na meditação diária formal para integrar o Dharma à vida diária ativa.

Na prática budista tradicional, cada sessão é iniciada com a tomada de refúgio, confiando-se às “três joias”: aqueles que alcançaram o despertar espiritual perfeito, o Dharma como caminho para esse despertar e a comunidade espiritual comprometida com a iluminação. Sobre a fundação do refúgio, bodicita, a motivação mais elevada é cultivada com a prece sincera: “Que minha prática seja benéfica para o despertar espiritual de todos os seres sencientes”. Essa oração nutre nossa motivação mais elevada possível – a iluminação para o bem-estar dos outros.

Uma vez que tenha alcançado a estabilidade, revele o mistério

O Segundo Ponto avança diretamente para a investigação contemplativa da natureza da realidade e da própria consciência. O breve recurso mnemônico do texto encapsula algumas das mais profundas práticas de insight do budismo tibetano. As práticas de insight ensinadas aqui investigam a natureza da consciência e sua relação com a realidade, que é o mistério a ser revelado. A estabilidade referida é a estabilidade meditativa, o equilíbrio mental, o pré-requisito para a investigação contemplativa da natureza absoluta da mente e da realidade. A mente é estabilizada e refinada transformando-se em um instrumento de investigação, que é a base para o cultivo da sabedoria e da compaixão. Este é o método quintessencial para revelar o mistério.

O gesto feito com a mão, ou mudra, comumente usado na postura meditativa, simboliza o objetivo do Segundo Ponto – a união da bodicita final e relativa: a mão direita, que simboliza a compaixão, repousa sobre a mão esquerda, que simboliza a sabedoria. O toque dos dois polegares simboliza a união de sabedoria e compaixão, o caminho e o objetivo da prática budista.

Alcançar a estabilidade é fundamental para o Segundo Ponto do Treinamento da Mente e tem dois aspectos inter-relacionados. O primeiro aspecto da estabilidade é a fé, ou confiança, que é um tema compartilhado com todas as tradições religiosas. O segundo aspecto é a estabilização meditativa, uma prática altamente desenvolvida na tradição budista.

Fé

Em nosso mundo moderno e altamente secular, não só somos subjugados por informações, como também somos lançados em um oceano de afirmações religiosas, filosóficas e científicas conflitantes sobre a natureza do universo e da existência humana. Nenhuma sociedade humana na história registrada foi apresentada a tamanha diversidade de visões, sendo que muitas delas parecem ser apresentadas com grande autoridade. Agora, em meio a essa cacofonia de vozes, nos são apresentados os ensinamentos do Buda e de professores que seguiram o caminho que ele revelou. Quando encontramos o Buda indiretamente, pela primeira vez, através de seus ensinamentos, nos deparamos com um estranho, de um tempo distante e de um lugar distante. Mais estranho do que isso, impossível. E quando encontramos os ensinamentos budistas pela primeira vez, muitos deles certamente parecem estranhos, pois se chocam com muitos pontos de vista de nossa sociedade de maneira geral.

O próprio Buda, bem como os professores budistas contemporâneos autênticos, não se apresentam como autoridades inquestionáveis sobre a natureza da realidade, nem como mestres que nos instruem infalivelmente sobre como levar nossas vidas. Esses professores se oferecem a nós, acima de tudo, como amigos, especificamente como amigos espirituais e como guias para nos conduzir por uma jornada experiencial em busca do conhecimento e da transformação pessoal. Mas, quando os encontramos, eles parecem muito estranhos, e é perfeitamente apropriado responder aos seus ensinamentos com agnosticismo e ceticismo. Afinal, ao assumirmos uma posição de agnosticismo, estamos reconhecendo de forma bastante realista que não sabemos como dar o primeiro passo em direção à sabedoria! E, ao assumirmos uma posição de ceticismo, estamos de fato dizendo: “duvido que você também saiba.” Considerando a ampla gama de afirmações impositivas feitas hoje em dia sobre tudo, desde a natureza da

consciência até os OVNI's, em muitos casos, esse ceticismo precisa ser bem fundamentado.

Mas, se quisermos saber, se quisermos fazer descobertas genuínas sobre assuntos que são de importância vital para nós, temos que ir além do agnosticismo. Se estivermos totalmente convencidos de que ninguém jamais descobriu o que queremos saber, então não temos ninguém em quem confiar além de nós mesmos. Mas quais são nossos motivos para estarmos tão certos de que ninguém mais tem conhecimento sobre o que estamos procurando? Se quisermos ser céticos, certamente devemos começar sendo céticos sobre o quanto sabemos e sobre o quanto todas as outras pessoas sabem! Se eu sou realmente agnóstico, tenho que partir da premissa de que eu não sei se você fez descobertas importantes que eu não fiz. Da mesma forma, só porque nossa civilização ocidental é ignorante em alguns aspectos, seria tolo assumir que nenhuma outra civilização tenha feito descobertas importantes que nós não fizemos.

No que se refere ao conhecimento, a civilização ocidental fez grandes avanços, especialmente desde a Revolução Científica. Podemos sentir grande orgulho e satisfação por nossas muitas descobertas sobre o mundo que nos rodeia. Mas um dos domínios da realidade em que ainda permanecemos cientificamente no escuro é o domínio da consciência. Simplesmente esse não é o ponto forte da ciência. No entanto, é precisamente nessa área em que a ciência é mais fraca, que a tradição budista faz as afirmações mais contundentes e surpreendentes. A única maneira de saber da existência da consciência é através da experiência em primeira pessoa, e a tradição budista concebeu muitos métodos engenhosos para aprimorar e refinar esse modo de percepção para que possamos investigar mais profundamente a natureza, a origem e os potenciais da consciência. Em qualquer relato inicial da vida e dos ensinamentos do Buda, fica evidente que ele afirmou ter feito descobertas ousadas com base em sua própria experiência meditativa. Se você ler como ele respondeu a muitas das afirmações metafísicas de seu tempo, verá que ele não foi um dos que simplesmente adotaram as crenças de seus contemporâneos.

Por exemplo, o primeiro relato de sua iluminação deixa claro que suas afirmações sobre a realidade e o significado da continuidade da consciência individual após a morte foram baseadas em seu próprio conhecimento experiencial. [\[13\]](#) Ao avaliarmos suas afirmações, podemos concluir que ele estava certo ou que ele estava errado, mas não há nada que indique que ele era agnóstico ou que plagiou ideias de outra pessoa. Suas afirmações sobre renascimento e carma eram únicas em seu tempo. Uma de suas afirmações notáveis, que foi inicialmente inspirada por outros contemplativos, é que o escopo e a precisão da percepção mental podem ser enormemente aprimorados pelo treinamento da concentração meditativa. Em um sentido mais amplo, ele afirmou que as aflições mentais que nos atormentam – como a hostilidade, o desejo, a ansiedade e a delusão – não são imutáveis. Com treinamento, elas podem ser atenuadas e, com treinamento profundo, podem ser eliminadas completamente.

Como podemos saber se ele tinha conhecimento sobre o que estava falando? A resposta simples é que não temos como saber. Começamos sendo agnósticos. Mas, se quisermos descobrir a resposta, a única maneira é colocar o treinamento à prova por meio de nossa própria experiência. Esse não é um momento para ceticismo, mas para a fé inteligente. O comentário que William James faz a esse respeito é que quando as preferências não têm poder para modificar ou para produzir coisas, a fé é totalmente inapropriada, mas para a categoria de fatos que dependem de preferência pessoal, de confiança ou de lealdade para que sejam realizados, “a fé não apenas é lícita e pertinente, mas essencial e indispensável. As verdades não podem se tornar verdades até que a fé as tenha transformado em verdades” [\[14\]](#). Nós nunca avançaremos na prática budista, na educação ou em qualquer outra grande aventura sem essa fé, começando com a fé em nossa própria capacidade de adquirir novos conhecimentos e de nos transformarmos de uma forma plena de sentido.

Quando conhecemos o Buda indiretamente (através de seus ensinamentos), ou um professor budista contemporâneo diretamente, nos encontramos com um estranho. Mas, se cultivarmos esse relacionamento,

com o passar do tempo, terminamos por conhecer as qualidades do professor, e ele (ou ela) pode conquistar nossa confiança. Então, o professor se torna um amigo em quem podemos confiar em assuntos que são importantes para nós, incluindo questões que estão além da nossa compreensão. Depois de conhecer um professor budista específico, se acharmos que ele não é confiável ou incapaz de nos ajudar, somos livres para buscar um outro professor. Da mesma maneira, se, após examinarmos cuidadosamente, acharmos que os ensinamentos de uma certa tradição budista não são confiáveis, podemos buscar uma outra tradição budista. E se acharmos que os ensinamentos budistas, como um todo, são infundados, somos livres para procurar outra tradição. Vários de meus alunos, depois de dar ensinamentos públicos, costumavam fazer o seguinte comentário: “Se você achar que esses ensinamentos são bem fundamentados e benéficos, então sim, por favor, coloque-os em prática. Se não, continue buscando!”

Ao mesmo tempo, precisamos aplicar inteligência e discernimento à nossa própria maneira de colocar os ensinamentos à prova. As declarações budistas que questionamos violam a razão ou evidências empíricas convincentes? Ou violam nossos pressupostos e o que as pessoas que nos rodeiam pensam? O que realmente sabemos, e que premissas e preconceitos da sociedade nós simplesmente aceitamos sem nunca tê-los desafiado? Essa é a hora de sermos céticos com respeito a nós mesmos. E se colocarmos os ensinamentos em prática e descobrirmos que não são eficazes, onde está a inadequação: nos ensinamentos ou em nossa própria forma de implementá-los? Por exemplo, o Buda e muitos contemplativos budistas afirmam ter alcançado a liberação irreversível de várias aflições mentais. Se nós não conseguirmos atingir a liberação, o que isso prova? Que eles também não conseguiram, ou que, simplesmente, nós não praticamos com diligência e inteligência suficientes?

Por um lado, estou inclinado a dizer que não há respostas fáceis a essas perguntas. Por outro lado, há um tipo de resposta que é relativamente fácil e tranquila. Enquanto estamos no mar em meio à incerteza a respeito da natureza e dos potenciais da existência, podemos nos agarrar ao

agnosticismo e ao ceticismo como se estivéssemos nos agarrando desesperadamente a uma boia ancorada. Isso pode nos dar um pouco de segurança e uma resposta fácil: “quem sabe?” Intelectualmente, parece haver segurança nisso – somos imunes ao ridículo. Mas também há uma imobilidade nessa posição. Estamos no mar em meio à confusão e ali permaneceremos.

O Buda é como aquele que nada ao nosso encontro e nos mostra o caminho para chegar à praia. Ele diz que esteve lá e que, se abandonarmos a boia da incerteza, da falta de coragem e do ceticismo, muitas descobertas nos esperam em terra firme. É claro que não há nada que nos obrigue a confiar nele ou em qualquer professor budista. Nós podemos continuar sendo agnósticos e céticos pelo tempo que desejarmos. Mas, se optarmos por aceitar o desafio do caminho budista da exploração contemplativa, precisamos soltar as inseguranças e mergulhar na prática. E isso exige que aceitemos algumas das afirmações de Buda sobre a fé como hipótese de trabalho. A tradição budista fala de três tipos de fé, e este é o primeiro tipo: a fé da crença.

Como podemos acreditar nas afirmações budistas sobre a verdade quando há tantas declarações diferentes atribuídas ao Buda? Isso sem contar os muitos pontos de desacordo entre diferentes tradições budistas. Há duas coisas que precisam ser levadas em consideração. A primeira é que, de acordo com os primeiros ensinamentos registrados do Buda, nem todas as suas afirmações eram verdades definitivas sobre a natureza da realidade. Algumas delas são chamadas de “verdades provisórias”, que são integradas à cultura e que servem mais como recursos heurísticos para ajudar indivíduos ou comunidades específicas em momentos específicos de seu desenvolvimento espiritual. Mas o Buda e muitos contemplativos budistas fizeram muitas outras afirmações acerca da verdade, com base em sua experiência meditativa, que são definitivas. Ou seja, foram apresentadas como descobertas genuínas sobre a natureza da realidade, e não apenas constructos sociais específicos para um determinado tempo e local.

Como podemos distinguir quais ensinamentos budistas são provisórios e quais são definitivos? A tradição budista afirma que o cultivo desse tipo de inteligência discriminativa é um elemento crucial no caminho do amadurecimento espiritual. Coloque os ensinamentos à prova por meio da razão e da experiência e veja o que você descobre. Quanto às muitas afirmações sobre a verdade nas várias tradições budistas nos últimos 2.500 anos, não seria razoável esperar que todas falassem a uma só voz. Basta olhar para a história da ciência ocidental nos últimos quatrocentos anos. Ainda hoje, em qualquer ramo da ciência, há discordâncias, muitas delas bastante fundamentais. [\[15\]](#) Mais uma vez, lidar com essa diversidade é um desafio muito importante na busca do conhecimento. Se não estivermos dispostos a aceitá-lo, correremos sempre o risco de escorregar de volta para o conforto estagnante do agnosticismo.

A fé da crença, como uma hipótese de trabalho, é um tipo de fé considerada indispensável na tradição budista. O segundo tipo de fé implica admiração por aqueles que alcançaram estados elevados de realização espiritual e por seus ensinamentos. Essa fé não é simplesmente uma questão de crença, mas surge da compreensão e da apreciação das nobres qualidades de tais indivíduos e das verdades que revelam. O terceiro tipo de fé no budismo é a da aspiração. Com a fé da aspiração, a possibilidade de fazermos descobertas genuínas e profundas sobre a natureza da consciência, suas origens e seus potenciais vai além de uma questão de crença. É mais do que uma compreensão baseada na apreciação. É um desejo fervoroso de testar os ensinamentos por meio da prática. Esse é o momento em que as extraordinárias afirmações feitas pelo Buda, e depois pelos contemplativos budistas, são realmente adotadas como hipóteses de trabalho para serem testadas pela experiência.

A fé é importante, mas, ainda assim, os ensinamentos espirituais precisam ser testados. Será que a prática ajuda ou não? As aflições mentais diminuem e a felicidade genuína aumenta? É necessária uma vigilância constante, avaliar e reavaliar sempre, para avançarmos no caminho do despertar espiritual. O que é necessário é examinar de forma consistente, sem cair no

dogmatismo ou na complacência, e testar de forma contínua a eficácia do caminho. Logicamente não estamos testando apenas o “caminho”, mas nossa inteligência e perseverança em segui-lo; por isso devemos ser igualmente críticos com respeito a nossos próprios esforços. Isso traz um tipo de estabilidade, ou fé, que está em movimento, sendo parte do próprio processo.

William James abordou a questão da fé no contexto do caráter dogmático e materialista da ciência do final do século XIX. Naquela época, muitos cientistas sentiam que a crença religiosa era a antítese da postura racional e cética da ciência. Por exemplo, William Clifford, um dos materialistas científicos mais proeminentes do século XIX, atacou a fé religiosa com o argumento de que “é sempre errado, em todos os lugares e para todas as pessoas, acreditar em algo com base em evidências insuficientes”.^[16] Muitos cientistas consideravam que a religião era uma falha da integridade intelectual e que a fé era um caminho de menor resistência para aqueles que eram incapazes de lidar com os fatos brutos da ciência. Alguns cientistas hoje expressam o mesmo sentimento, alegando que as pessoas religiosas mantêm suas crenças por causa de uma predisposição genética infeliz.

O que tais materialistas ignoram, no entanto, é que cientistas e pessoas religiosas, sem exceção, colocam sua fé em algum sistema de crenças que transcende o escopo de seu conhecimento. Como William James apontou, seja na pesquisa científica ou na vida cotidiana.

Nós, frequentemente, *não podemos* esperar; precisamos agir, de alguma forma. Sendo assim, agimos com base na hipótese mais *provável*, confiando que o evento demonstrará nossa sabedoria. Além disso, não agir de acordo com uma crença geralmente equivale a agir como se a crença oposta fosse verdadeira; portanto, a inação não seria sempre tão “passiva” quanto os intelectualistas pressupõem.^[17]

A fé, afirmou, é essencial, mas como uma atitude *prática*, não dogmática, e deve ser acompanhada pela tolerância com outras fés, com a busca do mais provável e com a plena consciência das responsabilidades e dos riscos. James defendeu especificamente o direito de acreditar antes da evidência apenas nos casos em que (1) há muitas coisas em jogo, (2) a evidência disponível não resolve o caso, e (3) não se pode aguardar por mais evidências, seja porque nenhuma evidência poderia resolver o caso, ou porque esperar em si é uma decisão de não acreditar.

Para muitas coisas estudadas pela ciência, as crenças pessoais são virtualmente irrelevantes. Se um cientista acredita ou não na existência de vida inteligente em outros sistemas solares, isso terá um efeito insignificante sobre os dados que coleta com o telescópio Hubble. Em outros domínios da realidade, a fé ou a intuição influenciarão significativamente a realidade que está sendo abordada: criar filhos, ensinar e em quase todos os domínios onde haja o envolvimento com pessoas. Existe uma enorme variedade de experiências em que a fé e a intuição influenciam a realidade sobre a qual temos fé.

E a realidade pessoal? Você acredita que as aflições mentais que causam o sofrimento são geneticamente determinadas ou você acredita que sua mente é maleável e essas aflições podem ser atenuadas? Você acredita que a sabedoria, a compaixão e a virtude podem ser cultivadas, ou você acredita que a fisiologia do cérebro estabelece um limite superior para essas virtudes? Nossa fé sobre o potencial humano de sabedoria e compaixão tem um enorme impacto sobre a forma como conduzimos nossas vidas. Até mesmo uma sutil intuição positiva de que a felicidade e o bem-estar realmente podem surgir de nossos corações e nos nutrir pode ter uma tremenda influência sobre a nossa vida. Por outro lado, se você crê que toda felicidade vem de fora, essa fé também influenciará profundamente as escolhas que fizer.

William James concordava com a maioria dos cientistas quanto a existirem coisas sobre as quais não devemos ter fé. Mas existem outros domínios da vida em que a fé ou a falta de fé terá um enorme impacto. Se não acreditarmos que somos capazes de cultivar o insight ou de desenvolver uma compaixão mais profunda, é bem provável que não consigamos. Dessa forma, nossas crenças geralmente agem como profecias autorrealizáveis. Podemos escolher entre ter fé em nosso próprio potencial, ou continuarmos sendo cétricos e agnósticos. Algumas pessoas são cétricas com respeito às afirmações budistas sobre a verdade porque violam as crenças de sua própria religião. Outros são cétricos quanto às afirmações de todas as tradições espirituais porque violam as crenças do materialismo científico. E outros ainda são cétricos com relação a todas as afirmações sobre a verdade, sejam elas científicas ou espirituais, porque violam as crenças do pós-modernismo. No cristianismo há, muitas vezes, referências a “crentes” – cristãos – e “não-crentes” – todas as outras pessoas. Mas, na realidade, somos todos crentes! É apenas uma questão de saber *no que* acreditamos.

Quiescência meditativa

A fé traz um tipo de estabilidade. O segundo tipo de estabilidade é a quiescência meditativa, que é o principal significado da palavra “estabilidade” no aforismo: “Uma vez que tenha alcançado a estabilidade, revele o mistério”. Uma vez que a mente esteja estabilizada e equilibrada, a natureza misteriosa dos fenômenos, tanto do mundo objetivo como da mente, pode ser investigada e revelada. [\[18\]](#)

É notável que o treinamento da atenção, um pré-requisito para o amadurecimento espiritual no budismo, seja praticamente ignorado no Ocidente moderno. O Ocidente tem tradições religiosas, científicas e filosóficas muito nobres, mas um elemento extraordinariamente ausente há pelo menos mil anos é um meio sistemático e bem desenvolvido para treinar a atenção.

Se formos utilizar um instrumento mecânico para investigar a realidade, como um telescópio, por exemplo, ele precisa estar em excelentes condições de trabalho. Da mesma forma, se a própria mente for a ferramenta utilizada para investigar a realidade, ela precisa estar em um estado excelente de funcionamento. Isso é o que significa “estabilidade”. Os budistas consideram que a mente está em um bom estado de funcionamento quando ela está equilibrada e a atenção é refinada.

As técnicas para desenvolver a estabilidade da mente foram criadas e vêm sendo testadas na tradição budista por 2.500 anos. Essas técnicas abordam o problema básico de nossas mentes – a falta de equilíbrio. A palavra sânscrita *klesha*, que significa “aflição mental”, tem a conotação de torção ou distorção da mente. O que a tradição budista está nos dizendo, de forma muito clara, é que nossas mentes são normalmente uma bagunça! E é pelo fato de nossas mentes serem uma bagunça que sentimos tanta aflição em nossas vidas cotidianas. Ficamos tensos com coisas às quais nos apegamos, com coisas que queremos e não conseguimos ter e com coisas que tememos

perder. Nós nos contorcemos com coisas de que não gostamos, eventos que não queríamos que acontecessem e com coisas que temos e não queremos mais. A tendência da mente de se desequilibrar e deformar se deve a aflições mentais como apego, raiva e delusão.

A maravilhosa tecnologia científica desenvolvida no Ocidente nos últimos quatrocentos anos não é muito útil para explorar a mente diretamente, nem para descobrir as causas internas do bem-estar e do sofrimento e, muito menos, para descobrir a natureza essencial da própria consciência. O único instrumento disponível para investigar diretamente a natureza da consciência é a própria mente. Mas, como descobrimos rapidamente por experiência na meditação, nossas mentes se distraem facilmente, perdem a nitidez e desvanecem. O Segundo Ponto do Treinamento da Mente nos diz para refinarmos a mente e transformá-la em uma ferramenta confiável, treinando a estabilidade e a vivacidade e, então, usá-la para revelar o mistério – a natureza absoluta dos fenômenos objetivos e da própria mente.

O treinamento da atenção envolve dois elementos – a atenção plena e a introspecção. Atenção plena é a capacidade de sustentar a atenção em um objeto escolhido com continuidade e sem distração. Atenção plena é diferente de concentração. Concentração implica condensar a atenção em um foco estreito. Atenção plena é um estado de atenção estável que pode ser aberto e amplo ou bem focado, como desejarmos.

A introspecção, às vezes chamada de metacognição, observa o que está acontecendo na mente e monitora a qualidade da atenção. Quando você está com raiva, a faculdade de introspecção observa a raiva. Ao praticar a quiescência meditativa, se a distração ou a agitação surgirem, ou se a mente se tornar sonolenta, a introspecção observa essas mudanças. A introspecção é a capacidade de observar o estado da mente a cada momento. Como a mente está operando? Será que está funcionando com tranquilidade ou como um carro com fumaça saindo pelo capô? As virtudes, como a compaixão e a generosidade, surgem facilmente ou só com muito esforço? Ao cultivar a atenção sustentada, se não desenvolver a capacidade de introspecção, você não notará quando a prática estiver indo mal e isso

significa que você desenvolverá péssimos hábitos de meditação. Os hábitos, tanto os bons quanto os ruins, são difíceis de serem rompidos. É possível desenvolver uma prática de meditação negligente e letárgica com a mente totalmente caótica. Para reconhecer isso e estar em condições de corrigir, a introspecção é crucial.

A ideação compulsiva é como se a mente estivesse espumando pela boca. Gritar bem alto tudo o que vier à mente, sem qualquer filtro social, pode levar a uma visita a um manicômio. Mas se conseguir manter os mesmos pensamentos compulsivos para você mesmo, isso é considerado normal. A introspecção é a chave para conter a mente, para que ela possa se tornar útil, ao invés de ficar cuspidando compulsivamente imagens, memórias e ideias aleatórias. Quando, por meio da introspecção, você observar que a mente está divagando, basta trazê-la de volta, vez após vez. Se puder observar o que está acontecendo em sua mente no momento dos acontecimentos, você não será arrastado pelos muitos trens expressos de imagens e conversas que cruzam o espaço de sua mente. A técnica é permanecer imóvel enquanto sua mente está em ação. Isso é muito diferente de a mente tagarelar e você tagarelar com ela. Se você perceber que a meditação está perdendo a nitidez, passando da lassidão à letargia, ao torpor e à sonolência, então levante-se, faça uma pausa e jogue um pouco de água fria no rosto.

A introspecção – a habilidade de discernir como a mente está funcionando a cada momento – é crucial na meditação, e também é muito importante para a saúde mental. Na abordagem budista tibetana, o despertar espiritual e a saúde mental estão intimamente relacionados. Uma boa saúde mental é um requisito para o despertar espiritual. Se sua saúde mental não estiver em boas condições, ainda que você ache que está avançando rapidamente para a iluminação, praticando com muita diligência, você pode acabar exacerbando seus próprios problemas mentais.

A importância da introspecção também é reconhecida no Ocidente. Um amigo meu, chamado David Galin, psiquiatra e neurocientista cognitivo, comenta: “é mais prejudicial para a integração de uma pessoa perder o contato com as dimensões da realidade pessoal pela perda do

automonitoramento do que perder o contato com o mundo externo por perda sensorial ou por paralisia”. [19] Dr. Galin está dizendo que um déficit de introspecção é pior do que qualquer dano sensorial. A deficiência sensorial não exclui a possibilidade de um indivíduo ser integrado, mentalmente saudável, mas uma deficiência de automonitoramento ou de introspecção, sim.

Surpreendentemente, muitos filósofos modernos da mente afirmam que a metacognição – a capacidade da mente de se automonitorar – é impossível, não pode ser feita. No entanto, profissionais da saúde reconhecem que a metacognição não apenas é possível, mas absolutamente essencial para a saúde mental. Quando a resposta à pergunta, “a mente está saudável e equilibrada?” é não, é melhor fazer uma pausa. Desenvolver a habilidade de introspecção, aumentar a capacidade de verificar o estado mental, é um objetivo específico da estabilização meditativa.

William James, um dos meus heróis intelectuais, escreveu sobre a importância da estabilidade atencional na educação:

A habilidade de trazer uma atenção divagante voluntariamente, vez após vez, é a própria raiz do discernimento, do caráter e da vontade... Uma educação que melhore essa habilidade seria a educação *par excellence*. Mas é mais fácil definir esse ideal do que dar uma orientação prática para realizá-lo. [20]

James explorou a relação entre atenção sustentada e voluntária e a ética, a saúde mental e a genialidade. Ele se perguntou se haveria uma maneira de melhorar a atenção e, por fim, concluiu que não sabia. No entanto, simplesmente suscitar a ideia de treinar a atenção fazia de William James um pensador excepcional para a Boston do final do século XIX. Se William

James morasse no Tibete, ele teria facilmente encontrado técnicas para treinar a atenção em todos os lugares.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos, de acordo com as tradições contemplativas de todo o mundo, nos diz que a atenção pode ser treinada em graus excepcionais e com resultados notáveis. O Segundo Ponto do Treinamento da Mente implica que não só a atenção pode ser estabilizada, mas também que o potencial da mente humana é tão grande que pode ser usado como um instrumento para investigar a natureza absoluta da realidade.

Mais de um século atrás, James relatou pesquisas que indicavam ser possível concentrar a atenção contínua em um objeto fixo por apenas dois a três segundos, [\[21\]](#) e essa continua sendo a posição dos cientistas cognitivos atuais. Sem uma investigação mais aprofundada sobre as premissas básicas, pode-se ter a impressão de que dois a três segundos é o limite superior da capacidade de atenção do cérebro.

Uma vez que nossa realidade experiencial é fortemente condicionada por aquilo a que prestamos atenção, como James apontou, se tivéssemos algum controle sobre a atenção, nós teríamos, implicitamente, algum controle sobre nossa experiência de realidade. A habilidade de dirigir e manter a atenção é mais que uma habilidade maravilhosa; é o pilar da compreensão e da escolha da realidade que desejamos experienciar. O foco do Segundo Ponto do Treinamento da Mente, mais uma vez, é treinar a estabilidade para “revelar o mistério” da natureza absoluta da realidade, de nós próprios e dos outros fenômenos.

O budismo oferece muitos métodos de treinamento da estabilidade atencional que podem ser categorizados em duas abordagens básicas: controle e liberação. A abordagem de controle implica focar e manter a atenção em um objeto escolhido voluntariamente. O objetivo do modelo de controle é tornar-se o mestre de sua própria mente. Uma metáfora tibetana para a mente não treinada é um elefante no cio, enfurecido, movido por suas próprias aflições e causando estragos por todo lado. No modelo de controle, o elefante descontrolado da mente é gradualmente domado. O critério de

sucesso no modelo de controle de treinamento da atenção é bastante direto. Para avaliar a estabilidade da atenção, observe se o objeto escolhido continua sendo o foco da atenção ou não. Para avaliar a vivacidade da atenção, observe se o objeto está nítido ou não.

A segunda abordagem para a estabilização meditativa é o modelo da liberação. Vamos tomar como analogia um rio poluído. O modelo de controle seria como tomar medidas ativas para purificar a água no rio por filtração e assim por diante. Por outro lado, sabe-se que, mesmo que um rio esteja morto devido a uma poluição excessiva e prolongada, se apenas pararmos de lançar mais poluentes no rio, os elementos purificadores do próprio rio entrarão novamente em ação. Ao longo do tempo, ao liberarmos o rio da poluição contínua, ele se purifica. O modelo de liberação funciona da mesma maneira com relação à mente. Ao invés de aplicar antídotos específicos a todas as toxinas na mente, simplesmente tentamos parar de poluir o fluxo mental com a fixação a emoções e pensamentos aflitivos. Isso pode ser feito simplesmente mantendo a consciência livre de distrações e de fixações. Dessa forma, mesmo quando as toxinas mentais surgem, a mente não as agarra e elas são eliminadas sem esforço. No modelo de liberação, não há objeto sobre o qual concentramos nossa atenção. A estabilidade meditativa no modelo de liberação utiliza a própria consciência sem referência a nenhum objeto específico. O modelo de liberação é uma “estabilidade de campo”, mantendo a consciência no campo da mente sem se fixar em nenhum objeto. O termo técnico para o modelo de liberação é “estabelecer a mente em seu estado natural”.

A abordagem de controle para a estabilização meditativa é mais familiar para os ocidentais e é mais fácil de ser compreendida, uma vez que a ciência é amplamente baseada em um modelo de controle. A revolução científica no Ocidente foi motivada, em parte, por uma crença religiosa de que a mente de Deus estava inscrita nas leis da natureza. Decifrar as leis da natureza era uma maneira de compreender a mente de Deus. Mas havia outra motivação alimentando a revolução científica – o desejo de controlar a natureza. Em alguns aspectos, o desejo de obter controle sobre a natureza

é positivo. Quando chove, gostamos de ter um telhado sem goteiras; quando está frio, gostamos de nos manter aquecidos; gostamos de evitar e controlar doenças. A falha do modelo de controle na ciência é a falta de equilíbrio. Aprendemos muito sobre o mundo externo, aprendemos a controlá-lo de maneira impressionante, mas esse conhecimento não é equilibrado por habilidades correspondentes de controlar nossas próprias mentes. Sem isso, o tremendo poder tecnológico de que dispomos seguirá uma trajetória rumo ao desastre.

No budismo, o modelo de controle é primeiramente aplicado à nossa própria mente com a motivação de ajudar os outros. Em segundo lugar, vem a preocupação de controlar o mundo externo. No budismo tibetano, existem muitos tipos de meditação baseados no controle e aqui nos dedicaremos a uma prática bastante adequada para tratar uma doença endêmica da mente ocidental – a ideação compulsiva. Esse treinamento de respirar de maneira consciente pode ser praticado durante toda uma sessão de meditação, como se faz comumente nas tradições budistas Zen e Theravada. Ou, como na tradição tibetana, a atenção plena à respiração pode ser utilizada para acalmar e estabilizar a mente como um preparo para outras meditações.

Sobre essa prática, o Buda disse: “Monges, essa concentração por meio da atenção plena à respiração, quando cultivada e praticada, é pacífica, sublime, doce e feliz: faz com que todo pensamento desafortunado desapareça imediatamente e acalme a mente”.^[22] Esta afirmação notável, baseada na própria experiência do Buda e corroborada por milhares de contemplativos depois dele, fala muito sobre a natureza da mente. A respiração, em si, não é um objeto prazeroso, nem tampouco virtuoso. É simplesmente neutro, como um fluxo de água pura, sem cor e livre de qualquer aditivo. No entanto, quando a atenção está focada na respiração, pelo simples fato de a mente permanecer em um estado de consciência límpida, desvinculada de estímulos perceptivos e conceituais que provocam desejo ou aversão, uma sensação de doçura e alegria começa a surgir e os pensamentos aflitivos desaparecem. A mente está realmente sendo domada, mas, como o rio poluído que rapidamente se purifica quando a

contaminação é interrompida, a mente rapidamente restabelece a alegria, a serenidade e o equilíbrio intrínsecos. Essa é uma das descobertas mais surpreendentes e significativas sobre a mente que alguém já praticou e merece uma atenção bastante especial por parte da nossa sociedade. É incrível: a felicidade pode ser encontrada sem estímulos sensoriais e intelectuais prazerosos, e a mente pode ser acalmada sem drogas.

A Prática da Atenção Plena à Respiração

Relaxamento. Assim que você se senta para meditar, a mente tende a ser incontrolável. O primeiro objetivo é aquietar a mente, mantendo o corpo o mais imóvel possível. Sente-se confortavelmente com a coluna vertebral ereta para que o abdômen possa expandir livremente durante a inspiração. Você pode se sentar em uma cadeira com as plantas dos pés apoiadas no chão ou em uma almofada. As mãos podem ficar apoiadas no seu colo ou nos joelhos. Deixe a respiração fluir sem esforço. Nesta meditação, os olhos ficam abertos e o olhar repousa no espaço à sua frente. Deixe os olhos soltos sem focar nenhuma imagem visual. Deixe todos os músculos do rosto e ao redor dos olhos relaxarem. Sente-se com a coluna bem reta e deixe os ombros e braços relaxarem.

Três respirações para acalmar. Para completar esse processo inicial de relaxamento, faça três respirações lentas e profundas. Respire primeiro no abdômen, depois expanda o diafragma e, finalmente, respire no peito. Respire de forma lenta e suave através das narinas.

Contagem das respirações. Respire deixando o abdômen expandir livremente durante a inspiração e relaxar suavemente durante a expiração. Concentre-se na sensação da passagem do ar pelas narinas ou no lábio superior. No final da inspiração, imediatamente antes da expiração, conte mentalmente “1”. Após a segunda inspiração, conte brevemente “2” e prossiga contando as respirações dessa maneira. A contagem é uma sugestão e não o foco da atenção. A atenção permanece focada na respiração e na sensação da passagem do ar nas narinas ou no lábio superior.

Uma técnica alternativa de atenção plena à respiração é levar a consciência para o campo do corpo como um todo. Esse campo inclui todas as sensações táteis ao longo de todo o corpo – onde você sente o corpo apoiado na cadeira ou no chão, pés, pernas, coxas, torso, ombros, pescoço e

cabeça. Traga sua consciência para o campo das sensações táteis e, brevemente, no final da primeira inspiração e logo antes de expirar, conte “1” mentalmente. Durante todo o curso da inspiração e da expiração, simplesmente esteja presente, deixando a consciência repousar no corpo e nas sensações da respiração.

Introspecção. Introduza a introspecção à prática de atenção plena à respiração. A introspecção é o direcionamento intermitente da atenção para dentro, para que a atenção plena seja mantida o mais constantemente possível. Veja se é capaz de perceber, a cada momento, o que está acontecendo em sua mente: qual é a qualidade da atenção? Além da atenção plena à respiração, o que mais está acontecendo?

Mantenha-se relaxado e, dessa forma, conte as respirações de 1 a 21. Se você perder a continuidade, recomece novamente do 1.

Estabilizar a atenção, concentrando-se na respiração, é um exemplo do modelo de controle. A atenção permanece engajada segurando-se a um objeto e, quando esse objeto é perdido, a atenção deve ser redirecionada novamente, quantas vezes forem necessárias. O modelo de controle do treinamento da mente é amplamente praticado nas tradições hinduísta, budista e taoísta.

Estabilização da atenção com uma imagem mental. Na prática budista tibetana, a atenção plena à respiração é bastante utilizada como uma preparação de outras formas de estabilização da mente. Os budistas tibetanos comumente treinam a atenção gerando uma imagem mental, sustentando a atenção sobre ela com continuidade e nitidez. Para praticar esta técnica, que também segue o modelo de controle, primeiramente familiarize-se com a imagem escolhida, concentrando-se em uma representação física dessa imagem. Então recrie mentalmente a imagem e observe-a.

Uma metáfora para explicar como a mente se comporta nessa fase inicial de estabilização da atenção é um cavalo selvagem – você monta e, três segundos depois, é arremessado para longe. Você se concentra novamente e

é outra vez arremessado. Com persistência, a continuidade se desenvolve. O garanhão selvagem pode ser treinado.

Quando começamos a tentativa de estabilizar a atenção, parece que a agitação mental fica pior do que antes de fazer qualquer esforço. Mas a mente sempre foi dispersa – você é que não tinha consciência disso. Se você compreender que um dos objetivos da meditação é testemunhar a condição da mente e perceber que a estabilidade se desenvolve gradualmente, não ficará desapontado.

O modelo de controle, deixando a mente se apoiar sobre um objeto escolhido, uma imagem mental ou sobre a respiração, tem sido praticado na tradição budista por mais de 2.500 anos. Muitas pessoas que utilizam essa técnica são monges e monjas. Quando se vive como um monge, como fiz durante catorze anos, especialmente em retiro, é realmente possível controlar a mente em grande medida. Durante um retiro solitário, pode-se ter muito controle sobre seu ambiente. Você sabe exatamente quanto sobrou de arroz. Além dos ratos, ninguém mais tem acesso à sua comida. Vivendo em um mosteiro, o modelo de controle também pode funcionar bem. Ganhar maestria sobre o modelo de controle é uma questão de técnica e de prática.

Um aforismo comum no ambiente clausurado é: “O ruído é um espinho para o meditante”. Gen Lamrimpa, um meditante tibetano altamente realizado, disseme uma vez que, se ele ouvisse um som estridente enquanto estivesse em *samadhi* profundo, como latas batendo, na primeira vez isso não o perturbava muito e ele era capaz de retomar a prática. Mas se ouvisse um outro ruído alto de novo, isso acabava com sua meditação. Ele disse que, quando a meditação era interrompida pelo barulho, ele deixava a consciência se difundir e começava de novo. A sabedoria cumulativa de séculos de prática contemplativa em retiro solitário é a de que o ruído interrompe a meditação. [\[23\]](#)

O ambiente de retiro solitário contrasta radicalmente com o ambiente descontrolado da vida cotidiana no mundo moderno. Quando eu era estudante de pós-graduação, morava em um alojamento familiar na

Universidade de Stanford e meditava bem cedo pela manhã. Por volta das 7:00, no jardim para onde dava nossa janela, um grupo de meninas pequenas começava a gritar e a dirigir seus tratores e triciclos de plástico sobre os tijolos. Eu tentava meditar e essas meninas perturbavam a minha paz. Acabei sentindo muita pena de mim mesmo e, por isso, telefonei para o meu Lama, Gyatrul Rinpoche, para pedir conselhos. Ele me respondeu com apenas uma frase – “Apenas observe”. O Rinpoche não estava somente dizendo para eu parar de me lamentar, mas estava me lembrando de um ensinamento mais abrangente – de integrar os obstáculos à prática. E seguir em frente. Nem sempre conseguiremos controlar o ambiente, mas podemos abraçá-lo – o bom, o ruim e o barulhento – e integrá-lo à prática do Dharma.

Modelo de Liberação

A principal prática do modelo de liberação é denominada “estabelecer a mente em seu estado natural”.^[24] Veja com cuidado: “Estado natural” *não* se refere ao estado habitual da mente. Não há nada de natural no estado comum de nossa mente. O estado típico da mente é distraído, em que a mente é arrastada por um pensamento depois do outro. Nesse estado, quando a mente se concentra, é agarrando-se, identificando-se com pensamentos, memórias, esperanças, medos e emoções. Esse estado habitual da mente é como vaguear pelos seis reinos do samsara, desde a angústia até a bem-aventurança, passando por tudo que está entre um e outro. A prática de “estabelecer a mente em seu estado natural” é uma prática muito simples e direta, desenhada para começarmos a nos libertar da escravidão desse ciclo compulsivo.

A quintessência do modelo da liberação para treinar a atenção é deixar a consciência repousar sem distrações e sem fixações. “Sem distrações” significa não ser levado por qualquer coisa que cruze o espaço da mente. “Sem fixações” significa não se identificar ou se agarrar mentalmente a nenhum evento ou emoção que surja no espaço da mente. Deixe que os eventos surjam, se manifestem e desapareçam sem qualquer intervenção.

O modelo de liberação é bastante diferente do modelo de controle que prende a atenção plena continuamente a um objeto, à respiração ou a uma imagem mental. No modelo de controle, a atenção plena é como uma corda amarrada a um objeto. No modelo de liberação de “estabelecer a mente em seu estado natural”, a corda é desamarrada e a atenção plena se estabelece no espaço dos eventos mentais. A prática da atenção plena à respiração liberta a mente de estímulos perceptivos e conceituais, atraentes e pouco atraentes, que provocam ansiedade e aversão; assim, a mente já inicia o processo de cura natural. Essa prática utiliza a fixação a um objeto como meio de cultivar a quiescência, mas a delusão não é neutralizada. Na prática

de “estabelecer a mente em seu estado natural”, nos desprendemos de todos os tipos de fixação – às sensações neutras, bem como às emoções e aos pensamentos negativos e positivos. O processo de autocura da mente se aprofunda. Ao liberar toda a fixação dualista a objetos mentais e sensoriais, a consciência primordial começa a brilhar por entre os véus de obscurecimento, cada vez mais intensamente.

Para fazer a prática de estabelecer a mente em seu estado natural, sente-se com os olhos abertos, deixe o olhar repousar no espaço à sua frente, sem focar nenhum objeto visual, levando sua atenção para o domínio da mente. O olhar é importante. Desconecte a atenção dos objetos externos e preste atenção à sua mente. Formas e cores surgem no campo da visão, sons no campo da audição, e há também um campo de experiência ao qual apenas a mente tem acesso – pensamentos, imagens mentais, emoções, memórias e a imaginação. Deixe a consciência repousar em seu próprio domínio, dentro do campo da mente, sem se estender até os vários campos sensoriais. Veja se consegue levar a consciência para o campo em que esses eventos mentais emergem, se desenvolvem e desaparecem. Deixe seu corpo permanecer imóvel como uma montanha e deixe a consciência aberta e livre como o espaço. Deixe a respiração seguir seu ritmo natural, sem esforço.

Leve a consciência para o campo da mente e observe-o atentamente. Permita que a claridade e a luminosidade natural de sua própria consciência emerjam, lançando uma luz brilhante no espaço de sua própria mente. Deixe a consciência pairar no momento presente, sem escorregar para preocupações sobre o passado ou especulações sobre o futuro. Sejam quais forem os tipos de eventos mentais que surgirem, incluindo emoções com as quais nos identificamos tão facilmente, veja se é capaz de permitir que a consciência permaneça em repouso, sem interagir e sem julgar, mantendo-a em um estado de quietude como o espaço vazio. Observe tudo o que surgir. Observe a natureza de cada um dos fenômenos – emoções, imagens, memórias, pensamentos – sem fixar-se a seus referentes. Dedique toda sua atenção à própria natureza dos fenômenos mentais sem fazer nenhum esforço para criar, sustentar ou eliminar esses eventos. Deixe que sejam

como são, surgindo, manifestando-se e dissolvendo-se por si sós. Veja se é capaz de perceber a origem, a duração e o modo como os eventos mentais desaparecem, sem elaboração conceitual. O ponto crucial é perceber os eventos mentais sem fixar-se ou identificar-se com eles, da mesma maneira que o espaço não se identifica com os pássaros e insetos que o perpassam. Deixe a consciência em completo repouso, mesmo quando a mente estiver em movimento.

Os benefícios pragmáticos de desenvolver a atenção, de cultivar a capacidade de direcioná-la voluntariamente e de se concentrar no que é construtivo e útil, são facilmente apreciados. Alguns anos atrás, ouvi uma mulher diagnosticada com câncer de mama metastático falar sobre o efeito devastador que sofreu ao ler sobre seu prognóstico em uma revista. Ela disse que não conseguia tirar as estatísticas da mente. Toda esperança que ela tinha de poder superar a doença, cultivando pensamentos positivos, cuidando da dieta e de seus hábitos, havia desaparecido. Esse é um exemplo clássico e trágico de ser torturado pela própria mente. Seu comentário final foi: “Eu queria ter aprendido a meditar”, e minha resposta imediata e silenciosa foi: “Eu queria que você tivesse começado antes”. Um aforismo budista é: “Sua mente pode ser seu maior amigo ou seu maior inimigo.” Infelizmente, no caso dela, era um inimigo.

Usarei uma analogia para comparar o modelo de liberação de estabelecer a mente em seu estado natural ao modelo de controle da meditação. Se os sismólogos conseguissem descobrir uma maneira de liberar a tensão tectônica através de muitos pequenos abalos e, assim, evitar um terremoto enorme e repentino, todos ficaríamos gratos. Esse seria um bom controle. O modelo de controle na ciência provou ser benéfico para controlar certos desastres naturais como, por exemplo, as epidemias. Descartes expressou a aplicação desse modelo à ciência quando previu que, ao conhecermos as forças e as ações dos corpos materiais, poderíamos “nos tornar mestres e donos da natureza”. [\[25\]](#) Mas o modelo de liberação é igualmente valioso. Lembre-se da famosa declaração de Henry David Thoreau: “Na natureza selvagem está a preservação do mundo” [\[26\]](#) e da observação de John Muir,

“Na dimensão selvagem de Deus reside a esperança do mundo – na grandiosa natureza selvagem, fresca e intocada, não redimida”.^[27] A natureza poderosa, majestosa e bela, funciona bem por si só; não tente consertá-la. A preservação da natureza selvagem é análoga ao modelo de liberação. Empobreceríamos muito se tentássemos controlar tudo e seríamos muito vulneráveis se tivéssemos apenas a natureza selvagem.

Tanto o modelo de controle quanto o de liberação desenvolvem a atenção. O modelo de controle utiliza a fixação; o modelo de liberação implica soltar, a partir da essência da consciência. No modelo de liberação, os pensamentos, as ideias, as imagens e as memórias não são um problema a ser controlado ou eliminado. A fonte transbordante de pensamentos não é o problema. O problema é a fixação. Essa é uma prática mais sutil do que o modelo de controle. Será que é realmente possível prestar atenção a alguma coisa sem se agarrar a ela? Estabelecer a mente em seu estado natural requer um toque leve, como uma abelha tocando a flor enquanto extrai seu néctar. A abelha não controla a flor. O grande benefício das práticas que seguem o modelo de liberação é que são ideais para uma vida muito ativa em que há pouco controle sobre o meio ambiente.

Uma das metáforas que os tibetanos usam para ilustrar a técnica de praticar “sem distrações e sem fixações” é a de um avô que observa filhos de outras pessoas brincando em um parque. As mães estão cuidando das crianças. O avô observa atentamente, mas não intervém. Não intervir ao observar com vigilância é o cerne dessa prática. Uma excelente palavra para essa qualidade de consciência é “limpidez”. Limpidez tem a dupla conotação de completa transparência, como o ar ou o vidro, e também de luminosidade ou brilho. A limpidez descreve uma poça de água no deserto, formada pela água que brota de uma fonte na areia, refletindo a luz do sol. A poça é límpida, completamente transparente e luminosa. Qualquer coisa que surja na água, até mesmo um pouco de poeira, fica brilhantemente iluminada. Essa é a característica que define o estado natural da consciência – límpida, clara e luminosa e, como o próprio espaço, não se fixa a nada.

Existem razões profundas para nos dedicarmos às práticas atencionais. Os budistas entendem que a ignorância é a raiz do sofrimento, e existem dois tipos de ignorância. O primeiro tipo de ignorância é o de não sermos capazes de reconhecer nossa verdadeira natureza, a natureza de nossa própria consciência. Não reconhecer quem realmente somos é uma forma de ignorância. O segundo tipo de ignorância é nos identificarmos com coisas que não somos. Nós confundimos “eu” e “meu” com coisas que não têm uma existência intrínseca, e que não podem ser “eu” e nem “meu”. Esses dois erros são a essência da ignorância, a raiz do samsara, a fonte do sofrimento.

O budismo oferece uma hipótese de trabalho: a miríade de pensamentos e emoções que surgem na mente, toda a gama de fenômenos mentais com os quais habitualmente nos identificamos tão fortemente não são nossa verdadeira identidade. A identificação com esses fenômenos é o que se entende por ignorância. Nas práticas de quiescência meditativa que descrevi, a identificação é interrompida e substituída por uma consciência límpida e vigilante, e a tendência habitual de se fixar ao “eu” e “meu” é também interrompida.

Desmantelar a ignorância superando o hábito de identificação com consciência – isso é a prática espiritual? Apenas isso? Não, isso não é suficiente. Existe uma prática complementar que mencionarei brevemente aqui e descreverei com mais detalhes mais adiante. A prática que resulta de observarmos nosso próprio corpo, sentimentos e mente, vigilantemente e sem identificação, é observar atenta e frequentemente as mentes, corpos, sentimentos e experiências dos outros. Essa é a base da compaixão. Aquilo a que prestamos atenção torna-se nossa experiência de realidade; quando direcionamos nossa atenção à situação de outras pessoas, expandimos o escopo de nossa própria realidade. À medida que começamos a diminuir a fixação às nossas próprias preocupações e damos mais atenção a outras pessoas, alcançamos um equilíbrio.

É dito que a consciência de um buda é completamente equânime, como o oceano, compreendendo igualmente as alegrias e as tristezas de todas as

peessoas, de amigos, entes queridos, parentes e daqueles que ele nunca encontrou. Esse é o significado de uma declaração feita por muitos dos grandes professores espirituais do mundo: “Ame seu inimigo”. Isso não significa amar a pessoa que você odeia. Não tem como fazer isso. Ame aqueles que odeiam você.

A quiescência meditativa, com suas duas qualidades – estabilidade e vivacidade – é possível de ser alcançada. Você é capaz de chegar lá. Existem muitos graus de desenvolvimento, mas uma vez que a verdadeira quiescência é alcançada, a mente é capaz de focar o objeto escolhido, sem esforço e sem distração, por pelo menos quatro horas. Quando atingir a quiescência, você será capaz de criar uma imagem mental e sustentá-la com uma nitidez praticamente equivalente a vê-la com seus olhos. Nesse estágio de realização, a atenção permanece no domínio mental, sem se infiltrar nos sentidos físicos. No estágio mais profundo do treinamento da quiescência, os sentidos se tornam dormentes enquanto a mente permanece em um estado de intensa vigilância e estabilidade.

As descrições budistas do atingimento da estabilização meditativa são muito precisas. A realização da quiescência inclui uma experiência de bem-aventurança em todo o corpo e mente, uma leveza extraordinária, bem como uma destreza da mente. Quando a bem-aventurança mental e física diminuem um pouco, surge um estado de consciência clara e serena. Os budistas dizem que a mente em quiescência é atenta, perceptiva e em excelentes condições de trabalho. Do ponto de vista budista, a mente indisciplinada, propensa à lassidão, à excitação e à distração é disfuncional.

O lama tibetano Geshe Rabten, que orientou minha prática durante vários anos na Índia e na Suíça, disse que antes de seu treinamento monástico, sua mente era como um cervo com uma enorme galhada tentando atravessar uma floresta densa – ele se debatia, ficava preso, lutava de novo –, um obstáculo após o outro. Ao longo de seu treinamento monástico formal de vinte e quatro anos, ele disse que sua mente se tornou progressivamente menos parecida com um cervo emaranhado e mais parecida com um macaco deslizando pela selva, saltando de uma árvore para outra. Quando

esta fluutuabilidade e maleabilidade surgem, a mente está pronta para qualquer coisa. Desliza habilmente pelos obstáculos anteriores.

Os contemplativos tibetanos relatam que uma mente bem refinada é capaz de investigar diretamente a natureza da consciência; você a reconhece. À medida que aprofunda a prática, você vê, por si mesmo, que o fenômeno da consciência não é redutível, não é um mero epifenômeno da matéria. A consciência tem a natureza da luminosidade, da vacuidade e da cognoscência. As descobertas experienciais da tradição contemplativa budista, ao longo de séculos, são de que a consciência é um constituinte fundamental da realidade que mantém seu próprio *continuum* ininterrupto.

O tempo necessário para se atingir a quiescência é variável de pessoa para pessoa. Os tibetanos descrevem as habilidades superior, mediana e inferior para a quiescência. Uma pessoa com habilidade superior, depois de se embasar consistentemente nas práticas preliminares, pode precisar de três meses de esforço intensivo sob uma orientação habilidosa. Pessoas com habilidades medianas levam geralmente seis meses. Para pessoas de habilidades inferiores, é necessário cerca de um ano de esforço intensivo. Se a quiescência não for alcançada em um ano, os contemplativos budistas recomendam que o praticante retorne às práticas preliminares, com ênfase especial ao cultivo da compaixão.

Atingir a estabilidade da atenção tem um paralelo na evolução da ciência ocidental. Os grandes avanços disruptivos da ciência no século XVII só foram possíveis graças à evolução da tecnologia. Usando um telescópio que havia sido inventado no início do século XVII, Galileu descobriu manchas no sol, crateras na lua e luas orbitando em Júpiter (contradizendo a cosmologia aristotélica de seu tempo em que o sol não tinha falhas, a lua não tinha fendas e nenhum corpo celestial tinha luas). Baseando-se nos dados astronômicos de Tycho Brahe, um astrônomo dinamarquês que havia desenvolvido uma tecnologia para medir com precisão os movimentos dos planetas, Kepler conseguiu descobrir que os planetas viajavam em órbitas elípticas, e não em círculos perfeitos, como Aristóteles e os europeus depois dele acreditaram durante séculos.

Na astronomia, assim como em outras ciências, os avanços são, em geral, resultado do refinamento de ferramentas de observação e medição. O Treinamento da Mente em Sete Pontos afirma que a ferramenta básica de descoberta é nossa própria mente, finamente aprimorada pelo treinamento da estabilidade da atenção. A descoberta a ser feita pelas nossas mentes, o “mistério revelado”, é a natureza essencial da própria consciência. Um mistério permanece sendo um mistério apenas enquanto está encoberto, obscurecido pela ignorância.

O mesmo mistério tratado no Treinamento da Mente recebe uma abordagem muito diferente na ciência moderna, que vê a consciência simplesmente como um epifenômeno da matéria. O materialismo da ciência leva à suposição de que os estados mentais são subprodutos do cérebro e, portanto, o conhecimento da neurofisiologia leva à compreensão de sentimentos, experiências, estados subjetivos e da própria consciência. O que os cientistas investigam são correlatos entre o cérebro e as funções mentais, mas esse conhecimento não deveria ser equiparado à compreensão da própria consciência. Examinado com mais atenção, esse conhecimento sequer lança luz sobre a natureza do verdadeiro fenômeno da consciência. Embora seja comum pressupor que esses correlatos cerebrais produzem seus estados de consciência correspondentes, essa conclusão não é explicada por dados científicos empíricos. Pelo contrário, como William James indicou há mais de um século, a evidência relativa a correlações mente/cérebro pode, de fato, implicar que o cérebro produza eventos mentais, ou que tenha o papel menos relevante de simplesmente liberá-los ou permitir que surjam, ou de meramente transmiti-los, como a luz que, ao atingir um prisma, transmite um espectro de cores. Mas, como são inclinados ao materialismo, a maioria dos cientistas cognitivos simplesmente pressupõe que a hipótese seja a correta, apesar de não haver evidências científicas convincentes.

A tradição budista, que investiga a natureza da consciência há séculos, pode ser resumida em uma declaração encontrada em *The Cloud of Jewels Sutra*:

Todos os fenômenos são precedidos pela mente. Quando a mente está compreendida, todos os fenômenos são compreendidos... Ao controlar a mente, todas as coisas são controladas. [\[28\]](#)

Essas palavras nos apresentam um desafio, não um dogma. A hipótese extraordinária do budismo é a de que a mente refinada pode compreender a natureza da realidade e da própria consciência, com os mais extraordinários resultados.

Considere todos os eventos como se fossem sonhos

À medida que nos dedicamos à prática, avançamos além da quiescência meditativa para o insight contemplativo sobre a natureza do mundo que experienciamos. No aforismo: “Considere todos os eventos como se fossem sonhos”, o Treinamento da Mente em Sete Pontos abala a própria fundação da nossa existência. O comentário de Niels Bohr sobre a mecânica quântica – “Aqueles que não ficam chocados quando se deparam com a teoria quântica, não podem tê-la compreendido”. [\[29\]](#) – é igualmente verdade para esses ensinamentos. Por exemplo, depois que Geshe Rabten completou seus vinte e quatro anos de treinamento monástico formal, ele passou anos em retiro meditativo solitário nas montanhas acima de Dharamsala. A maior parte desse tempo, ele passou meditando sobre a verdadeira natureza do mundo fenomênico e, quando perguntei sobre suas experiências, ele respondeu: “Se eu falasse às pessoas sobre o que vi, pensariam que sou louco!” Aqueles que estudam a teoria budista sobre a natureza semelhante ao sonho da realidade e não ficam chocados não podem ter entendido.

As práticas budistas para cultivar o insight contemplativo sobre a natureza da realidade destinam-se a superar a ignorância fundamental sobre a natureza de nossas próprias identidades e sobre a realidade como um todo. É dito que essa visão, quando unificada com a estabilidade e a vivacidade da quiescência meditativa, conduz o praticante ao nirvana – um estado irreversível de liberação de todas as aflições mentais e do sofrimento resultante. No entanto, recentemente, alguns budistas ocidentais puseram essa afirmação em discussão, afirmando que os relatos budistas sobre o despertar espiritual irreversível, ou iluminação, são enganadores. [\[30\]](#) Essa conclusão se baseia nas experiências pessoais de vários professores de meditação ocidentais que dedicaram até quarenta anos à prática espiritual.

Os entrevistados afirmam que o despertar e as realizações que atingiram não foram duradouros. Essas experiências passam – os meditantes descobriram que retornam, invariavelmente, ao mundo da mudança, reabrindo, assim, as feridas e trazendo a dor.

Enquanto tivermos um corpo, estaremos imersos em um mundo em que todos os fenômenos condicionados estão em um estado de fluxo. Isso inclui, é claro, nossos próprios corpos e mentes. Mas a questão importante é: nosso engajamento com um mundo que está em constante mudança desencadeia necessariamente as aflições mentais de apego, raiva e delusão? A afirmação budista é a de que essas toxinas mentais são responsáveis por todo o sofrimento mental e o medo – quando a mente é purificada dessas aflições, toda a angústia desaparece e até mesmo a dor física é experienciada de tal forma que a mente permanece tranquila. Então, quando a afirmação budista sobre a possibilidade do nirvana é refutada, o que exatamente está sendo questionado? As aflições mentais, como se entende no budismo, não são de fato a raiz do sofrimento? Ou se são, não há possibilidade de se curar para sempre dessas aflições? Em outras palavras, se aceitarmos a premissa de que sofremos porque nossas mentes são distorcidas por tais aflições, somos intrinsecamente perturbados ou apenas habitualmente perturbados?

A observação de que muitos meditantes budistas ocidentais seniores não alcançaram um estado duradouro de liberação deve nos levar ao questionamento não apenas da autenticidade dos relatos tradicionais sobre o nirvana, mas também da natureza da nossa própria prática espiritual. Ouvi muitos relatos de budistas ocidentais sobre seus profundos insights a respeito da natureza da realidade por meio da prática meditativa do insight, mas nunca ouvi nenhum deles dizer que atingiram a quiescência, como descrito nos tratados budistas indianos mais importantes sobre essa prática. Por outro lado, ouvi o relato pessoal de um contemplativo tibetano, Lobsang Tenzin, sobre seus quinze anos de prática meditativa solitária intensiva e contínua, resultando no que ele chamou de “um estado de bem-aventurança imperturbável que era constante, durante e entre as sessões de meditação formal.” Nunca ouvi falar de nenhum budista ocidental que tenha

se dedicado à prática de maneira tão incrível em circunstâncias tão adversas. Mas se, por meio de uma prática diligente, *uma* pessoa foi capaz de alcançar um estado permanente de liberação, essa mesma possibilidade existe para outros que ainda não tenham desenvolvido esse nível de insight.

O próprio Buda deixou bem claro que o atingimento do nirvana depende da união de quiescência e insight, pois sem a estabilização desenvolvida pela prática da quiescência, todos os insights serão fugazes e seus efeitos transformadores e liberadores não durarão. [\[31\]](#) No entanto, uma escola de meditação budista recente, originária da Birmânia, propôs que a realização de altos graus de estabilidade atencional da genuína quiescência, ou estabilização meditativa, não seja necessária para a realização do nirvana. É suficiente, afirmam eles, realizar a natureza absoluta da realidade, ou nirvana, com o apoio de uma mera “estabilização momentânea”. Muitos budistas ocidentais seguiram esse conselho e parece que, até mesmo os mais experientes, não conseguiram obter nenhum estado duradouro de liberação. A própria noção de que um vislumbre momentâneo da natureza absoluta da realidade, ou mesmo de muitos desses momentos, deveria ser suficiente para superar permanentemente a aflição fundamental da delusão parece duvidosa. Como uma analogia, se uma pessoa sofre de paranoia aguda, um simples vislumbre da falta de fundamento desse medo provavelmente não a curará para sempre. Por que, então, alguém deveria esperar que um mero vislumbre da verdadeira natureza da realidade como um todo fosse suficiente para superar nossas delusões, que são muito mais profundamente enraizadas do que qualquer psicose?

Se quisermos exercer um ceticismo saudável, deveremos ser tão céticos quanto à nossa compreensão e prática espiritual como somos em relação aos relatos de iluminação daqueles que nos precederam. Caso contrário, em vez de nos elevarmos à realização contemplativa budista, seremos propensos a recuar aos pressupostos freudianos comuns de que os seres humanos são inevitavelmente sujeitos ao sofrimento devido “ao poder superior da natureza, à debilidade de nossos próprios corpos e à inadequação das regulações que ajustam as relações mútuas dos seres humanos na família,

no estado e na sociedade” [32]. O Buda afirmou ter feito uma descoberta extraordinária, e suas descobertas supostamente foram corroboradas por muitas gerações posteriores de contemplativos asiáticos.

Se quisermos fazer essa descoberta por nós mesmos, tenhamos em mente a observação do historiador Daniel J. Boorstin, que se refere às “ilusões do conhecimento” como os principais obstáculos à descoberta. Os grandes descobridores do passado, ele declara, “tiveram que lutar contra os ‘fatos’ correntes e os dogmas dos instruídos” [33]. O Buda encorajou seus seguidores a serem céticos a respeito de seus ensinamentos e testá-los de forma racional e experiencial. O dogma de nossa sociedade é que ser humano é estar intrinsecamente sujeito à aflição mental e ao sofrimento. Talvez tenha chegado o momento de travar uma batalha sustentada contra esse dogma.

Se tudo o que buscamos for um alívio temporário de nossas aflições mentais e do sofrimento resultante, há um grande número de caminhos que podemos seguir. E se a meditação budista for apresentada como apenas mais uma maneira de acalmar transitoriamente a nossa angústia, sem a esperança de uma cura completa e irreversível de todas as aflições mentais, ela será reduzida ao status de mais uma matriz de técnicas psicológicas. Mas isso não era o que o Buda buscava em seu caminho para atingir a iluminação, e nem o que ele se propôs a oferecer ao mundo.

Dentro do budismo, existem várias maneiras de abordar o caminho contemplativo do insight. Neste Treinamento da Mente em Sete Pontos, primeiramente somos encorajados a “considerar todos os eventos como se fossem sonhos”. Vou explicar esse aforismo por meio de ensinamentos das tradições contemplativas Dzogchen (Grande Perfeição) e Mahamudra (Grande Selo) do budismo tibetano. Quando você encontra esses ensinamentos pela primeira vez, se não achar que eles desafiam a fundação de sua visão de mundo, ou que nunca nem houve nenhuma fundação, então você não está entendendo. O Treinamento da Mente em Sete Pontos faz declarações muito poderosas sobre a natureza da realidade. Se essas

declarações estiverem erradas, são erros enormes. Se estiverem corretas, são soluções muito profundas.

Quando anteriormente contei aquela história envolvendo Gyatrul Rinpoche, um lama na tradição de Dzogchen, que me deu o conselho “apenas observe”, essa foi uma instrução densa. O significado é “aplique sua compreensão do Dzogchen, da Grande Perfeição, a tudo o que você experiencia”. Todos nós temos uma visão da realidade, às vezes sem nunca tê-la escolhido de forma consciente. Uma visão comum da cultura ocidental é a de que a realidade é o mundo tal como nos parece. Quando olho para o Jack, sentado a dez metros de distância de mim, seu corpo parece um grande pedaço de matéria totalmente separada de mim. Eu estou aqui e ele está lá, e há um vazio entre nós. O ambiente que experiencio também parece estar totalmente lá fora e independente de tudo o que penso, digo ou percebo. Pelo que eu sou capaz de dizer a respeito das aparências, se eu caísse morto, a realidade não mudaria.

As aparências sugerem que os fenômenos percebidos existem independentemente da própria percepção. A maioria de nós, por descuido, vive de acordo com essa visão filosófica. As aparências nos informam que sujeito e objeto são separados e, portanto, quando as pessoas nos tratam mal, elas se tornam alvos radicalmente separados de nós mesmos, e revidamos.

A partir da história da descoberta científica, podemos antever que há realidades mais profundas do que aquelas que as aparências nos levam a acreditar. Algumas das visões da mecânica quântica do século XX contrariam profundamente muitos dos pressupostos da física clássica. O Treinamento da Mente em Sete Pontos também apresenta uma hipótese de trabalho radicalmente contrária à experiência comum de sujeito-objeto. A injunção “considere todos os acontecimentos como se fossem sonhos” nos encoraja a não ver as coisas como se fossem reais, como se existissem objetivamente por si mesmas. Pressupomos que a realidade corresponde perfeitamente às aparências. O Treinamento da Mente aponta para algo mais profundo.

O critério budista de realidade é o de que qualquer entidade hipotética deve ser verificada por análise crítica ou observação cuidadosa. Se investigar a natureza de algo, faz com que ele desapareça, isso implica que não era real. Existem dez metáforas budistas clássicas para a natureza dos fenômenos. Uma dessas metáforas é a miragem. Se investigarmos uma estrada no deserto que parece molhada, descobriremos que está seca. Uma miragem sugere uma realidade que não existe. Uma segunda metáfora é o arco-íris. Um arco-íris não é realmente uma ilusão, mas quanto mais você o inspeciona, mais ele desvanece. Embora pareça existir objetivamente, lá fora, no céu, examinando com cuidado, descobrimos que aquilo não é como parece ser.

E quanto à realidade como um todo? A realidade desaparece à medida que a investigamos mais e mais profundamente? A resposta mais simples é: claro que não. Olho para o Jack, e ele parece estar aqui. Quando eu o sacudo pelo ombro, ele me diz para parar. Essa é uma prova adequada de que o Jack está aqui?

Experimente fazer a mesma coisa em um sonho. Se eu estivesse sonhando e dissesse: “Jack, você está realmente aí?”, ele poderia dizer: “Sim”. Eu poderia fazer uma verificação da realidade tocando seu ombro e sentiria algo firme. Mas é um sonho e sentir algo tangível em um sonho não significa que haja matéria ali. Em um sonho, o Jack poderia aparecer, eu poderia até tocá-lo no ombro, mas ele não existiria independentemente do meu sonho.

Passemos agora da análise budista para o realismo filosófico. O realismo pressupõe que existe um mundo real e físico lá fora – átomos, planetas e estrelas, de quarks a superaglomerados de galáxias. Quase todos os cientistas, até o final do século XIX, aceitavam o pressuposto de que os fenômenos conhecidos pela ciência estavam “lá fora, existindo de maneira independente no mundo objetivo”. Havia alguns que duvidavam disso, mas o realismo científico, a crença na realidade que estava “lá fora” esperando para ser descoberta, era a premissa de trabalho da ciência. O realismo tem bases teológicas: no início, Deus criou o mundo e os seres humanos foram

criados no sexto dia para descobrir o que Deus já havia feito. A premissa teológica do realismo científico é a de que o mundo está lá fora, esperando para ser descoberto.

Então surge a mecânica quântica no século XX. Os cientistas, trabalhando sob a premissa reducionista de que, para entender algo, é necessário reduzi-lo aos seus componentes básicos, começaram a investigação sobre o que pensavam ser as pepitas de ouro da realidade física, os rolamentos indestrutíveis absolutos da Máquina de Realidade, o que está realmente lá. O reducionismo, o pressuposto razoável que impulsionou a maior parte da ciência, não é exclusivo do Ocidente. A escola Vaibhashika da filosofia budista afirma que apenas os constituintes fundamentais são reais e o resto dos fenômenos são simplesmente configurações subjetivamente tendenciosas. Na virada do século, os físicos ficaram atônitos ao descobrirem que os componentes fundamentais da realidade física pareciam depender do modo de questionamento e do método de medição. Os componentes fundamentais da realidade “lá fora” não pareciam existir independentemente dos sistemas de medição. Como comentou o físico Bernard d’Espagnat recentemente,

Parece que somos forçados (pela física, e não pela filosofia!) a reconhecer que não podemos conhecer a realidade independente da mente, tal como ela é. Em outras palavras, o mundo descrito pela ciência deve ser considerado como um retrato da realidade independente da mente, não como ela realmente é, mas como é vista através da lente seletiva e deformadora de nossas próprias estruturas sensoriais e mentais. [\[34\]](#)

As descobertas inesperadas na física minaram as posições filosóficas do realismo científico e do reducionismo. Os resultados empíricos começaram a se acumular a partir do experimento de dupla fenda, do experimento da escolha demorada e de uma variedade de outros experimentos que

indicavam que alguns dos pressupostos mais profundos subjacentes à ciência ocidental, anteriores ao século XX, estavam errados.

Albert Einstein e Niels Bohr, adversários em muitas questões na física, fizeram declarações semelhantes sobre o papel determinante que a teoria desempenha na ciência. Quando a mecânica quântica estava em seus primeiros estágios de desenvolvimento, Einstein comentou com o jovem Werner Heisenberg, “em princípio, é errado tentar fundar uma teoria apenas em grandezas observáveis. Na realidade, acontece exatamente o oposto. É a teoria que decide o que poderemos observar.” [\[35\]](#) Einstein ressaltava aí que é a matriz conceitual que torna os dados inteligíveis e determina o que emerge na experiência. Da mesma forma, Niels Bohr escreveu: “devemos nos lembrar... de que toda nova experiência produz sua aparência dentro da matriz de nossos pontos de vista e formas de percepção usuais”. [\[36\]](#)

Uma visão mais radical da física afirma que, para que os fenômenos passem de um estado de ser meramente possível para ser tangivelmente real, a consciência é instrumental. A consciência de um evento é o verdadeiro gatilho que faz com que o potencial se transforme em realidade física. Hoje em dia, essa é uma visão menos comum na física, mas uma visão menos comum sustentada por pessoas muito brilhantes. A visão mais conservadora é a de que o mundo consiste em partículas elementares que não existem independentemente da medição, e o dispositivo de medição escolhido determina o tipo de fenômenos que passarão de um estado potencial para um estado real. O instrumento de medição é que determinará se um fóton é uma partícula ou uma onda. A realidade não existe independentemente do sistema de medição e de interpretação.

Uma outra teoria na física sobre a relação entre sujeito e objeto afirma que nós cocriamos o universo formulando perguntas. Essas perguntas específicas são feitas por meio de sistemas específicos de observação, medição e experiência. Configurar um experimento é a representação física de uma questão que evoca uma realidade que, de outra forma, não existiria.

Hilary Putnam, filósofo de Harvard, afirmou uma ideia semelhante em termos filosóficos. Ele sugere que os seres humanos são como personagens

de um romance do qual também são autores. Estamos escrevendo um romance que não existe independentemente de seus autores. A ideia budista análoga é “gerar carma”, referente ao processo de engajamento conceitual e criativo com o mundo que experienciamos.

Existe uma base comum significativa entre a sabedoria contemplativa budista e a ciência empírica do século XX. Desde 1987, está em andamento uma série de diálogos entre cientistas ocidentais e o Dalai Lama, nas Conferências do *Mind and Life*. Niels Bohr aconselhou seus pares científicos quando se depararam com as implicações da física quântica: “Estejam preparados para uma grande surpresa”, mas a ciência, de maneira geral, continua seguindo a rotina do materialismo científico, como se as descobertas mais profundas da mecânica quântica não tivessem implicações mais amplas. As descobertas empíricas que implicam a nossa interdependência com a natureza da realidade não se aplicam apenas a pequenas partículas. Elas afetam toda a realidade. As implicações dessas descobertas, no entanto, foram contidas, como um terremoto mantido temporariamente sob controle.

A natureza de nossa interdependência com a realidade pode parecer uma viagem de pessoas capazes de entender o que isso quer dizer. Como essas declarações radicais tocam a experiência? O físico Nick Herbert escreveu:

A fonte de todos os paradoxos quânticos parece estar no fato de que as percepções humanas criam um mundo de fatos únicos – nossa experiência é inevitavelmente “clássica” – enquanto a realidade quântica simplesmente não é assim... Já que a física nos assegura que nossas vidas estão incrustadas em um mundo completamente quântico, é tão óbvio assim que nossa experiência deva permanecer clássica para sempre? [\[37\]](#)

A pesquisa em mecânica quântica revela uma realidade incompatível com as aparências grosseiras. A realidade física parece ser composta por grânulos de coisas independentes, minúsculos, sólidos e objetivos, mas a

física diz que não é esse o caso. No entanto, até mesmo o físico que faz a pesquisa, ou o filósofo da física que entende as implicações da pesquisa, continua experienciando a vida – lar, trabalho, família – de maneira comum e não quântica. Na experiência, nada mudou.

Será que é necessário desassociar a compreensão da física quântica da experiência da vida cotidiana? Se a nossa compreensão pode mergulhar nas profundezas da visão mecânica quântica da natureza da realidade, devemos deixar que a nossa experiência cotidiana continue enfrentando a dificuldade de lidar com uma visão pré-quântica do mundo? Como reconciliar a experiência e a compreensão? De um modo geral, os físicos não parecem ter muito interesse em integrar os insights da mecânica quântica na vida diária. Mas a prática contemplativa budista trata exatamente da integração do insight com a experiência. Obter insight e saturar todos os aspectos da existência com esse insight constituem a especialidade de gerações de contemplativos budistas. Quão profundamente os insights dos físicos quânticos e dos contemplativos budistas realmente coincidem é algo que ainda precisa ser mais apreciado. Certamente, isso merece uma investigação cuidadosa.

Os budistas, assim como os físicos, sondam a realidade. Os budistas enviam uma sonda analítica diretamente para a natureza da experiência e da própria mente. Os fenômenos observados existem pura e objetivamente independentes da percepção desses mesmos fenômenos? Através de uma análise penetrante, pode-se descobrir que não; em vez disso, há um componente subjetivo nos fenômenos sem o qual eles não existem. Por exemplo, uma sala parece estar totalmente “lá fora”. Quando investigamos, descobrimos que a sala, tal qual a percebemos, depende de nossas faculdades visuais. Da mesma forma, os sons que ouvimos são dependentes de nossa capacidade de ouvir. Nesse ponto, estamos envolvidos em um truísmo psicológico. Continue investigando. A luz existe; os fótons existem. As ondas sonoras realmente se propagam nos vários meios em velocidades finitas. Uma onda sonora, como descrita na física, surge algo para sua mente conceitual, mas o que você realmente *ouve* é bastante diferente. É

possível que você sinta uma onda de choque de um jato quebrando a barreira do som, mas você nunca percebe uma onda de som se movendo pelo ar, assim como você nunca viu um fóton viajando a 300 quilômetros por segundo. As ondas de luz e as ondas sonoras, tal como são teorizadas na física, são conceitos criados no contexto de uma matriz conceitual.

A filosofia budista do Caminho do Meio afirma claramente: investigue qualquer coisa – mente, matéria, cosmos, espaço, tempo – investigue sua objetividade, como algo que existe sem qualquer vestígio de qualquer influência subjetiva, conceitual ou perceptiva, e como resultado você não encontrará nada. O uso da mente estabilizada para sondar a natureza dos fenômenos leva à descoberta de que tudo é interdependente. Em outras palavras, o modo como os fenômenos aparecem não é o modo como eles realmente existem.

O Treinamento da Mente diz: “Considere todos os eventos como se fossem sonhos.” Como os sonhos aparecem? O método mais eficiente para explorar os sonhos é estar consciente de estar sonhando enquanto está sonhando. Comece refletindo sobre como as coisas aparecem nos sonhos. Vamos tomar como hipótese de trabalho, como fazem os budistas, que os sonhos emergem de sua psique e passado únicos e que não fazem parte de um grande sonho genérico que pertence a todos. Na teoria budista, os sonhos são um florescimento de propensões mentais, ou de sementes, uma ideia que corresponde, grosso modo, à teoria ocidental dos conteúdos do subconsciente. Suponhamos que eu sonhe que estou falando diante de um grupo de pessoas. Da perspectiva do estado de vigília, diríamos que as pessoas nesse sonho não existem independentemente do sonho. No entanto, quando estou sonhando, as pessoas parecem ser tão objetivas e separadas de mim como as pessoas são no estado de vigília. Em um sonho, se alguém me insultar, sinto raiva como se essa pessoa existisse de forma objetiva. Em sonhos não lúcidos, as demarcações entre sujeitos e objetos parecem muito reais. Quando me sinto feliz em um sonho, essa felicidade não é significativamente diferente da felicidade que sinto no estado de vigília. Se alguém me der um soco em um sonho, isso parece muito real. Embora

pareça haver um ambiente objetivo, em um sonho, objetos e ambientes realmente existem em relação a mim, aquele que sonha. O sonho e aquele que sonha são interdependentes.

Na análise budista, há uma analogia entre o estado de sonho não lúcido e o estado de vigília usual. Aquilo que pressupomos ser absolutamente real em um sonho e no estado de vigília não é como parece. A análise budista do estado de vigília deludido é aprofundada na analogia entre sonho e vigília. Do ponto de vista do estado de vigília, é fácil concordar que o que parece real e concreto no sonho é ilusório, apesar do fato de que, dentro do sonho, tudo pode ser comprovado como sendo “real”. Em meu sonho, posso tocar no Jack ou perguntar se ele é real e ele dirá que sim. No contexto de um sonho, essa é uma boa comprovação. Do ponto de vista do estado de vigília, eu entendo que os objetos no sonho não têm existência objetiva, mas dependem de mim, aquele que sonha. Dentro de um sonho você pode ter absoluta certeza de que não está sonhando. Para pôr fim à delusão de confundir o estado de sonho com realidade é preciso estar consciente, dentro do sonho, de que você está sonhando.

A partir do estado relativo de estar acordado, é possível refletir sobre o estado dos sonhos como sendo um estado de delusão. Os budistas extrapolam o sentido de estado de vigília relativa para o verdadeiro despertar. A palavra “buda” significa “aquele que está desperto”. Da perspectiva de um buda, o estado normal “acordado” é um estado de sonho relativo e, além disso, o sonho é deludido. Aqueles de nós que ainda não se tornaram budas podem começar a apreciar a relação entre o sonho e aquele que sonha praticando sonhos lúcidos.

A prática diurna da ioga dos sonhos é a que o Treinamento da Mente se refere no aforismo “considere todos os eventos como se fossem sonhos”. Não é necessário nenhum salto de fé para imergir na hipótese radical e intuitiva de que os fenômenos têm uma qualidade de sonho. Esta hipótese não é exclusiva do budismo; ela pode ser encontrada em várias outras tradições contemplativas. Trabalhando com a analogia do estado de sonhos, imagine a perspectiva relativa de um estado mais desperto (um estado

semelhante ao de um buda) e compreenda que, neste momento, você está sonhando. A prática diurna de ioga dos sonhos implica ponderar: “Neste estado de vigília, relativamente falando, estou profundamente adormecido. A realidade aparente é um sonho e todos os meus pressupostos sobre demarcações absolutas – sujeito/objeto, eu/outro – são profundamente equivocadas.” Um sonhador lúcido proficiente tem sonhos perfeitamente nítidos e, enquanto está sonhando, está consciente de que objetos e indivíduos, no sonho, nada mais são do que aparências da mente. As demarcações absolutas desaparecem. O ambiente em um sonho e a persona que você mesmo assume em um sonho são expressões de sua própria mente. A analogia dos sonhos com o estado de vigília comum é uma prática, não uma filosofia.

O objetivo do Treinamento da Mente em Sete Pontos é proporcionar sabedoria e prática suficientes, sintetizadas em um único ensinamento para se atingir o despertar espiritual. Os budistas não pressupõem que a percepção da realidade dos seres humanos e a forma de responder a essa realidade sejam imutáveis. Em vez disso, a hipótese budista é a de que a mente é maleável e o que é necessário para transformar a percepção e a resposta é um comportamento consistente.

Quando acordar pela manhã, note que o estado de vigília tem uma qualidade de sonho e reflita sobre o fato de que, da perspectiva de um buda, o estado de vigília é um sonho. Na nossa perspectiva de vigília comum semelhante ao sonho, a distinção entre sujeito e objeto é exagerada. Isso significa que os seres sencientes que eu experiencio como sendo o “outro” não são absolutamente “outros” – isso é mera convenção. A noção de objetividade absoluta e subjetividade absoluta faz parte do sonho. A prática diurna de ioga de sonhos, “considere todos os eventos como se fossem sonhos”, é sustentar a noção de que, de uma perspectiva desperta, esse estado de vigília relativa é um estado de sono.

Existe também uma prática noturna de ioga dos sonhos, e algumas pessoas têm a sorte de ter uma habilidade natural para realizá-la. Existem várias técnicas para desenvolver a capacidade de sonhar com lucidez. A

melhor prática para pessoas com mentes ativas é estabelecer a mente em seu estado natural enquanto adormece. As técnicas de visualização costumam levar à insônia, graças ao esforço necessário para sustentar a imagem visual. Estabelecer a mente em seu estado natural permite que a mente repouse em sua própria limpidez natural, sem tentar fazer algo, sem intervir. Deitar sobre o seu lado direito, chamado de postura do leão, é mais eficaz para produzir sonhos lúcidos. Deitar sobre o lado esquerdo ou de costas não é tão eficaz, e a pior posição é deitado de bruços.

O estado mental ideal para induzir sonhos lúcidos é manter uma consciência límpida e clara, e observar-se adormecendo. O Dr. Stephen LaBerge, que fez uma pesquisa extensa sobre sonhos lúcidos, confirma o que os budistas disseram há mais de mil anos: é possível entrar no estado de sonho com total consciência, é possível manter a lucidez durante o sonho, é possível sair de um sonho lúcido, de volta ao sono profundo, mantendo a lucidez e, por fim, emergir no estado de vigília.

Para iniciar a prática da ioga dos sonhos, comece por perceber os sonhos do início da manhã, período em que os sonhos são mais frequentes e o sono tende a ser mais leve. Emerja do sono sem se perder da história do sonho; então, mantendo o fio da meada, é possível voltar ao estado de sono diretamente em um sonho lúcido. Quando estiver se preparando para dormir, estabeleça a mente no estado natural, com a aspiração de reconhecer o próximo sonho como um sonho. Tanto os budistas quanto os pesquisadores de sonhos lúcidos afirmam que estabelecer essa intenção de reconhecer um sonho como sonho é muito útil.

O aforismo “Considere todos os fenômenos como se fossem sonhos” é uma afirmação sobre a natureza da realidade. Para despertar, pratique a ioga no sonho, tanto no sonho da vigília quanto no sonho do sono.

Imaginamos que, da perspectiva de um buda, o estado normal de vigília é semelhante ao sonho. Há uma outra perspectiva a partir da qual isso é verdade – o leito de morte. Quando sabemos que estamos claramente prestes a morrer e refletimos sobre nossa vida, sobre todas as nossas experiências – alegrias e tristezas, ansiedades, todas as coisas às quais

somos apegados —, a vida pode parecer não ter mais substancialidade do que um sonho. Essa é uma perspectiva profundamente autêntica sobre a natureza de uma vida, quer o nosso tempo de vida seja longo ou curto. A vida é um relâmpago na escuridão da noite. É um breve momento de enorme potencial. A visão sobre a vida, a partir do leito de morte, tem um benefício prático direto nas relações cotidianas. Atisha, que era um monge, deu este conselho essencial aos casais aflitos: sua esposa ou seu esposo provavelmente morrerá em breve. Você vai morrer logo. Sejam gentis um com o outro.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos compacta ensinamentos profundos e técnicas budistas em declarações aforísticas. O Treinamento da Mente é construído de etapas subsequentes de insight. Os aforismos do Treinamento codificam práticas que têm uma tremenda aplicação prática. O desafio é despertar.

Examine a natureza não nascida da consciência

Dirija a mente diretamente à natureza da consciência e examine aquilo que é “não nascido”. A consciência “não nascida” é consciência primordial.

Enquanto estiver vivo, você poderá praticar a atenção plena à respiração. A qualquer momento e em qualquer circunstância, contanto que esteja respirando, você poderá fazer essa prática. Na tradição budista, durante a sequência gradual do processo de morte, a mente passa por uma série de experiências depois de a respiração ter cessado. A partir desse ponto, ainda que os sentidos não estejam mais em operação e que, para todos os efeitos práticos, você tenha perdido o corpo, ainda é possível observar a mente. Depois que a respiração cessa, você ainda pode meditar. À medida que o processo de morte avança, ao final, você também perde a mente. A “mente” que será perdida é a mente condicionada pela vida – a mente repleta de memórias, experiências, esperanças, desejos, emoções, faculdades conceituais de reconhecimento e de imaginação –, a mesma mente treinada na meditação.

O que resta após a perda da respiração, do corpo e da mente é o que os budistas chamam de “consciência não nascida” ou “a clara luz da morte”. A consciência não nascida é consciência em seu estado primordial, não estruturada pela experiência e nem pelo cérebro pelo sistema nervoso humanos. A natureza primordial da consciência não é estruturada pela noção de sujeito *versus* objeto. A consciência não nascida também não é condicionada por sermos uma pessoa boa ou má, nem mesmo por sermos humanos. Durante séculos, os contemplativos que sustentaram a continuidade da consciência durante a morte e na reencarnação subsequente descreveram os detalhes da experiência da morte, incluindo a natureza da consciência não nascida.

Todos nós teremos a mesma oportunidade que os contemplativos tiveram para experienciar a consciência primordial na morte. Não temos escolha. Perderemos a respiração, o corpo e a mente, restando, apenas, a consciência primordial. Teremos a oportunidade de determinar a natureza desobstruída e não nascida da consciência quando morrermos; mas se seremos capazes de aproveitar essa oportunidade é uma outra questão. Se nos oferecerem uma refeição, mas não soubermos como abrir a boca, não conseguiremos comer. A morte nos serve a consciência primordial em uma bandeja. Será que estaremos preparados para aproveitar essa oportunidade para identificá-la acessando essa fonte de sabedoria de compaixão e de poder? Reconhecer ou não a consciência não nascida durante a morte dependerá de termos ou não a reconhecido durante a vida. A maneira de determinar a consciência não nascida durante a vida é praticar.

“Examinar a natureza não nascida da consciência” é a prática meditativa de voltar a atenção para a própria consciência a fim de observar o observador. As três técnicas de meditação do modelo de controle (usando um objeto, como a respiração, para desenvolver a estabilidade da atenção), o modelo de liberação (estabelecendo a mente em seu estado natural) e de examinar a natureza não nascida de consciência (observando o observador), quando praticadas diariamente e, em sequência, formam a base para uma prática efetiva, integrando o Dharma à vida diária.

A prática de observar o observador sonda a natureza não nascida da própria consciência, dismantelando a dicotomia entre dentro e fora. No âmbito prático, é um antídoto poderoso para uma ampla gama de aflições mentais. Quando você se irrita, fica ansioso, ou anseia por alguma coisa, quando se sente enciumado ou envaidecido, pratique observar o observador. Essa prática crava uma lança no coração dessas aflições, fazendo com que elas se evaporem como névoa.

Meditação

Sente-se ereto, com o diafragma relaxado, o peito aberto, ombros soltos e relaxados, respirando no abdômen. Relaxe todo o rosto, especialmente ao redor dos olhos. Traga sua consciência para o espaço à sua frente, direcionando o olhar ao longo da linha do nariz sem focar nenhum objeto visual. Deixe a consciência visual repousar calmamente no que os tibetanos chamam de “espaço que fica entre”. Por um minuto ou dois, leve a atenção para dentro. Assim que surgir um pensamento, lembrança, imaginação ou qualquer outro evento mental, esteja presente e note-o. Não permita que ele se afaste sem ser notado. Detecte-o rapidamente, sem suprimi-lo. Esteja presente com o que quer que surja na mente, sem se perder em memórias ou em sua imaginação – paire sobre a porta de entrada da mente, exatamente onde surgem os eventos mentais. Descanse por um minuto ou dois, estabelecendo a mente em seu estado natural.

Agora, passe para a prática do insight, examinando a natureza não nascida da consciência. Essa prática é parte de um *terma*, ou tesouro de ensinamentos, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos* (“A liberação natural: Os ensinamentos de Padmasambhava sobre os Seis Bardos”). Esse terma foi descoberto por Karma Lingpa no século XIV, em uma caverna na Montanha Gampo Dar no Tibete central, e é atribuído ao mestre tântrico indiano do século VIII, Padmasambhava. Ele deu a seguinte instrução quintessencial:

Mantendo o olhar fixo, deixe que a consciência permaneça sem oscilar, de maneira clara, nua e fixa, sem ter nada em que meditar, assentada em seu próprio espaço. Quando a estabilidade aumentar, examine a consciência que está estável. Então libere-a suavemente e relaxe. Mais uma vez, concentre-se com firmeza e observe sem distrações a consciência desse momento. Qual é a natureza dessa mente? Deixe que ela observe a si mesma com firmeza. Ela é algo claro e estável ou é um

vazio que não é nada? Há algo a reconhecer? Olhe novamente e relate sua experiência para mim! [\[38\]](#)

As instruções de Padmasambhava são para observar, articular o que é observado e, então, retornar para receber mais instruções. Ele continua:

Assente sua mente no espaço à sua frente e deixe-a permanecer ali presente. Examine bem: o que é isso que você possui e que assentou-se aqui hoje? Olhe para ver se aquele que assenta e a mente que está sendo assentada são um ou dois... Se não há mais de um, isso é a mente? Observe: qual é a realidade da chamada mente?... Deixe que aquele que está ponderando “como é a mente?” observe a própria consciência e procure por ela. Observe sem distrações a consciência do meditante e busque por ela. Observe: na realidade, a chamada mente é algo que existe? [\[39\]](#) Observe se é um vazio que não é nada. Se você diz que é um vazio que não é nada, então, como poderia um vazio que não é nada saber como meditar? De que adianta dizer que você não consegue encontrá-la? Se ela não é absolutamente nada, o que produz o ódio? Não há alguém que acha que a mente não foi encontrada? Observe isso com firmeza. [\[40\]](#)

Encerre a sessão.

A prática de examinar a natureza não nascida da consciência aprofunda e amplia a prática diária formal para além dos limites desse corpo, dessas condições, dessa vida. As práticas no texto-raiz do Treinamento da Mente em Sete Pontos – cultivar a estabilização meditativa, estabelecer a mente em seu estado natural e examinar a natureza não nascida da consciência – no tempo de Atisha, do século XI, eram baseadas em séculos de experiência

contemplativa que visavam alcançar a iluminação em uma única vida. Estou convencido de que essas práticas são tão aplicáveis à vida ocidental contemporânea quanto eram a outras culturas em outros séculos.

Há uma mudança profunda e progressiva ao longo do treinamento da atenção com a consciência da respiração, estabelecendo a mente em seu estado natural e investigando a natureza da própria consciência. Certa vez perguntaram ao Dalai Lama: “Qual é o objetivo de sua prática?” Ele respondeu: “Estou me preparando para morrer”. Essa não foi uma resposta mórbida. A morte é uma experiência extraordinária, se estivermos preparados para tirar proveito dela. A consciência da clara luz da morte, a consciência não nascida, pode ser sustentada por horas ou dias; em alguns casos, por semanas; em casos raros, por meses. O Treinamento da Mente aconselha a nos prepararmos para a morte examinando a natureza não nascida da consciência durante a vida.

Os budistas estão preocupados com o conhecimento que desloca e transforma a percepção, não com o conhecimento pelo conhecimento e nem com o conhecimento que não tem impacto na vida. Muitas pessoas sentem alguns benefícios da meditação rapidamente, como mais equilíbrio e mais clareza mentais. Muitas pessoas também percebem, em geral retrospectivamente, que o equilíbrio obtido na meditação é facilmente perdido. A prática de examinar a natureza não nascida da consciência é apresentada na sequência da prática de considerar todos os fenômenos como se fossem sonhos, como uma prática de insight que busca uma realidade mais profunda que pode ser acessada. Por meio dessa prática, conseguimos transformar a percepção e, assim, os frutos da meditação se tornam estáveis e não são mais perdidos.

A dura realidade, que se repetiu muitas vezes na tradição budista tibetana, é que é impossível compreender profundamente as práticas de insight sem uma plataforma de quiescência meditativa. Realizar a quiescência meditativa significa superar a agitação mental, a distração, a sonolência e a lassidão, e ser capaz de se concentrar sem esforço, com grande vivacidade e estabilidade, durante pelo menos quatro horas. Do ponto de vista budista, a

consciência estável e vívida é a característica determinante de uma mente funcional. Uma mente dispersa e embotada, ainda que seja minimamente funcional, é uma mente aflita.

Retiros de meditação não são necessariamente a única ou a melhor solução para os problemas da prática. Em 1988, ajudei um contemplativo tibetano altamente realizado, Gen Lamrimpa, a liderar um retiro de um ano para cerca de doze pessoas. Externamente, estava tudo certo, as casas foram sublocadas, os carros foram bem guardados, o dinheiro para ficar sem trabalhar por um ano estava guardado no banco. Tínhamos um cozinheiro e estávamos num lugar maravilhoso. No entanto, quando alguns dos participantes começaram a se dedicar à meditação em tempo integral, as aflições mentais pioraram. Seja em retiro ou na vida ativa, a questão central é estabelecer um estilo de vida que sustente e não corroa a prática espiritual, e o Treinamento da Mente em Sete Pontos aborda esse problema.

O Primeiro Ponto do Treinamento da Mente já nos disse como fazer isso, nas quatro práticas preliminares: contemplando os aspectos da realidade que nos inspirarão a soltar a fixação às preocupações mundanas e a reorientar as prioridades para a prática espiritual. O Treinamento da Mente em Sete Pontos ensina a estabilização meditativa, estabelecer a mente em seu estado natural, as práticas de insight de considerar os fenômenos como sonhos e examinar a natureza não nascida da consciência.

A consciência primordial, a que se refere o termo “consciência não nascida” no Treinamento da Mente, também é chamada de natureza clara e luminosa da mente, ou *rigpa* em tibetano. *Rigpa* é uma consciência que está além da dualidade sujeito/objeto. Düdjom Lingpa, grande mestre Dzogchen que viveu entre a primeira metade do século XIX e início do século XX, disse que é extremamente importante compreender a diferença entre a mente e a consciência não nascida. A diferença é que a mente está aprisionada em estruturas, condicionada, saturada com suportes conceituais, distinções entre sujeito/objeto, existência/não existência, bom/mau, em cima/embaixo, buda/ser senciente comum, samsara/nirvana, etc. A mente não apenas está repleta de estruturas conceituais, como também reifica a si

mesma e seus objetos, assumindo que eles têm uma natureza intrínseca. Acreditamos em uma identidade pessoal e, quando olhamos para outra pessoa, acreditamos também em sua identidade absoluta separada da nossa. A mente trabalha em estruturas conceituais e reifica os resultados.

A mente, configurada por estruturas conceituais, difere da consciência não nascida. A experiência da consciência não nascida implica a dissolução no espaço em uma grande expansão sem objeto, sem obstrução e sem intencionalidade. A consciência não nascida é a realização sem esforço de que todos os fenômenos, incluindo o “eu”, são destituídos de uma natureza independente e autossuficiente.

A mente dualista e a consciência não nascida são muito diferentes. A primeira é a consciência que se tornou deludida. Penetrar a natureza da mente é ver que nunca houve nada além da consciência não nascida. Para usar a metáfora tibetana, a consciência não nascida é como a água, a mente é como o gelo; porém, o gelo não é outra coisa senão a água em uma forma diferente.

O Treinamento da Mente diz “examine”, e não especule, debata ou estude. Esse aforismo do Segundo Ponto é curto e destemido. Cada palavra tem significado. Existem duas abordagens para esse aforismo na tradição tibetana, ambos legítimos, ambos levando ao insight, à bodicita absoluta.

Uma abordagem é “teoria antes da prática”, que coloca a teoria primeiro e a meditação em segundo lugar. Na tradição tibetana, isso significa dominar uma matriz conceitual completa, como a Madhyamaka, o Dzogchen ou alguma outra visão. Uma vez estabelecida a base teórica, você está pronto para a meditação. Essa é uma boa abordagem e, depois de cerca de quatro anos, possivelmente, você terá conhecimento suficiente da filosofia para ensinar. Mas compreender não significa ter insight.

Na abordagem “experiência antes da teoria”, a teoria surge da própria experiência. Para questões profundas como as levantadas na prática de insight, metodologia sem teoria não funcionará. A abordagem de Padmasambhava é fornecer teoria suficiente para avançar, mantendo a

experiência à frente. Essa abordagem é direta e ideal para pessoas que não dispõem de anos para gastar em estudo ou em retiro solitário.

A prática de insight é semelhante à pesquisa científica. Assim como não se pode entender a física ou a química sem gastar tempo no laboratório e nem como entender a matemática sem solucionar problemas, é preciso praticar a meditação para obter insight.

É de se esperar que, realizando a prática de insight, a consciência se torne aparente. Padmasambhava examina essa premissa perguntando se as aparências visuais, auditivas e outras aparências da mente são idênticas à consciência. Se a consciência não é a mesma coisa que essas aparências, qual é sua natureza? Na verdade, o que acontece na prática de insight é que o praticante só vê mais aparências. Mas não ver a consciência não significa que ela esteja ausente. O ensinamento nos aconselha a continuar investigando.

Lembre-se primeiro das duas abordagens, da teoria primeiro *versus* a experiência primeiro. Karma Chagmé, grande mestre do século XVII das linhagens Mahamudra e Dzogchen, faz uma distinção entre elas usando a metáfora de apanhar lenha. Você pode apanhar lenha cortando todos os ramos de uma árvore uma a uma; e, assim, a árvore seca e morre. Esse processo longo e difícil é semelhante à abordagem do monge que passa vinte anos estudando filosofia budista, gradua-se com uma imensa bagagem teórica, passa os próximos vinte anos em retiro e, por fim, dedica o resto de sua vida a ensinar. A segunda abordagem, a experiência em primeiro lugar, vai direto ao coração da prática com o suficiente de teoria; é ideal para pessoas que não podem investir o tempo necessário para aquisições teóricas. Na abordagem de experiência, primeiro se corta a árvore, começando pela raiz. Isso pode economizar muito tempo.

Um dos aforismos mais conhecidos do Buda é: “Tudo o que nasce morre”. Tudo o que é criado é destruído. Na cosmologia budista, ao final, todos os bilhões de sistemas mundiais serão incinerados, sem deixar nem mesmo cinzas para trás. Vidas humanas, todos os relacionamentos, qualquer coisa produzida será desfeita. No entanto, o nirvana, a liberação, é chamado de

“estado imortal” e pode ser alcançado em vida. Os seres humanos nascem e morrem. A mente surge e se dissolve, mas em meio a seu fluxo contínuo, há a consciência não nascida. O que é não nascido não morre. Determinar e habitar a natureza não nascida da consciência é alcançar o estado imortal. Isso pode ser feito durante a vida. O que é necessário é fé suficiente para praticar. Familiarizar-se com a natureza não nascida da consciência durante a vida aumenta as chances de identificarmos a clara luz da morte quando se está morrendo. Ao determinar a consciência não nascida durante a morte, tudo o que é condicionado, tudo que nasce e vai morrer, é liberado. Nessa liberação derradeira, somos imortais, além de vida e morte.

A consciência não nascida não está separada dos eventos mentais; ela é a natureza fundamental daquilo que está surgindo o tempo todo. Ela nos apresenta um desafio: *não* buscando por outra coisa, você pode se concentrar naquilo que já está presente.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos começa com passos progressivos para desenvolver o insight, também chamado de sabedoria ou de bodicita absoluta. O primeiro passo é alcançar a estabilização meditativa ou a quiescência. Discutimos dois métodos para o desenvolvimento de quiescência: o método de controle por meio da consciência da respiração e o método de liberação da tradição Dzogchen de estabelecer a mente em seu estado natural. O próximo passo é cultivar o insight, dirigindo a consciência para a própria consciência e examinando-a cuidadosamente. O insight sobre a natureza essencial da própria consciência e sobre a natureza de todos os fenômenos é o espírito do despertar supremo, ou bodicita absoluta.

Até mesmo o remédio é livre exatamente onde está

O Segundo Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos prossegue na busca da bodicita absoluta: “Até mesmo o remédio é livre exatamente onde está”. Esta fala quintessencial refere-se à natureza não inerente de todos os fenômenos.

Qual é o problema e qual é o remédio? O problema central é a delusão, uma maneira falsa de se engajar com a realidade. A principal delusão é a reificação, confundindo nós mesmos e os fenômenos como sendo inerentemente reais e independentes. Reificamos nossas mentes e reificamos sujeito e objeto. A reificação segrega profundamente o “eu” dos outros e apreende os fenômenos como sendo independentemente existentes. Fundada nas noções de “eu sou real”, “eu sou independente”, “eu tenho um corpo e uma mente”, surge uma forte sensação de “você está totalmente separado e desconectado de mim”. Esse é o problema.

A percepção dos outros como algo totalmente separado de nós mesmos incentiva os outros a nos perceber da mesma maneira. Esse é o efeito da delusão. De acordo com a psicologia budista, a reificação, a dicotomização absoluta do “eu” e do outro é a base do anseio. Eu anseio um bom carro, uma boa reputação, uma determinada pessoa, e acredito que, se eu tivesse essas coisas, seria feliz. Podemos também acreditar que algo está obstruindo o caminho de nossa felicidade. A reificação está presente aqui: “A culpa é de tal e tal coisa – o tempo, a política, o trânsito”. Com a reificação, a aversão, a hostilidade e o ressentimento se instalam.

Os desequilíbrios emocionais de anseio e aversão surgem da mesma causa: a reificação da existência intrínseca e independente de nós mesmos e dos outros fenômenos. Dessa delusão central da reificação, também chamada de “ignorância” no budismo, surgem o anseio e a aversão. Na

psicologia budista, as três principais aflições – ignorância, anseio e aversão – levam a todas as outras aflições mentais.

Como a delusão central da reificação se origina? Dharmakirti, um excelente lógico do budismo indiano do século VII, disse que a reificação tem origem quando nos fixamos no *eu*, depois nos fixamos nos outros, tendo como resultado a aflição mental. Fixar-se no *eu* é o primeiro passo da delusão, o núcleo da ignorância. Se você está preocupado com o fato de a vida ser curta, procure a raiz do problema exatamente onde ele se origina – “eu sou”. Quem diz: “eu sou”? Volte-se para dentro e procure.

O remédio para a delusão da reificação é a sabedoria. A sabedoria surge do insight. O insight surge da prática, e a técnica que se concentra na questão central – a reificação do *eu* – é observar o observador. Esse estágio de meditação é alcançado pelo primeiro treinamento em quiescência, praticando o modelo de controle da meditação, como quem treina um cavalo selvagem pacientemente. Em seguida, pratique o modelo de liberação do treinamento da atenção, soltando a identificação e posicionando a consciência sobre a natureza da própria consciência. Em seguida, volte-se para dentro e observe o observador. Alternar entre as abordagens de controle e de liberação para treinar a atenção e, em seguida, soltar a identificação é um poderoso método para sondar a natureza essencial da própria consciência.

Da perspectiva budista, os problemas do mundo, desde as pequenas questões interpessoais até os enormes conflitos geopolíticos, são fundamentalmente resultado da delusão. Portanto, o remédio final é a sabedoria. A sabedoria pode ser cultivada, assim como a compaixão e a paciência. Uma das facetas da sabedoria é a inteligência. A prática budista busca cultivar a inteligência testando o Dharma tanto do ponto de vista conceitual quanto do experiencial. Outro tipo de sabedoria é a sabedoria primordial, uma espécie de sabedoria inata que não é criada. Não se pode poluir e nem purificar a sabedoria primordial; não se pode adquiri-la e nem perdê-la. A sabedoria primordial não é cultivada; ela é desvelada.

Existem dois tipos de sabedoria e ambos são remédios para a delusão. O primeiro pode ser cultivado – pode aumentar e diminuir – como a paciência, a bondade amorosa, a compaixão e muitas outras qualidades condicionadas. O objetivo de cultivar a inteligência é desvelar a sabedoria primordial, que é a natureza da própria consciência. Até mesmo o remédio, a sabedoria, quando sua própria natureza é desvelada, acaba por ser a própria sabedoria primordial, “livre exatamente onde está”. Há uma metáfora para a relação entre a sabedoria cultivada e a sabedoria inata. Imagine uma criança que cresça separada de sua mãe. Anos depois, quando a criança e a mãe se encontram, elas se reconhecem instantaneamente. Pode-se dizer o mesmo a respeito da sabedoria cultivada e da inata. Cultivamos a sabedoria e, quando a sabedoria primordial é desvelada, as duas se encontram como mãe e filha. A criança é a inteligência, que é cultivada, e a mãe é a sabedoria primordial, que está presente o tempo todo. O remédio final para a delusão, a sabedoria primordial, nunca foi adquirido, e, portanto, é descrito como “livre exatamente onde está”.

A prática de se estabelecer a mente em seu estado natural nos dá uma noção de como os próprios pensamentos são naturalmente liberados. Você não libera pensamentos aplicando um remédio. Em vez disso, quando você simplesmente para de se fixar a eles, percebe que os pensamentos e os eventos mentais são liberados em seu próprio estado exatamente onde estão. O pensamento que surge no espaço aberto de consciência não arranha nenhuma superfície, não tem onde se fixar; simplesmente surge e se dissolve, como uma nuvem ou arco-íris surgindo e se dissolvendo no céu.

Quando estava me dedicando à prática de estabelecer a mente em seu estado natural durante um retiro, Gyatrul Rinpoche, meu mentor espiritual, me disse: “Quando a mente está estabelecida em seu estado natural, mesmo que todas as forças malévolas do mundo surjam para atormentá-lo, elas não conseguirão causar mal algum. E mesmo que todos os budas e bodisatvas surjam à sua volta, eles não conseguirão beneficiá-lo. Uma vez que não há alvo, você está além da necessidade de ser beneficiado. Você não precisa de

nenhuma bênção externa porque, quando a mente se estabelece em seu estado natural, ela se torna a própria fonte das bênçãos”.

Na prática de quiescência de estabelecer a mente em seu estado natural, você pode chegar a um ponto em que atinge um teto, além do qual você não consegue avançar. O teto é a reificação de si mesmo, do “eu” observador, do “eu” meditante. Você observa ideias e eventos surgindo e se dissolvendo, mas não consegue liberar o “eu” – os pensamentos são liberados e, até mesmo as emoções, podem ser liberadas, mas o “eu” não. Portanto, permanecer em um estado não conceitual, um estado em que não há fixação aos pensamentos, não é suficiente para liberar a mente de maneira radical, porque não reverte as delusões habituais.

Para que a liberação ocorra, é necessário cultivar o insight – é necessário voltar-se para dentro e investigar diretamente a natureza da própria consciência. O que essa investigação está fazendo? A sabedoria, que é cultivada e fortalecida pela sondagem da natureza da realidade. “Até mesmo o próprio remédio é livre exatamente onde está”, significa que até mesmo a inteligência que investiga é naturalmente liberada. Há duas maneiras de se ver isso. Uma é que até mesmo a mente que está observando e meditando não possui uma identidade inerente. A mente parece existir por si só, mas, quando você examina sua natureza diretamente, descobre não só que os pensamentos são apenas aparências surgindo como eventos relacionados de forma dependente, como até mesmo o “eu”, o observador que faz a meditação, é também uma aparência reificada. Até mesmo o remédio, o “eu” que atravessa a delusão, não tem existência intrínseca e independente.

Todos os fenômenos existem em um estado de interdependência; nada existe de forma independente. Isso inclui a consciência. Quando conheci Geshe Rabten em 1971, ele havia completado seu treinamento monástico e estava em retiro de meditação em um estábulo nas montanhas acima de Dharamsala. Um dos temas de sua meditação era a ausência de existência inerente de todos os fenômenos. Ele meditava no único pilar que sustentava o telhado de seu estábulo e chegou a um ponto em que o pilar já não parecia

existir como uma entidade real. Sentia também que ele próprio não estava lá como uma entidade real. Então, ele fez o seguinte comentário sobre sua meditação: se ele descrevesse sua experiência, as pessoas pensariam que ele estava louco; e se não achassem que ele estava louco, elas não tinham entendido nada.

Tudo é interdependente. Essa simpática afirmação é apenas a primeira camada de uma compreensão bem mais profunda. O que os contemplativos budistas estão dizendo é que, em todo o universo, até no nível subatômico, nada existe puramente de forma objetiva e nem puramente de forma subjetiva. Podemos dizer: “Ah, são meras aparências. Entendi!” Podemos nos concentrar e observar que nada existe na mente de forma puramente subjetiva ou objetiva, mas que existe uma profunda interdependência. Porém, quando realmente experienciamos isso, nossa percepção do mundo, como um todo, se altera profundamente.

Essa linha do Treinamento da Mente que Atisha trouxe para o Tibete poderia ter sido: “Até mesmo o remédio em si é destituído de natureza inerente”. Essa seria uma declaração direta e específica que significa que o remédio não tem nenhuma identidade ou natureza autônoma e separada. Mas essa não é a linha usada por Atisha. O aforismo aqui é: “Até mesmo o próprio remédio é livre exatamente onde está”. Estamos buscando nos livrar do sofrimento e, como último recurso, chegamos ao Dharma. Estamos prestes a aplicar um remédio, um “conserto”, quando o Treinamento da Mente diz, “até mesmo o remédio”, assim como todo o resto, “é naturalmente livre exatamente onde está” desde que soltemos a fixação. Isso não significa simplesmente ser destituído de existência intrínseca. A palavra “livre” significa que, atravessando diretamente a natureza da inteligência até atingir a sabedoria primordial, que nunca foi nada diferente de pura, nunca foi nada diferente de livre – você é livre, exatamente onde está. Em outras palavras, o significado do remédio ser livre é que a sabedoria cultivada acessa a sabedoria primordial, que sempre foi livre e pura.

Quando observamos a mente, percebemos como reificamos os eventos mentais. Ao reificarmos a raiva e outras impurezas mentais, nós as empoderamos. Reificar é como abençoar as aflições – “Dominem-me” – e convidá-las – “Batam em mim”. Isso é a delusão operando. Imagine-se sentado em uma relva, descansando em sua própria natureza, e um caminhão vem e despeja um monte de lixo ao seu lado. Será que a sua resposta seria: “Isso é meu!”? Pouco provável. Da mesma forma, não precisamos nos identificar com nada que seja despejado no espaço de nossa consciência.

Mas tudo pode piorar. Há outro nível de delusão. Depois de ter reificado, “Esta aflição é minha”, nós construímos uma identidade pessoal baseada na reificação de algo que nunca existiu: “Eu sou uma pessoa brava. Eu sou uma pessoa legal. Eu sou uma pessoa egoísta. Eu sou paranoico. Eu sou um idiota. Eu sou maravilhoso!” Esse é um outro grau de delusão. É uma tragédia viver a vida de uma identidade assumida que nunca nem existiu.

O Treinamento da Mente nos diz que a natureza inata da mente é pura: o próprio remédio é livre, exatamente onde está. Como assumimos uma falsa identidade? Suponha que uma pessoa hipnotizada seja informada de que é um canguru. Em seu transe, ela brinca como um canguru feliz até que alguém pergunte: “Onde está sua bolsa marsupial? Onde estão seus pés enormes?” Se ela não estivesse tão ocupada em ser um canguru, poderia ter notado que não se parece muito com um canguru. Alguns questionamentos básicos sobre a sua identidade podem arrancá-lo da delusão do canguru. Da mesma forma que o homem que acredita ser um canguru, nós nos identificamos com sugestões bastante arraigadas sobre nossa identidade. Quando nos identificamos com as aflições mentais, sofremos.

Há uma parábola na tradição tibetana semelhante à parábola do Novo Testamento do filho pródigo, mas com uma diferença interessante. Karma Chagmé conta essa história no livro *Naked Awareness: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Dzogchen*^[41], e vou parafraseá-la aqui:

No centro da terra de Orgyen morava um rei rico e poderoso, sua rainha, seu filho – o príncipe – e seu sábio ministro. O reino era poderoso, o palácio era enorme, e o reinado do soberano era extraordinário. Mas o príncipe era tolo e imaturo.

Em certa ocasião, o príncipe foi a um festival perto do palácio e ficou fascinado por um ilusionista. Os ilusionistas faziam o trabalho usando três ingredientes: concentração profunda, algum tipo de substância física e mantras. Esses três elementos eram magistralmente reunidos para criar ilusões muito persuasivas e que pareciam muito reais. O príncipe, fascinado pelas aparições do ilusionista, sofreu uma amnésia quase total e esqueceu sua identidade. Quando olhou a seu redor, não reconheceu seus ministros e começou a vagar. O príncipe perambulou por anos como um mendigo que sofria a miséria de não ter onde se abrigar. O herdeiro do trono estava perdido. O rei envelheceu e o reino caiu em declínio.

Depois de anos vagueando como mendigo, o príncipe chegou à porta de seu sábio ex-ministro para implorar por comida. O príncipe estava sujo e suas roupas estavam esfarrapadas, mas o ministro o reconheceu e tentou persuadi-lo a respeito de sua verdadeira identidade: “Você é o príncipe! Volte para casa! O rei espera por você.”

O príncipe, acreditando ser um mendigo sem qualquer valor, não acreditou no ministro e recusou-se a entrar no palácio de seu pai. O ministro explicou o que havia acontecido, como ele havia se perdido ao se entreter com o ilusionista. Ao fazê-lo, o ministro desafiou o príncipe a examinar sua identidade: quem eram seus pais? Onde ele havia nascido? Qual era sua verdadeira identidade?

O príncipe ficou estupefato. Não era capaz de responder a nenhuma das perguntas do ministro. Quando ele examinou sua identidade, não conseguiu encontrar respostas porque havia reificado sua identidade de mendigo. O príncipe, atordoado com o que não conseguiu encontrar, pediu ao ministro que revelasse sua história pessoal e sua real

identidade. O príncipe, então, compreendeu instantaneamente e foi entronizado.

Em certo momento, embora não houvesse descartado sua identidade de mendigo, ele parou de viver como um mendigo. A miséria de ser um andarilho desapareceu por si mesma e todo o reino e todas as pessoas do reino, sem exceção, passaram a viver sob seu domínio, com grande alegria e felicidade.

O príncipe mendigo simboliza a natureza da nossa verdadeira identidade. O jovem príncipe representa o estado de mente que nem realiza a verdadeira natureza da consciência nem se torna deludido pelas expressões que surgem momentaneamente pelo poder criativo da mente – um estado de mente que nem se fixa e nem é iluminado, uma mente que ainda não acessou sua natureza essencial. O ministro simboliza o mentor espiritual, dotado de realizações, que ensina por compaixão. Assim como o príncipe não reconhecia sua verdadeira identidade e tornou-se um mendigo, nós também não reconhecemos nossa própria identidade verdadeira e vagueamos “como mendigos” no ciclo da existência. Assim como o ministro reconheceu o príncipe e restabeleceu sua posição de realeza, o mentor espiritual serve como guia para reconhecermos a verdadeira identidade da mente, a sabedoria primordial.

O aforismo “até mesmo o remédio é livre, exatamente onde está”, refere-se ao insight que acessa a sabedoria primordial. Essa linha simples, mas poderosa, refere-se a duas coisas. Uma delas é que, ao observar e reificar os fenômenos mentais, que frequentemente são aflitivos, nos fixamos *aos fenômenos mentais* como “eu” e “meu”. Essa é a fundação sobre a qual construímos e reificamos nossa identidade pessoal. Construímos uma noção de quem somos a partir da identificação com aflições mentais e outras qualidades e hábitos. Essa sequência de erros é o enorme problema que nos causa tanto sofrimento.

A segunda implicação desse aforismo é que, ao nos identificarmos com o que não é o “eu”, deixamos de reconhecer nossa verdadeira natureza. Não prestando atenção à nossa verdadeira natureza, não conseguimos realizá-la. Isso é semelhante ao homem hipnotizado, muito ocupado, saltando para todo lado, acreditando ser um canguru, que não conseguia perceber que era, na verdade, um ser humano.

A palavra usada nesta fala é “livre”. O que acontece se você libertar as aflições mentais, soltando-as? Shantideva, mestre budista indiano do século VIII, autor de *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, estava se referindo às aflições mentais quando escreveu: “Quando a aflição que habita minha mente for expulsa, para onde ela iria, e onde ficaria e tentaria me destruir?” ^[42] Depois que paramos de empoderar as aflições, identificando-nos com elas, vemos que a natureza primordial da consciência nunca deixou de ser pura. Se você puder afirmar intuitivamente, ou ao menos aproximadamente, que a natureza essencial da consciência, a sua própria sabedoria primordial intrínseca, não é nada senão a mente do Buda, a sabedoria primordial convidará você a se concentrar nessa qualidade.

No momento em que a fixação a uma falsa identidade é liberada, os praticantes do Budismo Vajrayana utilizam a visualização e a imaginação para assumir uma identidade que realizou a sabedoria primordial, a identidade de um buda. Sem compreender a ausência de natureza inerente da identidade comum, esta prática pode não apenas ser uma tolice, mas também perigosa. Na prática Vajrayana, qualquer sensação de superioridade é uma indicação de que a delusão está sendo aprimorada e de que a prática não está sendo feita corretamente. O resultado de fazer práticas equivocadas com a melhor das intenções é o sofrimento. Um exemplo da minha experiência foi um colega que passou meses fazendo uma prática intensiva de Vajrayana, assumindo a identidade de um Buda. Por fim, ele se considerava superior a todos ao seu redor e era abjetamente infeliz. Esse era um estado de aflição alcançado com grande esforço por meio de uma prática equivocada.

Há uma maneira muito prática de eliminar o perigo da prática espiritual, particularmente das práticas em que se usa a imaginação. Ao praticar, estabeleça a mente em seu estado natural e, ao investigar internamente, lembre-se da parábola do príncipe. Antes de reconhecer sua verdadeira identidade de príncipe, sob a orientação de seu mentor, ele investigou cuidadosamente sua identidade de mendigo e descobriu que ela não existia.

A parábola do príncipe é análoga à prática de investigar e depois liberar. Quando você pensa: “Estou pensando tal coisa, esses são meus pensamentos, isso é quem eu sou”, investigue a origem dos pensamentos. Qual é a localização deles, quem é aquele que os observa? Investigue. Qual é a natureza do meditante que se esforça tão diligentemente? O resultado é um “não encontrar”. Nesse vazio de não encontrar, existe um espaço livre do ego pessoal onde a noção comum de identidade pessoal desapareceu. Nesse campo aberto, há espaço para que algo de proporções ilimitadas esteja presente, o que, de fato, já está presente. A sabedoria primordial já está ali. A sabedoria primordial não é algo que você irá conseguir algum dia. Já está dentro de você – só não foi ainda reconhecida.

Sua Santidade o Dalai Lama aconselha os praticantes do Vajrayana a meditar sobre a vacuidade de suas próprias identidades. Caso contrário, as práticas de visualização não fazem sentido. Sustentar a própria identidade enquanto imagina que é um buda, é uma grande ilusão. Para se livrar dos perigos de uma prática equivocada, primeiro dissolva completamente seu senso comum de ego. No espaço que resulta dessa dissolução, assuma a identidade do que esteve presente o tempo todo. Não se preocupe em assumir a identidade correta e perfeita de um buda. Não vai funcionar. Não conseguimos imaginar claramente como é a mente de um buda. O ponto é errar cada vez menos à medida que avançamos. Da mesma forma que um homem hipnotizado precisa admitir que não é um canguru para reconhecer sua identidade humana, temos que dissolver a ilusão da autoidentidade, do ego, antes de adentrarmos a mente espaçosa e primordialmente presente de um buda.

A consciência iluminada é uma qualidade livre de divisões reificadas de si mesmo/outro e sujeito/objeto; é ilimitada, espaçosa e totalmente abrangente. A consciência iluminada percebe a ausência de existência inerente de todos os fenômenos. É uma consciência implícita e naturalmente imbuída de uma compaixão ilimitada e não discriminatória. Da melhor maneira que puder imaginar, experiencie um fac-símile da consciência iluminada neste exato momento.

O grande benefício da prática Vajrayana é que, ao imaginar-se como a corporificação de um buda, você pode acessar suas próprias qualidades da consciência desse buda e essas mesmas qualidades se tornam cada vez mais vívidas. Quanto mais profundamente você imagina a qualidade da compaixão, mais você acessa os reservatórios de compaixão dentro de você. A imaginação é um convite que faz brotar qualidades de uma fonte insondável. Se falta a você a afirmação intuitiva da sabedoria primordial, ou da mente do buda, ou se você acredita que não é um buda, dedicar-se à prática Vajrayana não faz sentido de forma alguma.

A prática Vajrayana baseia-se em afirmar o estado desperto intuitivamente e em tomar o próprio estado desperto como caminho para o despertar. A verdade do caminho, sua validade, é a realização do estado desperto.

Na meditação, você pode assumir a identidade de um buda ao afirmar intuitivamente a presença da mente búdica. A mente búdica satura sua própria mente, como o óleo satura o papel. A escolha está entre servir ao “meu, meu, meu” que coagula o “eu”, ou abrir as portas para se engajar com a consciência iluminada que permeia e sempre permeou todos os seus estados mentais.

Lembre-se da parábola do príncipe: “embora não houvesse descartado sua identidade de mendigo, ele parou de viver como um mendigo”. Isso significa que ao assumir a identidade de um buda, você não deixa de ser quem você é. Isso não é realmente assumir uma nova identidade, mas também não é continuar sendo quem você sempre acreditou ser.

A natureza essencial do caminho é repousar na base universal

Esse aforismo refere-se a uma mente livre de conceituação, relaxada em um estado livre de fixação ao “eu”, outros, sujeito, objeto, passado, presente, futuro ou qualquer outra coisa. Essa prática de repousar na base universal é semelhante à prática de estabelecer a mente em seu estado natural, mas o significado é diferente. “Estabelecer a mente em seu estado natural” é inicialmente apresentada como uma prática de quiescência, um precursor da prática de insight introduzida aqui. A prática de quiescência emprega uma técnica, frequentemente a atenção à respiração, para acalmar a mente e para que ela possa, então, “estabelecer-se em seu estado natural”. Nessa prática, qualquer pensamento que surgir é apenas observado com nitidez, sem fixação ou qualquer outra intervenção. Os contemplativos mais experientes relatam que a prática de quiescência geralmente leva a experiências de bem-aventurança, luminosidade e não-conceitualidade, mas as qualidades da quiescência estão apoiadas em um equilíbrio instável.

O atingimento da quiescência, por si só, não permite que você compreenda as profundezas da mente ou corte a raiz da delusão. As tendências profundamente arraigadas, presas a estruturas conceituais e reificação, não foram erradicadas. Com a prática de quiescência, esses hábitos profundos apenas se tornam latentes. Em outras palavras, é possível alcançar a quiescência, um estado de bem-aventurança e luminosidade, em que a delusão não está aparente, não porque tenha sido erradicada ou superada, mas simplesmente porque se tornou dormente.

A tradição budista tibetana fala sobre indivíduos raros e excepcionais para quem a prática de estabelecer a mente em seu estado natural, por si só, foi suficiente para alcançarem um despertar completo. Para esses poucos, foi possível penetrar imediatamente na natureza absoluta da mente. Mas, para a

maioria de nós, a quiescência não é suficiente. “Estabelecer a mente em seu estado natural”, que é uma prática de quiescência, não é suficiente. É necessário explorar vigorosamente as origens dos eventos mentais, onde ocorrem, como se dissolvem e, depois, penetrar a natureza do observador. O que é necessário, para a maioria de nós, é um treinamento muito rigoroso, que inclui uma fase de investigação ativa em diálogo íntimo com um mentor espiritual experiente capaz de desafiar nossas tendências habituais de reificação. A maioria de nós precisa investigar a crença profundamente enraizada de que existe realmente um mundo “lá fora” interagindo com um “eu” “aqui dentro”. A fixação e a reificação são extremamente tenazes.

Ao progredir na prática por meio da investigação, obtém-se o insight sobre a natureza da própria consciência, fazendo com que a fixação cesse. O estágio de penetrar todas as estruturas conceituais e a reificação até atingir o insight sobre a natureza primordial da consciência é chamado de “atravessar”. Neste ponto da prática – o do atravessar – você está pronto para a prática codificada no aforismo “a natureza essencial do caminho é repousar na base universal”.

Maitripa, um grande mahasiddha indiano, ou contemplativo bastante realizado, resumiu dessa maneira o atravessar para a base universal:

Todas as realidades grandiosas e todo-abrangentes são primordiais, e sua natureza não é fabricada. Se você não buscar mas, em vez disso, estabelecer sua mente no inconcebível espaço absoluto dos fenômenos, isso é meditação. Meditar buscando algo implica um estado de mente deludido. [\[43\]](#).

“Meditar buscando algo implica um estado de mente deludido” é uma afirmação interessante! Maitripa está dizendo que as verdades universais são atemporais e não são inventadas pelo pensamento humano. À medida que se busca, há uma sensação de “estou procurando algo”, que reafirma a

superposição das estruturas conceituais de sujeito/objeto, isto/aquilo, eu/você. No estágio de atravessar, a estrutura conceitual de buscar é desafiada. O conselho de Maitripa é que há um ponto em que você precisa abrir mão de tudo. Se você ignorar o rigor da prática de insight e se dedicar apenas à prática de quiescência de estabelecer a mente em seu estado natural, é provável que você atinja um teto – e bem baixo. Mas, com a prática de insight, você é capaz de ir além da noção de divisão entre sujeito/objeto e meditante/objeto de meditação. Uma vez que esta barreira é quebrada por meio do insight, Maitripa diz para parar de investigar. Depois de atravessar para a consciência não conceitual e não dual, a natureza essencial do caminho passa a ser apenas repousar na base universal.

No cultivo de quiescência, a relação entre atenção plena e introspecção é bastante importante. Na prática, quando você se aproxima da realização da quiescência, a mente não é mais propensa à excitação, mas é destemidamente calma, estável e nitidamente vívida. A mente flui unifocadamente como um laser. Enquanto estiver em meditação, não há perigo de a mente cair em lassidão. A consciência pode ser direcionada e focada, sem esforço. Aqui, a introspecção completou seu trabalho e a meditação está em um ponto de inflexão. A mente é funcional, suave, livre de lassidão e de agitação. Neste ponto, a intervenção da introspecção, verificando “como estou indo agora?” torna-se um obstáculo. Quando a quiescência for alcançada, abandone a introspecção, libere profundamente a fixação para que a própria introspecção seja liberada. Até agora, a continuidade da atenção só podia ser sustentada com esforço, mas, uma vez que a quiescência é alcançada, você não presta mais atenção a um objeto – você o libera. Você libera o próprio objeto de meditação.

Muitos dos temas da prática de quiescência são análogos aos eventos que ocorrem na prática de insight. No entanto, só a meditação do insight, totalmente apoiada pela quiescência, é radical e irreversivelmente transformadora. No estado referido como “base universal”, a fixação habitual é liberada mais profundamente do que meramente interrompida; ela é completamente cortada na raiz. Na prática Dzogchen, ou Grande

Perfeição, é feita uma distinção entre a vacuidade menor e a grande vacuidade. Esta é uma distinção crucial. Na prática do Dzogchen, examinamos diretamente a natureza da consciência para observar o observador. O que é encontrado é uma ausência e, nessa ausência, há luminosidade, clareza ou limpidez, mas nenhum agente, nada inerentemente existente. Observamos a ausência de um observador, a ausência de um observador intrinsecamente existente e autossuficiente observando um objeto observado. A ausência de um observador intrínseco e autônomo é chamada de “vacuidade menor”. Ela é chamada de “menor” porque ainda há fixação. Fixamo-nos à ausência de um observador, uma ausência dependente de uma estrutura conceitual. Pode ser que o meditante esteja reificando conceitos, mas a “ausência” é apreendida apenas no contexto de uma estrutura conceitual. Quando até a noção de “vacuidade” ou “ausência” é liberada, a natureza essencial do caminho é repousar na base universal. A natureza essencial do caminho é um estado de consciência que está além da noção de vacuidade ou não-vacuidade; além de existência ou não-existência; além de passado, presente e futuro, além de sujeito/objeto. A natureza essencial do caminho é a Grande Vacuidade.

Existe um outro nível aqui. A consciência que permeia nossas mentes, neste exato momento, por mais distante da iluminação que possa parecer, não é nada senão a base universal. Gyatrul Rinpoche às vezes me repreendia, dizendo: “Quando jovem, você foi para a Índia, passando de um professor para outro. Então você foi para a Suíça, voltou para a Índia, depois foi para o Sri Lanka e, então, veio para cá. Você ainda está indo para lá e para cá. O que você não reconhece é que o que você está procurando está sempre com você!”

O caminho para a iluminação tem muitas facetas, mas o Treinamento da Mente nos diz que “a natureza essencial do caminho é repousar na base universal”. O termo “base universal” é minha tradução da palavra sânscrita *alaya* e do equivalente tibetano *künzhi* (*kun gzhi*). “Kün” significa todo, ou tudo, e “zhi” significa base ou terra. Pode ser que você esteja familiarizado com o termo sânscrito *alayavijñana*, às vezes traduzido como “consciência

armazém”, sendo que o termo *vijñana* significa “consciência”. Na escola Yogachara da filosofia budista, esse termo se refere ao fluxo de consciência que segue de vida para vida, atuando como um repositório de memórias, tendências habituais e sementes cármicas. Esse é um dos significados de *alaya*. Mas esse não é o significado ao qual Atisha está se referindo aqui. O grande sábio budista indiano do século IV, Asanga, afirmou que, quando a quiescência é realizada, deve-se abandonar a atenção plena e simplesmente permanecer presente em um estado de consciência sem forma, sem qualquer sentido de sujeito e objeto. Nesse momento, a consciência é direcionada para si mesma, desvinculada dos sentidos – um estado em que a mente está livre de aparências e não há sequer a sensação de ter um corpo. Neste estado de quiescência, a mente fica vívida e clara. A quiescência é aberta, serena, sem forma e sem substância. Como uma cabana na montanha nos recessos de sua mente, a quiescência é um lugar agradável para se ficar. O problema é que a quiescência, em si, não é transformadora. Uma vez que tenha alcançado a quiescência, você está desvinculado de qualquer tendência de raiva, desejo ou ciúme. Mas isso é tudo. A quiescência é eticamente neutra, nem virtuosa nem não virtuosa e, implicitamente, condicionada. A quiescência é subliminarmente estruturada por suas tendências habituais passadas que prosseguem de uma vida a outra. Essa consciência em fluxo às vezes é chamada de fundação do samsara, a base para a existência cíclica de nascimento, envelhecimento, doença e morte, vida após vida. Este é o substrato do fluxo de consciência *samsárico* que faz com que o espetáculo continue. Mas essa consciência é apenas um fac-símile do que o Treinamento da Mente chama de “base universal”.

A “base universal” desse aforismo do Treinamento da Mente é a base universal absoluta, a Grande Vacuidade, que é a fundação do samsara e do nirvana. Essa “base universal” é o “um só sabor” que permeia todo o mundo fenomênico e a realidade absoluta. Essa é a realização de abertura completa, da natural perfeição e da espontaneidade absoluta, na qual se compreende a inverdade da antiga reificação de constructos dualistas como sujeito e objeto.

Deixe-me traçar um paralelo com um tipo de “atravessar” semelhante. Em uma recente conferência do *Mind and Life* com um pequeno grupo de físicos ilustres, Sua Santidade o Dalai Lama ficou impressionado pela profundidade do insight que os físicos obtiveram ao investigar a natureza dos fenômenos, até chegarem às partículas de luz. Um físico, Anton Zeilinger, descreveu, ao avaliar mais profundamente, como descobriu que nada existia de forma objetiva e independente. Em vez disso, todos os eventos quânticos surgiam no contexto de um sistema de medição. O Dalai Lama ficou maravilhado com o fato de os físicos terem compreendido a natureza dos fenômenos tão profundamente. E esse físico também ficou muito espantado com o fato de os contemplativos budistas terem chegado a conclusões semelhantes, sem a ajuda da ciência e da tecnologia modernas.

Existem dois significados relacionados à palavra “darma”. Frequentemente esse termo se refere à prática espiritual, mas também significa simplesmente fenômeno, qualquer fenômeno. Fótons são darmas. A natureza essencial dos fenômenos é chamada, em sânscrito, de *dharmata*, que significa “fenomeneidade”, o próprio estado de existência ou simplesmente a própria realidade. A própria realidade está na natureza dos objetos de investigação, e é aí que a física se torna incrivelmente profunda. A teoria quântica aborda questões muito profundas sobre a natureza da realidade. Compreender a natureza de qualquer “darma”, sejam processos mentais, imagens, fenômenos externos, átomos ou fótons, é determinar *dharmata* – a realidade em si.

Os budistas também se envolvem em pesquisas. Eles investigam a mente experiencialmente, sondando sua natureza para descobrir a natureza do observador. O resultado é um “não encontrar”. Ao investigar a natureza do observador, os contemplativos vão além da mente (em sânscrito: *chitta*) para *chittata*, a mente em si, a natureza essencial da mente, o próprio estado de ser consciente.

A busca do insight contemplativo implica investigar a natureza dos fenômenos objetivos (tanto físicos quanto mentais) e também investigar internamente, para descobrir a natureza da mente subjetiva. Esse é o pré-

requisito para a experiência do atravessar. “Repousar na base universal” é um estado de consciência em que *dharmata* e *chittata* não são mais percebidos como distintos. Agora, a verdadeira natureza dos fenômenos objetivos que nunca foi separada da verdadeira natureza da consciência subjetiva é realizada. Essa é uma verdade universal, simplesmente chamada *tathata*, ou talidade, pois está, finalmente, além de toda e qualquer articulação. A explicação budista para as surpreendentes descobertas da mecânica quântica é a de que a natureza essencial do fóton não é nada senão a natureza essencial da mente do físico que está investigando a natureza essencial do fóton. Quanto mais profundamente estudamos fenômenos externos, mais claramente vemos os reflexos das nossas próprias mentes.

Nada que concebemos ou percebemos existe independentemente de nossas concepções e percepções. Todos os sujeitos e objetos surgem juntos, e nada existe independentemente da estrutura conceitual dentro da qual é concebido. Essa é uma declaração radical com profundas implicações. Por exemplo, se nada tem existência independente, nem mesmo um fóton, como os cientistas pesquisadores podem distinguir as boas das más pesquisas? Enquanto você acreditar que há algo lá fora, é possível assumir que uma boa pesquisa irá revelar com precisão o que está lá fora. Mas, se não houver nada lá fora realmente existente, independentemente de todas as estruturas conceituais, estaríamos nós criando o mundo da física à medida que avançamos?

Se os fenômenos não existem independentemente da estrutura conceitual em que são identificados, isso significa que a realidade é determinada pela crença? Esse relativismo radical não é a conclusão dos contemplativos budistas e nem dos físicos. Existem diferentes domínios de relatividade. Alguém que é um inimigo para mim pode ser um bom amigo para outra pessoa. Tais verdades dependem da perspectiva. Isso nos remete para uma questão central do budismo: a reificação. A reificação é tomar algo que seja verdadeiro em relação a nós mesmos e acreditar que seja verdadeiro independentemente de nós mesmos.

Assim como existem verdades pessoais, existem verdades culturais. Há verdades na cultura ocidental que não são válidas para indianos ou africanos. Até cerca de meados do século XX, os antropólogos consideravam, rotineiramente, culturas que não compartilhavam das crenças ocidentais como “primitivas”. Foram décadas de exposição a outras culturas para perceberem que muitas culturas “primitivas” operam com um conjunto de pressupostos diferente do nosso e que tem uma base de racionalidade diferente.

Além das verdades pessoais e culturais, reflita sobre a hipótese de existirem verdades que dependem das espécies. A realidade de um cão tem um forte componente olfativo. Para um cão, pode ser que as maçãs pareçam cinzas, e não vermelhas. Assim como a realidade humana é antropocêntrica, a realidade do cachorro deve ser caninocêntrica. Na visão de mundo budista, com seus muitos tipos de seres conscientes, as realidades surgem em relação a indivíduos, culturas e espécies específicas.

A ciência tenta ir além das limitações das experiências relativas dos indivíduos, das culturas e das espécies para alcançar o que está realmente lá fora. A ciência descobre leis que podem ser expressas matematicamente. Quando Galileu declarou que Deus fala na linguagem da matemática, ele estava expressando uma crença na qual a maioria dos cientistas acreditava, tanto naquela época como agora, de que a ciência vai além do entendimento antropocêntrico para acessar aquilo que está realmente lá fora.

O budismo aborda essa mesma pergunta. A resposta budista à questão de ser ou não possível acessar um estado de consciência não condicionado é sim. Ao realizar a quiescência meditativa, a mente passa do domínio físico, em que a experiência é dominada pelos sentidos, para um domínio de formas arquetípicas, chamado de “reino da forma”. O reino da forma está além dos sentidos, cultura e condicionamento humanos, mas pode ser acessado mesmo tendo um corpo humano. Esse, imagino, é o domínio no qual existem as leis, padrões e verdades matemáticas da natureza. A afirmação budista é a de que um ser humano pode, por meio de profunda concentração meditativa, acessar o reino das formas arquetípicas e até

mesmo dimensões sem forma do espaço, consciência e vazio ilimitados e um estado de ser que transcende os conceitos de discernimento e não discernimento.

À medida que nos deslocamos das realidades pessoais para as realidades culturais e para as realidades pan-humanas, e até mesmo para as realidades universais no reino arquetípico, todas essas realidades surgem junto com uma mente capaz de acessá-las. Em todos esses casos, a tendência é reificar. As expressões matemáticas das leis da natureza são reificadas pela mente que as acessa como se fossem independentes da mente. A premissa budista é a de que nem os constituintes do mundo físico e nem a matemática das leis naturais existem em si mesmos. Isso não significa que arquétipos ou leis matemáticas da natureza sejam meramente conceitos de uma visão antropocêntrica da natureza. Mas o budismo afirma que é possível ir até mesmo além do reino da forma e do reino da não-forma para a base universal, que transcende absolutamente todas as estruturas conceituais. Isso é afirmado no Treinamento da Mente como: “A natureza essencial do caminho é repousar na base universal”. Sobre esse tema, Padmasambhava declarou:

Espantoso! O fluxo constante de consciência e de luminosidade chamado de *a mente* existe, mas não existe nem mesmo como uma única coisa. Ela surge pois se manifesta como *saṃsāra* e *nirvāṇa*, e como uma miríade de alegrias e tristezas. É afirmada pois é afirmada de acordo com os doze veículos. É um rótulo pois é nomeada de maneiras inimagináveis. Algumas pessoas a chamam *mente em si mesma*. Alguns não budistas a chamam de *eu*. Os śrāvakas a chamam de *ausência de identidade pessoal*. Os Cittamātras a chamam de *a mente*. Algumas pessoas a chamam de *caminho do meio*. Alguns a chamam de *perfeição da sabedoria*. Alguns dão o nome de *tathāgatagarbha*. Alguns dão o nome de *Mahāmudrā*. Alguns dão o nome de *consciência comum*. Alguns a chamam de *o bindu único*. Alguns a chamam de *a natureza absoluta da realidade*. Alguns a rotulam como *a base universal*. [\[44\]](#)

Padmasambhava enumera algumas das muitas tradições contemplativas no budismo: śrāvakas, Cittamātras, Madhyamikas e proponentes da teoria de *tathāgatagarbha*, bem como escolas não budistas. Ele ressalta que os muitos nomes para “a mente” se referem à mesma realidade; muitos pontos de vista convergem para uma mesma verdade. Isso é análogo às verdades universais da ciência que são independentes da origem cultural do pesquisador.

A prática contemplativa tem muitos paralelos com a pesquisa científica. Tanto a investigação científica quanto a investigação contemplativa levam ao conhecimento que transcende as crenças culturalmente condicionadas. Na passagem seguinte, Padmasambhava discute a base universal, ou a natureza essencial da consciência:

Para introduzi-la, apontando-a diretamente, a consciência passada terá desaparecido sem deixar rastro. Além disso, a realização futura não surgiu e, no frescor do próprio presente, estado de ser não fabricado, existe a consciência ordinária do presente. Quando espreita a si mesma, com essa observação, há uma vivacidade na qual nada é visto. Essa consciência é direta, nua, vívida, não estabelecida, vazia, luminosidade límpida, clareza não dual e vacuidade. Não é permanente, mas não estabelecida. Não é niilista, mas radiantemente vívida. Não é uma, mas multiplamente consciente e clara. Não é muitas, mas é indivisivelmente de um só sabor. Não é outra senão essa autoconsciência. Essa é uma introdução real à natureza primordial do ser. [\[45\]](#)

A natureza primordial do ser, a natureza essencial da própria consciência, é sem forma e, ainda assim, não é inerte e nem estática. Padmasambhava nos desafia a replicar essas descobertas:

A mente em si é certamente vazia e não estabelecida. Sua mente é intangível como espaço vazio. É assim ou não? Observe a sua própria mente!

Vazio e vácuo, mas sem uma visão niilista, autossurgida, a sabedoria primordial é uma consciência original e clara. Autossurgida e autoiluminadora, é como a essência do sol. É assim ou não? Observe a sua própria mente!

A sabedoria primordial da consciência é certamente incessante. A consciência ininterrupta é como a corrente de um rio. É assim ou não? Observe a sua própria mente!

Os pensamentos discursivos dispersantes certamente não estão sendo fixados. Essa dispersão intangível é como um céu nebuloso. É assim ou não? Observe a sua própria mente!

Reconheça todas as aparências como autossurgidas. Os fenômenos autossurgidos são como reflexos em um espelho. É assim ou não? Observe a sua própria mente!

Todos os sinais são certamente liberados em seu próprio estado. Auto-originados e autoliberados, são como nuvens no céu. É assim ou não? Observe a sua própria mente! [\[46\]](#)

O Treinamento da Mente em Sete Pontos dá início à investigação sobre a natureza da realidade usando a analogia dos sonhos. No contexto do sonho, há uma distinção entre o “eu” e o “outro” que não pode ser ignorada. Isso também é verdade na vida e na morte. Quando eu morrer, colherei as consequências do meu carma, e não do carma de outra pessoa. No entanto, da perspectiva do estado desperto, compreendemos que a aparente distinção entre “eu” e “outro” é uma manifestação de algo mais profundo. É meramente uma expressão ilusória de um estado primordial de consciência que transcende todas as distinções entre “eu” e “outro”. A posição budista é a de que existe uma verdade nominal em “eu” e “você”, mas não há um “eu” real transcendente que seja independente do seu rótulo. É a designação

conceitual de “eu” que evoca um referente, criando as qualidades discretas aparentes das entidades.

A posição budista é a de que a realidade convencional é evocada pelo processo de designação conceitual. Primeiro, designamos o “eu” com a noção de “eu sou”, e então o “eu” é reificado. William James observou que, quando nos falta um termo para algo, é muito difícil nos relacionarmos com ele. Um rótulo é um veículo para nos envolvermos com seu referente. As meditações do Treinamento da Mente em Sete Pontos utilizam rótulos – “vacuidade menor” e “grande vacuidade” – são exemplos para evocar uma realidade. No entanto, o Treinamento da Mente é mais profundo investigando além dos rótulos para habitar a realidade.

Entre as sessões, seja uma pessoa ilusória

Descobre-se que os fenômenos, uma vez investigados, são destituídos de permanência ou estabilidade e que são como ilusões. Com isso, o Treinamento da Mente aborda o desafio contínuo da prática contemplativa de manter uma conexão perfeita entre a meditação e o resto da vida. No aforismo “Entre as sessões, seja uma pessoa ilusória”, as palavras “entre sessões” referem-se ao estado pós-meditativo, as horas do dia em que você não está em meditação formal. Os pontos restantes do Treinamento da Mente são fundamentais para nos ajudar a proteger e a nutrir o fruto da prática formal durante a vida ativa.

O desafio da prática contemplativa é extrair o maior benefício possível da qualidade de consciência e do insight resultantes da meditação. Assim como poluir o meio ambiente e depois despoluí-lo é como ficar seguindo um grande elefante com uma pá e um balde, a meditação pode despoluir a vida cotidiana. No dia a dia, ficamos estressados, às voltas com as aflições mentais e, então, uma luz de advertência pisca: “preciso meditar”. A meditação pode nos fazer retornar ao nosso centro e nos resintonizar para que possamos sair e pular novamente na lama. Em retiro, quando se está dedicando doze horas por dia à meditação formal, o estado pós-meditativo é uma pequena fração do tempo total. Mas em uma vida cheia de atividades, dedicando apenas uma ou duas horas por dia à meditação, é fundamental integrar a prática formal à vida cotidiana. O Treinamento da Mente aborda diretamente o problema do “entre sessões”, de como integrar o fruto da prática formal ao resto da vida.

O desafio é integrar a prática à vida como iogues avançados, de modo que não haja diferença entre a meditação formal e a vida ativa. No outro extremo do espectro da meditação, está a pessoa que praticamente nunca mergulhou o dedo mindinho na meditação pensando: “Eu não preciso meditar. Eu considero que minha vida, como um todo, é meditação.” É

muito difícil transformar toda a vida em meditação quando não se dedica tempo algum à meditação formal!

Ao estabelecer a mente em seu estado natural, surgirá uma sensação de bem-estar que provém da própria natureza da consciência, sendo que as virtudes brotarão sem esforço. Na estabilização meditativa, a virtude flui sem impedimentos. Pode ser que as aflições mentais ainda surjam, mas, como peixes que tentam nadar rio acima, são facilmente levadas embora.

Há uma realidade mais profunda do que a quiescência. Sondar a natureza da consciência leva ao reconhecimento da ausência de qualquer sujeito separado de seu ambiente e, além disso, essa consciência é primordial e completamente desestruturada em termos conceituais. A consciência primordial é o caminho direto para a iluminação. Com mais precisão, é a própria consciência iluminada. Não é nada senão sua própria mente de buda. Se for capaz de reconhecer constantemente a natureza essencial de sua própria mente, você não precisa fazer nenhuma outra prática do Dharma. No entanto, é quase impossível repousar por um período sustentado na mente búdica, porque temos muitos hábitos que nos desviam. O problema principal novamente é a reificação, a fixação a eventos e a nós mesmos como inerentemente reais.

A prática “entre as sessões, seja uma pessoa ilusória” é extraordinária porque diz respeito às realidades física e mental. Essa sequência de práticas do Segundo Ponto do Treinamento da Mente visa ao cultivo da bodicita absoluta e começa com “considere todos os eventos como se fossem sonhos” – tudo que parece real consiste apenas em aparências. Quando você examina sua mente, o “eu” real que parece estar envolvido nessa investigação se dissolve, deixando um vazio. O que resta é simplesmente aparência vazia. Agora, emergindo da meditação formal e entrando na vida ativa, como você se relacionará com os outros? “Como se você fosse um ser ilusório”, habitando um ambiente ilusório.

Todo o ambiente que percebemos em torno de nós surge, em parte, na dependência de nossas faculdades sensoriais. O ambiente que experienciamos não existe verdadeiramente “lá fora”. A visão é dependente

das faculdades visuais, a audição depende das faculdades auditivas, e as sensações táteis dependem das terminações nervosas. Psicologicamente, tudo o que experienciamos depende de nós mesmos. Não experimentamos nada de forma puramente objetiva. O surgimento e a percepção da experiência são coemergentes entre nós e o mundo que nos rodeia. No entanto, ainda persiste a profunda crença de que o mundo realmente existe “lá fora” agora e éons antes de nascermos.

A hipótese budista vai além da dimensão psicológica. A hipótese budista é a seguinte: o que é percebido surge na dependência da percepção. As coisas são vazias de existência independente e inerente. O que parece existir “lá fora” é vazio de existência objetiva. Isso não significa que não existe nada além das nossas percepções. Em vez disso, significa que, investigando a natureza da existência de qualquer coisa que experienciamos de forma perceptiva ou conceitual, descobrimos que nada existe por sua própria natureza independente. Outra forma de expressar isso é que as aparências se estendem até a raiz e não há nada além das aparências. As aparências se estendem até os quarks; nada existe pura e objetivamente, e nada existe pura e subjetivamente. Essa é a hipótese budista.

Em *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, Shantideva levanta uma séria dúvida em relação à visão Madhyamaka, que é a visão do Treinamento da Mente em Sete Pontos, de que é possível compreender a natureza ilusória de algo e ainda assim desejá-lo. [\[47\]](#) Por exemplo, quando está assistindo a um filme, você pode saber perfeitamente que aquilo a que está assistindo é uma ilusão, mas ainda assim pode ser que você sinta medo quando alguém estiver prestes a ser morto. Saber que um filme é ficção não inibe nenhuma das emoções de medo, alegria, tristeza ou desejo. As aflições mentais e as emoções positivas continuam a surgir mesmo quando percebemos que estamos diante de uma ilusão.

Shantideva discute esse problema usando uma analogia relevante na Índia do século VIII – os ilusionistas, que criavam aparições com o poder do samadhi, substâncias mágicas e mantras. Lembre-se da parábola do príncipe que esqueceu sua verdadeira identidade quando ficou fascinado por um

ilusionista. O diálogo do Shantideva desafia a posição Madhyamaka, observando que, quando um mago cria uma mulher bonita, uma pessoa na plateia pode sentir desejo por ela mesmo sabendo que trata-se de uma aparição. Usando um exemplo moderno, a percepção de que a TV é “apenas uma ilusão” não nos impede de ficar com raiva, medo ou desejo.

A resposta de Shantideva a esse problema é que ter apenas um vislumbre da vacuidade, uma experiência fugaz da natureza ilusória dos fenômenos, não erradicará as aflições mentais devido ao enorme poder de nossos padrões de resposta habituais. Isso aponta mais uma vez para a necessidade de atingir a quiescência como base para o cultivo do insight. A tendência da reificação continua operando pelo poderoso *momentum* do hábito, mesmo tendo certeza de estarmos lidando com uma ilusão. Quando vemos algo atraente, nossa mente o agarra por reflexo.

Śāntideva destaca que realizar a vacuidade uma ou duas vezes não é suficiente. Um pequeno insight sobre a natureza ilusória dos fenômenos não eliminará as aflições mentais. O que é necessário para erradicar as aflições pela raiz é tornar-se cada vez mais familiarizado com a realização da vacuidade. Os hábitos subjacentes que resultam em apego e aversão só diminuirão de forma gradual se ficarmos completamente impregnados com a consciência da vacuidade.

Em seu livro *Natural Liberation*, Padmasambhava descreve a técnica de ioga dos sonhos do “corpo ilusório impuro” [\[48\]](#), que diz respeito ao aforismo “entre as sessões, seja uma pessoa ilusória”. A prática do corpo ilusório impuro é ver seu próprio corpo e o dos outros como sendo nada mais do que matrizes de aparências, sem uma realidade substancial. Padmasambhava descreve a “prática do espelho” para superar a noção reificada do “eu” que se sente ofendido ou ferido: vista-se de maneira atraente e fique na frente de um espelho. Imagine que você é jovem e atraente. Se você for uma mulher, diga a si mesma no espelho: “Você é linda!”. Se você for um homem, diga: “Você é muito atraente!”. Imagine outras pessoas que também admiram sua aparência física. Observe se isso suscita alguma felicidade em você. Observe cuidadosamente; depois volte-

se para dentro e tente observar o que está pensando: “Eu gosto disso”. Em seguida, faça o contrário. Observe o que considera pior em você e diga a si mesmo diante do espelho: “Você é repugnante”. Imagine que outras pessoas o insultam. Mais uma vez, volte-se imediatamente para dentro, observe aquele que se sente ferido e pense: “Não gosto disso”. Na prática do espelho, o objetivo é evocar algo e depois tentar identificar seu alvo. O objetivo é reconhecer que o alvo não é, de fato, mais substancial do que um reflexo no espelho.

Padmasambhava aprofunda, apontando que aquilo que tomamos como um “eu” real e substancial é apenas uma matriz de eventos relacionados de forma dependente e não existe nenhum corpo real, nenhuma mente real, nenhuma pessoa real – apenas aparências delusivas. Tais aparências parecem ser inerentemente substanciais. Quando investigamos mais profundamente, seja como um físico quântico ou como um meditante budista, descobrimos que a substancialidade que deveria estar lá não pode ser encontrada. O meditante repousa na consciência de que as coisas parecem ser mais substanciais do que de fato são.

Essa prática do Treinamento da Mente em Sete Pontos – “entre as sessões, seja uma pessoa ilusória” – nos diz para imaginar, ao longo do dia, que o corpo é uma aparição ilusória. Imagine sua própria fala e a dos outros como ecos. Quando você está parado ao lado de um cânion e alguém, a cem metros de distância, grita uma obscenidade para alguém do lado oposto, mas o eco volta para você, não há motivos para tomá-lo como algo pessoal contra você. É um som desprovido de conteúdo, apenas uma voz que ricocheteou em uma parede de pedra. Não há substancialidade nesse evento e não há alvo. A prática de viver como se você fosse um ser ilusório é manter essa consciência ao longo do dia para que, mesmo que as pessoas falem de forma ofensiva, não haja alvo.

Toda fala é como um eco. Todos os eventos mentais são como uma miragem, sem uma realidade objetiva correspondente. Eventos mentais que parecem reais, memórias que nos torturam, pensamentos que nos irritam e imagens que nos assustam afetam a mente somente porque os tomamos

como sendo reais. Em vez disso, pratique considerar os eventos mentais como meras aparências, caso em que não haverá base sobre a qual as aflições mentais possam surgir.

Padmasambhava resume a prática de viver como se você fosse um ser ilusório, enfatizando que o corrosivo mais poderoso para a armadura da prática do Dharma é a reificação das oito preocupações mundanas: buscar aquisições materiais e evitar sua perda, buscar estímulos prazerosos e evitar os desagradáveis, buscar elogios e evitar críticas, manter uma boa reputação e evitar a má reputação. O sinal de amadurecimento de um praticante do Dharma é a equalização dessas oito preocupações mundanas. Todo caminho transformador enfatiza a importância de equalizar essas quatro dicotomias até se tornarem de “um só sabor”.

Há uma outra interpretação da linha, “entre as sessões, seja uma pessoa ilusória”. A prática que acabei de descrever é chamada de “corpo ilusório impuro” porque apresenta um desafio ontológico à realidade da qual participamos, apresentando-a como matrizes de eventos dependentemente relacionados. Essa prática é chamada de “impura” para distingui-la de outra prática de “corpo ilusório” — “cultivar o corpo ilusório puro”. [\[49\]](#)

A prática do “corpo ilusório puro” não pode ser realizada apenas por meio da inteligência. A essência dessa prática implica o cultivo de uma visão de todas as aparências físicas como corporificações da consciência iluminada. Tudo que é mental, verbal e físico é experienciado como sendo o fluxo contínuo da mente, fala e corpo do Buda.

A objeção intelectual a esta prática diz respeito à falta de evidências de que esta seja a verdadeira natureza da realidade. Os grandes intelectuais budistas, como Nagarjuna e Tsongkhapa, têm silogismos poderosos para demolir a reificação. Mas não há silogismo que demonstre que tudo é mente búdica.

Há muitas coisas nas quais acreditamos porque as percebemos. Mas qual é a evidência experiencial de que todas as formas não sejam formas do Buda, de que todos os sons não sejam a fala do Buda e de que tudo o que surge na mente não seja o jogo criativo da consciência primordial? Isso não é o que

vemos quando olhamos ao nosso redor. A prática do “corpo ilusório puro” não se baseia nem na lógica nem na percepção comuns. A prática do “corpo ilusório puro” baseia-se na sabedoria primordial.

Dentro de cada um de nós existe uma capacidade para a afirmação intuitiva das verdades mais profundas do que as aparências superficiais, as verdades que não dependem da confirmação sensorial. O que permite essa afirmação intuitiva é a consciência primordial. A prática do corpo ilusório puro afirma a presença de budas em todos os lugares. Praticar o corpo ilusório puro é reconhecer que a sabedoria, a compaixão e o poder dos budas estão presentes e ativos em cada momento. Como a realidade se apresentaria idealmente para que alguém pudesse atingir a iluminação? As bênçãos e o poder de todos os budas preenchem todo o nosso espaço externo e interno a cada momento. Ao mesmo tempo, estamos ocupados com as oito preocupações mundanas pensando: “Não ganhei tanto dinheiro quanto eu mereço... É tudo culpa dele...” e assim por diante. Depois de um tempo, morremos. Perdemos a oportunidade de nos abirmos às bênçãos dos budas. A visão da prática do corpo ilusório puro é a de que os budas estão sempre tentando chamar nossa atenção e nos conduzir à iluminação. Mas nós não prestamos atenção.

William James disse que aquilo a que prestamos atenção torna-se a nossa realidade. O samsara nunca se esgota. Estamos profundamente habituados a perceber tudo o que nos acontece como boa ou má sorte e, se prestarmos atenção às oito preocupações mundanas, elas se tornam a nossa realidade. Enquanto isso, poderíamos estar em um caminho rápido para a iluminação. A visão da prática do corpo ilusório puro é reconhecer que cada momento nos oferece o melhor que todos os budas têm para oferecer. Melhor impossível! E isso está acontecendo neste exato momento!

Lembre-se do homem que achava que era um canguru. O homem que foi hipnotizado e acreditava ser um canguru precisou imaginar-se como um ser humano para realizar sua verdadeira identidade. Da mesma forma, acreditamos profundamente que somos indivíduos limitados que realmente sofrem e podemos usar o poder da imaginação para desfazer essa delusão.

Examine as aparências e os conceitos, reconheça-os e os dissolva. Reconheça que não existe uma identidade central, nenhum indivíduo intrínseco que seja limitado, deludido e em sofrimento. Na ausência do ego intrínseco, imagine: “Estou perfeitamente desperto aqui e agora”. A prática do “corpo ilusório puro” também é chamada de “percepção pura” e é realizada pelo poder da imaginação.

A prática da percepção pura é efetiva quando é praticada intensamente. Na percepção pura, veja além do cenário superficial e imagine que as outras pessoas são expressões da mente búdica. Podemos escolher nos concentrar nos atributos positivos. Aquilo a que prestamos atenção torna-se a nossa realidade e, se prestarmos atenção aos budas – em situações, em coisas, em outras pessoas –, esses budas com os quais nos engajarmos e a realidade dos budas tornar-se-ão a nossa realidade.

Usar a imaginação para perceber a realidade é um conceito paradoxal; por isso vou detalhar com alguns exemplos. Como a prática da percepção pura se aplica ao casamento – de que maneira um marido é uma ilusão? No contexto budista, “ilusão” é uma descrição ontológica e não diminui o valor da pessoa ou do relacionamento. “Ilusão” significa que você, a outra pessoa e o relacionamento não existem como pequenos glóbulos de realidade independentes, autossuficientes e autônomos. “Ilusão” significa que as entidades são aparências e que não há uma realidade concreta por trás das aparências.

Quando o samsara, a existência comum com todos os seus altos e baixos, é visto apenas como aparências, surge a questão de saber se as próprias aparências têm algum significado ou valor. Não há nenhuma lógica ou evidência empírica para responder a essa pergunta. Ela só pode ser respondida em diálogo com nossa própria sabedoria primordial.

Vou relatar um evento de minha própria vida. Quando tinha vinte anos de idade, tentando dar sentido à existência, encontrei um livro sobre Dzogchen, de Evans-Wentz, intitulado *The Tibetan Book of the Great Liberation*. Essa foi a minha introdução ao budismo e foi como se tivesse tomado um choque. Decidi rastreá-lo até a fonte. Na época, estava viajando

de carona pela Noruega e escrevi em meu diário: “Tenho que buscar orientação de um velho homem sábio”, o arquétipo da sabedoria para mim naquele momento. Na manhã seguinte, peguei a primeira carona e fui parar numa região deserta entre Bergen e Oslo. Ninguém parou para me apanhar por quatro ou cinco horas. Por fim, desisti e comecei a caminhar contra o fluxo do trânsito, sem deixar de acenar. Por fim, um VW preto conduzido por um velho homem bem franzino parou. Joguei meu violão e minha mochila no banco de trás e entrei no carro. Em cinco minutos descobri que o homem era um monge budista chamado Sugata – não devia haver mais do que um punhado de monges budistas em toda a Europa na época – e que havia morado no Nepal com tibetanos. Nós nos tornamos bons amigos e nos correspondemos por anos.

É perfeitamente legítimo interpretar esse encontro como uma coincidência. No entanto, minha intuição diz que esse não foi um evento isolado, notável e incrível. Minha intuição diz que se eu tirar a poeira dos olhos, verei eventos cotidianos que são muito poderosos e significativos. Toda a vida, todos os dias, o tempo todo destinam-se a nos levar à iluminação, se for isso que estivermos procurando. As aparências são impregnadas de um significado absolutamente magnífico.

O raciocínio budista que legitima o uso da imaginação é que tudo existe na dependência da designação conceitual. Nós influenciemos a realidade que experienciamos ao escolher com o que nos envolvemos e a forma como nos envolvemos. Aquilo a que prestamos atenção e a forma como prestamos atenção determinam a natureza da realidade que surge para vir ao nosso encontro.

Na tradição budista tibetana, é dito que quando aqueles que purificaram suas mentes olham para o ambiente, veem um reino puro, um domínio que nada mais é do que uma criação da mente dos budas. A crença budista é a de que é possível renascer em um reino inventado pela imaginação do Buda, onde se pode continuar a praticar o Dharma e alcançar a iluminação. Se você suspeita de que não conseguirá alcançar a iluminação nesta vida, a crença nas terras puras constitui uma rede de proteção muito atraente. No

entanto, se aperfeiçoar a prática da percepção pura nesta vida, onde quer que esteja, a qualquer momento, agora ou depois da morte, estará em uma terra pura.

Há uma outra abordagem para a prática do corpo ilusório. Se procurar evidências das bênçãos dos budas, mas só enxergar o samsara, se não conseguir confirmar a sabedoria primordial latente dentro de você, aplique-se ao cultivo contínuo da virtude. Ao purificar gradualmente a mente, cultivando a virtude, você removerá a poeira dos olhos. Cultivando a virtude e purificando a mente, a sabedoria primordial emergirá gradualmente da luz brilhante da consciência. O aforismo do Treinamento da Mente é: “Entre as sessões, seja uma pessoa ilusória”. Outra analogia é encontrada na ioga dos sonhos. Em um sonho lúcido, você acha que está presente. As pessoas conseguem ouvi-lo falar e você consegue tocá-las. Em um sonho lúcido, isso é reconhecido como apenas uma aparência – não há nada real, nenhuma substancialidade, nenhum “eu” real. Na prática de ioga dos sonhos, o estágio seguinte a aprender a transformar o conteúdo do sonho é deixar o sonho ser como é. É apenas um sonho. A experiência budista na ioga dos sonhos demonstra que a transformação dos conteúdos dos sonhos é capaz de catalisar o material da psique em níveis profundos. Dragar as profundezas da mente traz à tona as impurezas desta vida ou de vidas passadas. Quando o subconsciente começa a ser dragado, os budistas nos alertam para estarmos preparados para uma montanha russa de pesadelos incrivelmente vívidos. Na prática de deixar o sonho ser como é, quando uma cobra está prestes a morder seu pescoço, não faça nada, mesmo podendo fazer já que está em um sonho lúcido. Não faça nada. Deixe o sonho ser como é, e deixe a cobra afundar suas presas em seu pescoço, sabendo muito bem que ninguém sairá ferido porque você está sonhando. A cobra também não é real. Se estiver sendo empurrado para cima de uma fogueira ou de um penhasco, deixe o sonho ser como é. Use o poder do insight para libertar-se das coisas que o assustam mais profundamente. Você não está em perigo. Esse enorme “atravessar” ocorre no estado de sonho, cultivando a consciência com a inteligência. No seu estado de vigília, no

entanto, não se atire na frente de um caminhão em alta velocidade a menos que, pelo poder de sua meditação do estado de vigília, você possa transformar esse caminhão em um marshmallow, assim como pode fazer em um sonho lúcido.

Existe uma analogia estreita entre o sonho lúcido e a prática de viver como se fosse um ser ilusório. Em um sonho lúcido, sabendo perfeitamente que está sonhando, você pode se envolver com eventos reconhecendo que eles não têm nenhuma substancialidade. Nada é reificado. Essa mesma consciência pode ser trazida para a vida cotidiana. Observe isso em situações em que você se aborrece ou começa a se apegar a algo – invariavelmente os objetos de sua atenção estão descontextualizados. Nessas situações, o contexto subjetivo está sendo ignorado e a situação, a ação ou a pessoa que o ofendeu aparecem isoladamente. Como nada existe de forma isolada, isso é uma delusão. Pode ser que a realidade pareça ser assim, mas essa não é a maneira como a realidade verdadeiramente é.

Um tema bastante frequente da prática de Dzogchen é “todas as coisas surgem, mas são inexistentes”. Todas essas coisas ao nosso redor aparecem, inclusive o “eu”. Quando você investiga sua natureza real, descobre que não há nenhuma essência a ser encontrada. Esse é o significado de “entre as sessões, seja uma pessoa ilusória”.

Este ponto é um divisor de águas no Treinamento da Mente em Sete Pontos. A ênfase até agora era desenvolver a quiescência meditativa e o insight contemplativo, obtendo maior compreensão sobre a natureza da realidade objetiva e da própria consciência. Se você só conhecesse isso sobre o budismo, ficaria com uma impressão muito desajustada. Até agora, discuti apenas um dos dois aspectos principais da prática budista tibetana – o cultivo do insight ou da bodicita absoluta. De acordo com a tradição budista, é preciso compreender a natureza da realidade para alcançar a liberação. Mas a sabedoria isoladamente não é suficiente. Como Sua Santidade o Dalai Lama advertiu, se a sua prática espiritual incluir apenas os tipos de práticas discutidas até agora, você poderá descarrilar para um estado de paz mental indiferente, desconectado, sem se importar com nada.

Os demais pontos do Treinamento da Mente visam complementar e integrar a sabedoria da bodicita absoluta com a compaixão da bodicita relativa. Esses pontos restantes mostram como transformar todas as motivações na motivação mais elevada: alcançar o despertar espiritual em benefício de todos os seres sencientes. Os pontos restantes fornecem orientação prática para a vida, sobre como falar e como agir ao longo do dia e da noite para que sua vida, como um todo, sustente a prática espiritual. Assim como a prática meditativa flui para a vida, dando-lhe profundidade, significado, alegria, sabedoria e compaixão, a vida também pode sustentar a prática meditativa. Com o próximo aforismo, o Treinamento da Mente começa a equilibrar o cultivo da sabedoria com o cultivo da compaixão.

Pratique alternando o dar e o tomar

Com a simples fala, “Pratique alternando o dar e o tomar”, o Treinamento da Mente começa a apresentar o segundo tema principal – o cultivo da bodicita relativa. A investigação da natureza da mente e de outros fenômenos desenvolve a bodicita absoluta, o remédio para a delusão que está na raiz do samsara. A sabedoria, ou bodicita absoluta, é um dos aspectos da iluminação; a bodicita relativa, que se origina a partir da bondade amorosa e da compaixão, é o outro. A prática de dar e tomar, conhecida em tibetano como *tonglen*, é a primeira de várias práticas no Treinamento da Mente concebidas para cultivar a bodicita relativa.

Durante suas viagens ao Tibete, Atisha ficou ocasionalmente conhecido por ser levemente irônico. Ele foi um estudioso da sofisticada civilização da Índia clássica e viveu os últimos dezessete anos de sua vida no Tibete – território árido, selvagem e atrasado. O budismo foi introduzido no Tibete no século VII, mas havia degenerado em grande medida quando Atisha foi convidado pelo Rei Tibetano Yeshe Ö. Embora muitos tibetanos demonstrassem profunda admiração pela prática da bodicita, Atisha observou que essa aspiração altruísta pela iluminação era muitas vezes reduzida a uma mera liturgia. Isso o levou a fazer o comentário irônico de que apenas os tibetanos sabiam como desenvolver o espírito do despertar, a bodicita, sem cultivar a bondade amorosa e a compaixão. Os budistas modernos devem se atentar para essa mesma advertência. O fruto da bodicita autêntica só pode surgir do solo fértil das “quatro incomensuráveis”: bondade amorosa, compaixão, alegria empática e equanimidade. [\[50\]](#)

Um tema central do budismo sobre a relação entre as práticas da bodicita relativa e absoluta é: “A sabedoria sem meios hábeis é escravidão. Meios hábeis sem sabedoria são escravidão”. O elemento central dos “meios hábeis” é a compaixão.

Esse é um ponto crítico, especialmente para os ocidentais. Quando iniciamos a prática budista, tendemos a mergulhar de cabeça nas poderosas práticas de insight que não têm nenhuma equivalência no judaísmo cristão, no Islã ou na filosofia ou ciência ocidentais. É fácil cair no extremo da sabedoria da prática budista. Isso acontece no Zen. Na prática de Theravada, a prática do insight, ou vipassana, é extremamente enfatizada. Uma prática budista tibetana baseada exclusivamente em Dzogchen ou Mahamudra também se torna desequilibrada. A advertência do Buda sobre cultivar o insight de maneira isolada é a de que a sabedoria sem meios hábeis é escravidão. Com raras exceções, o cultivo isolado da sabedoria não levará à iluminação. No pior caso, tornar-se-á um beco sem saída.

Em outras tradições espirituais, como no cristianismo por exemplo, o cultivo do amor e do serviço vem em primeiro lugar. O altruísmo é considerado uma qualidade nobre e, no mundo secular, muitas pessoas colocam uma alta prioridade no serviço aos outros. No entanto, profissionais ligados ao atendimento de pessoas são especialmente propensos ao esgotamento emocional. A análise de Buda sobre esse problema foi: “Meios hábeis sem sabedoria são escravidão” – o altruísmo precisa ser equilibrado com o insight e a sabedoria.

Um desequilíbrio tanto da compaixão como da sabedoria resulta em escravidão. Servir aos outros sem dispor de uma fonte profunda de sabedoria e de insight leva à exaustão. Por outro lado, buscar a sabedoria sem cultivar a compaixão levará a uma esterilidade autocentrada e desconectada – um outro tipo de esgotamento.

Os budistas falam muito sobre renúncia e compaixão como virtudes. Esses dois termos podem parecer antitéticos entre si, mas, na verdade, eles estão intimamente relacionados. Quinze minutos assistindo ao noticiário da noite são suficientes para nos fazer sentir que os problemas do mundo são tão avassaladores que parece impossível fazer alguma coisa. Desistir ou afastar-se não é o que os budistas querem dizer com renúncia. A atitude, “Está tudo perdido! Vou deixar esse mundo para trás e me tornar um buda”, leva a uma profunda frieza. Essa frieza também pode acontecer na prática budista zen,

theravada e tibetana – nenhuma tradição tem o monopólio de praticantes desequilibrados.

Existe um perigo de falta de equilíbrio também na prática de quiescência meditativa. Imagine atingir a quiescência – uma sensação de bem-estar físico, um sentimento agradável no coração, serenidade na mente. Isso se ninguém interferir. É aí que se pode escorregar na prática da quiescência – um estado extremo em que a felicidade surge apenas quando ninguém o incomoda. Certa vez, li sobre um místico cristão que fundiu sua respiração com a prece de Jesus. Fartura após uma hora, dia após dia, mês após mês, ele saturava sua mente com a Prece de Jesus. Enquanto recitava a oração, sentia felicidade. Quando se tornou muito hábil nessa prática, começou a não querer mais lidar com as pessoas, porque elas interferiam na felicidade que sentia. No budismo, isso é chamado de extremo do quietismo.

O equilíbrio é o tema central do Treinamento da Mente em Sete Pontos. A iluminação tem duas asas – sabedoria e compaixão. Com apenas uma asa, seja qual for, voará em círculos, se conseguir sair do chão.

Os ensinamentos budistas são descritos como não-teístas porque não concordam com a noção de um deus criador separado da criação. No entanto, quando o Buda foi questionado como alguém poderia se tornar um Deus, ele não respondeu: “Deus não existe! Alcance o nirvana!” Em vez disso, ele incentivou a pessoa que perguntou a cultivar as quatro incomensuráveis, também chamadas de “as quatro moradas divinas” da bondade amorosa, compaixão, alegria empática e equanimidade. Desenvolver essas quatro qualidades é uma fundação indispensável e direta para cultivar bodicita relativa.

A primeira incomensurável, que abre o coração, é bondade amorosa. Sua Santidade o Dalai Lama frequentemente declara: “Minha religião é cultivar um bom coração”. O tema de cultivar um bom coração é descrito de muitas maneiras nos ensinamentos budistas. Em 1997, servi como intérprete para uma Conferência do *Mind and Life* com o Dalai Lama e um grupo de físicos renomados. Ao longo dos cinco dias de reunião, discutimos temas muito fascinantes da física quântica – o *continuum* espaço-tempo, partículas

espaciais, o big bang e a expansão do universo. No final da reunião de cinco dias, Sua Santidade concluiu: “Fiquei muito feliz em passar esse tempo com vocês. Na realidade, o mais importante é ter um bom coração.” E aqueles físicos brilhantes concordaram!

Sua Santidade, muitas vezes, aponta que os debates sobre a existência de um deus criador, a natureza do buda, a existência inerente dos fenômenos e sobre a natureza do mundo ser dualista ou não, conduzem a discussões infinitas. Independentemente da realização que as pessoas tenham, haverá sempre desacordo sobre certos assuntos. Nunca haverá um momento em que os representantes de todas as religiões e filosofias do mundo se encontrarão e chegarão a um acordo acerca dos grandes tópicos da doutrina filosófica e metafísica e, muito menos, acerca dos temas menos importantes. No entanto, há um ponto sobre o qual há concordância entre pessoas religiosas e seculares em todo o mundo: o valor da bondade amorosa e da compaixão. Quem discorda? Ninguém. A bondade amorosa e a compaixão são o coração da prática espiritual.

Existe uma grande diferença entre bondade amorosa e apego. São conflitantes entre si, exigem muita atenção porque são rotineiramente misturados. A confusão surge porque, no Ocidente, amor muitas vezes se refere ao apego, uma das três principais aflições no budismo. Mas “amor” também é, às vezes, utilizado como sinônimo de “bondade amorosa”, uma das principais virtudes budistas.

Os budistas costumam usar o termo “bondade amorosa” em vez de simplesmente “amor”, reconhecendo a confusão entre a virtude e a aflição. Ouço pessoas dizerem que amam a mãe, o cônjuge, os amigos, as crianças, a praia, o clima ensolarado, suas casas e seus carros. Qual é o denominador comum? Devemos cultivar todos esses tipos de amor? Os budistas distinguem cuidadosamente o “amor” da bondade amorosa – a virtude – e o “amor” do apego, que é uma aflição e uma raiz do sofrimento e do conflito em todo o mundo. Confundir os dois é como confundir uma colher de terra com uma colher de remédio.

A bondade amorosa é a aspiração sincera pelo bem-estar e a felicidade dos outros, com base em uma aspiração semelhante para si mesmo. A bondade amorosa é uma preocupação com um ser que tem sentimentos; alguém que, como você mesmo, pode se sentir ferido ou alegre, alguém que deseja encontrar a felicidade e ficar livre do sofrimento. Na terminologia budista, não se pode ter bondade amorosa por uma moto, a menos que você acredite que a moto seja um ser senciente. Ter bondade amorosa por chocolate, clima, situações, locais ou qualquer outra entidade inanimada é uma delusão.

A bondade amorosa dirige-se apenas a seres sencientes. Quando olho para alguém, esse ser surge na minha mente como um objeto. A bondade amorosa não é dirigida a objetos. Como posso ter bondade amorosa por seres sencientes quando surgem como objetos? Bondade amorosa surge quando há empatia. Não é possível empatizar com objetos, propriamente, porque eles não sentem nada. Os objetos têm apenas uma dimensão superficial, por isso é natural apenas gostar ou não de objetos. Os seres sencientes têm uma dimensão de experiência que os transforma em sujeitos. À medida que você observa seus próprios sentimentos, seu próprio desejo subjetivo de encontrar a felicidade e de ficar livre de sofrimento, descobre que não está sozinho. Todos os seres sencientes estão no mesmo barco, partindo de um mesmo ponto: todos nós, como sujeitos, queremos encontrar a felicidade. A bondade amorosa, baseada na compreensão empática, só pode ser dirigida a sujeitos. Quando você se envolve com alguém e reconhece a dimensão subjetiva desse outro ser senciente, só então pode haver bondade amorosa.

O apego é dirigido a objetos. O apego envolve focar a superfície de um objeto, a superfície do chocolate, a superfície de um carro, a superfície de uma mulher, a superfície de um homem. O apego não está preocupado com a dimensão de subjetividade de seu objeto. O apego acrescido da projeção é a fonte de muitas coisas que são confundidas com o amor. A paixão ocorre quando há uma projeção de qualidades desejáveis sobre um objeto, resultando em um investimento por parte do “eu”. Esse processo

desempodera quem se apaixona porque a felicidade é projetada externamente sobre o objeto do apego. Uma casa, um trabalho, uma conta bancária, uma namorada – se algum desses for perdido, lá se vai a felicidade. Mas nossa felicidade nunca está em um objeto, nunca está fora de nós. Felicidade é um estado da mente. Infelizmente, criamos uma idealização de algo – acentuando o que há de positivo, transformando o neutro em positivo, ignorando o negativo – e chamamos de amor.

Um ser humano – um fenômeno imensamente complexo e multidimensional composto por sentimentos, desejos, esperanças, medos e história pessoal – que se torna um objeto da paixão é transformado em uma superfície: “Essa pessoa (minha amada) me faz feliz. O corpo, o rosto, a voz... tudo tão atraente! Eu preciso tê-la só para mim!” Isso é apego. Ele se nutre da motivação de encontrar autogratificação em um objeto. Como o apego se expressa? Para uma motocicleta: “Eu sou seu dono”. Para uma pessoa: “Eu amo você”. O apego é totalmente autocentrado e envolve-se com objetos para satisfação própria. Os estágios iniciais do apego talvez sejam felizes, mas a decepção surgirá à medida que as projeções forem se enfraquecendo e a idealização for se desgastando. Com o tempo, parecerá que o objeto da paixão mudou; talvez até se torne desagradável. Surge a aversão e você não consegue mais suportar aquele que foi um dia o ser amado. A aversão, assim como o apego, é delusão.

O apego é a aflição mental mais subversiva porque facilmente assume a aparência de algo genuinamente bom – a bondade amorosa. Nós admiramos profundamente pessoas que emanam bondade amorosa genuína. O apego é uma falsificação da bondade amorosa. É muito traiçoeiro!

Geshe Rabten me ensinou como identificar o apego nos relacionamentos, seja em amizades, relações familiares ou românticas. Relacionamentos são complexos. A maioria se baseia em mais do que apenas apego, mas poucos relacionamentos envolvem amor puro e incondicional, sem qualquer tipo de apego. Portanto, a maioria de nossas relações é uma mistura de amor e apego. A razão pela qual há ansiedade nos relacionamentos não é porque há muito amor, mas sim porque há muito apego. A distinção entre amor e

apego pode ser feita quando você percebe que a pessoa que você ama muda para pior. O que acontece? Se o amor for genuíno, os sentimentos de amor se fortalecerão. Se, de fato, for apenas apego, acontecerá um afastamento.

Um amigo meu me disse que, antes de ele e sua ex-esposa se separarem, eles estavam sentados um em frente ao outro na mesa do café da manhã. Ele estava irritado e ressentido enquanto lia o jornal, pensando: “Você deveria estar me fazendo feliz e não está!” Ela provavelmente estava pensando o mesmo. Isso era apego.

Por ter sido monge por quatorze anos, muitas vezes me pedem para comparar o apego com o amor e me perguntam como desenvolver bondade amorosa sem apego. A bondade amorosa incomensurável inclui todos, sem a sensação de algumas pessoas estarem mais perto de você e outras mais longe. Isso parece possível, em princípio, para um monge que vive em um mosteiro, mas como você poderia – ou deveria – evitar ter uma sensação especial de proximidade com sua família?

Felizmente, há uma abordagem não monástica para o cultivo da bondade amorosa. Um de meus mentores, o falecido Tara Rinpoche, um maravilhoso lama tibetano que se tornou monge quando era criança, esclareceu vividamente a estratégia de cultivar bondade amorosa na vida leiga. Essa estratégia é um pouco diferente da de um monge. A estratégia leiga é começar com o afeto que você sente pelos entes queridos e refiná-lo, como se refina o ouro. Nos estágios iniciais, nossos relacionamentos possivelmente serão uma mistura de apego e amor genuíno. Queremos algo da outra pessoa: felicidade, satisfação, afeto, e essas esperanças e expectativas são uma indicação de apego, de estarmos lidando com objetos. Mas nós certamente também nos preocupamos com o bem-estar da outra pessoa. Portanto, o desafio budista é nutrir a bondade amorosa genuína nesses relacionamentos e purificá-la gradualmente, reduzindo a aflição do apego, o que resulta em menos conflito, menos sofrimento e menos ansiedade em nossos relacionamentos. À medida que seu amor por seus próprios filhos, por exemplo, vai se tornando cada vez mais incondicional,

estenda esse amor aos amigos de seus filhos, a seus pais e, por fim, estenda essa bondade amorosa a todos os seres.

Lembre-se novamente do princípio de William James de que aquilo a que prestamos atenção se torna nossa realidade. Nós temos uma escolha sobre a que prestar atenção em nossos relacionamentos. Você quer prestar atenção aos defeitos e erros dos outros? Pelo fato de a atenção ser seletiva, podemos sentir que o objeto de nosso apego se torna menos desejável. Por outro lado, podemos prestar atenção à humanidade, à subjetividade da outra pessoa e às qualidades que admiramos e isso, naturalmente, levará a uma maior apreciação e afeto.

Praticamente todos os nossos relacionamentos começam como uma mistura de apego e amor genuíno, uma mistura que dá origem a muito sofrimento e a muita ansiedade desnecessários. A abordagem leiga para cultivar bondade amorosa é eliminar o apego e purificar a bondade amorosa. Esse processo pode, então, ser estendido a outras relações que são menos íntimas. Na verdade, não há diferença real entre pessoas próximas a nós e pessoas que não conhecemos. À medida que desenvolve amor incondicional por seus filhos, você compreende que outras crianças também querem encontrar a felicidade e se livrar de sofrimento. Comece com a mistura de amor e apego, purifique e expanda em todas as direções, como a água fluindo uniformemente sobre uma planície aluvial. Em *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, Shantideva faz a seguinte prece: “Possa eu ser um protetor para aqueles que estão desprotegidos, um guia para os viajantes, um barco, uma ponte e um navio para aqueles que desejam atravessar”. [\[51\]](#) Ao seguir esse ideal do bodisatva, você se torna o amigo desconhecido de todos aqueles que encontrar.

A diferença entre bondade amorosa e apego é enorme. O apego é uma aflição. A bondade amorosa é um aspecto crucial do despertar espiritual.

O cultivo meditativo da bondade amorosa

Na tradição budista, o cultivo da bondade amorosa é ensinado de várias maneiras. Descreverei uma técnica baseada nos escritos do sábio budista indiano do século V, Buddhaghosa. [\[52\]](#) Essa meditação deve ser praticada após o preparo habitual de sentar-se em uma postura apropriada, fazer três respirações de purificação e cultivar a estabilidade meditativa, por exemplo, contando 21 respirações.

O primeiro passo dessa prática é refletir sobre a antítese da bondade amorosa – a raiva e o ódio. De forma não moralista, considere as repercussões dessas aflições. A raiva nos consome, exige esforço. Pensando em retrospecto, a raiva raramente parece justificada e, em geral, não é eficaz na resolução de problemas. Quando se distancia um pouco, você vê que o que procura é felicidade e o que quer é resolver os problemas. O comentário do Buda sobre o ódio foi: “O ódio nunca cessa por meio do ódio: o ódio cessa por meio do amor. Essa é uma lei eterna”. [\[53\]](#) Nessa fase da meditação, investigue os efeitos e a eficácia da raiva para obter o que deseja. Como o Dalai Lama muitas vezes comenta: “Se você precisa ser autocentrado, pelo menos use a inteligência para fazer isso!”

O método mais direto para acabar com a raiva é cultivar a bondade amorosa. A próxima fase da prática é produzir a aspiração: “Em todos os momentos, independentemente das circunstâncias, que eu possa estar livre da raiva, do ódio e de todas as variações da agressão e da maldade”. Para trazer mais poder a essa meditação, imagine sua aspiração se realizando aqui e agora. Imagine-se encontrando situações que despertavam raiva no passado e a que você, agora, responde sem raiva.

Nessa meditação, use um desejo virtuoso focado no seu bem-estar e no dos outros para fortalecer a imaginação. Produza o anseio: “Possa eu estar livre de todas as aflições mentais”. “Independentemente da situação, possa eu não cair na armadilha das aflições, e possa eu simplesmente lidar com a

situação livre de ansiedade, com inteligência e eficácia.” Imagine que isso se torna fato agora mesmo. Produza o desejo de estar livre do apego que dá origem ao medo e à ansiedade. Imagine-se livre de todo medo e ansiedade no presente, no passado e no futuro. Imagine-se, neste momento, livre do apego que dá origem ao medo.

A próxima fase da meditação é fazer surgir suas aspirações mais significativas e imaginar uma vida que seja verdadeiramente plena de realização, felicidade e significado. Permita surgir o desejo de encontrar a felicidade genuína. Imagine-se genuinamente bem e feliz, independentemente das circunstâncias externas. Imagine que seus anseios mais profundos se realizam, aqui e agora.

Agora traga à mente uma pessoa a quem você admira. Contemple as qualidades dessa pessoa que inspiram tal admiração. Com essa pessoa em mente, cultive o anseio: “Que você, assim como eu, possa se livrar de toda raiva, ressentimento e ódio, e possa permanecer serena, sem a turbulência das aflições mentais”. Imagine que isso se realiza. Assim como você deseja livrar-se da raiva e encontrar a felicidade, deseje isso também a essa pessoa a quem você admira. Deixe o campo de sua consciência abraçar todas as pessoas ao seu redor com o pensamento: “Que você, assim como eu, possa se livrar de todo sofrimento e ficar bem e feliz.” Imagine que isso se realiza, para cada pessoa, aqui e agora. Amplie sua consciência incluindo toda a comunidade à sua volta, milhares de pessoas, cada uma delas com seus próprios desejos de felicidade, cada uma delas desejando se livrar do sofrimento, assim como você. Continue a expandir suavemente sua consciência em todas as direções, estendendo-a a todos os seres sencientes do planeta, que têm em comum o mesmo desejo de felicidade e o mesmo desejo de evitar o sofrimento: “Que cada ser possa ficar bem e feliz”. Imagine que isso de fato acontece. Isso conclui o cultivo meditativo da bondade amorosa.

A bondade amorosa é uma prática especialmente valiosa para os ocidentais, em especial para os norte-americanos que têm uma tendência para a autodepreciação. Em 1990, servi como intérprete em outra reunião

do *Mind and Life* com o Dalai Lama e um grupo de cientistas cognitivos. A professora de vipassana, Sharon Salzberg, era uma das participantes e perguntou a Sua Santidade sobre a validade de cultivar bondade amorosa dirigida à própria pessoa. Ela comentou que achava essa prática muito útil para os ocidentais, pois muitos de nós sofremos de baixa autoestima, ódio de nós mesmos e da sensação de nem sequer merecermos a felicidade. Houve uma longa discussão até que se tornou evidente que o Dalai Lama estava com dificuldade em entender o que os ocidentais queriam dizer com “anular-se, falta de autoestima, ódio e desprezo com relação a si mesmo”! Levou muito tempo para ele entender essas aflições ocidentais e, durante essa conversa, ele aprendeu o significado de uma palavra que não tem equivalente em tibetano: “culpa”. Quando ele entendeu a natureza dessas doenças psicológicas e a prevalência que têm no Ocidente moderno, ele finalmente concluiu: “Respondendo à sua pergunta inicial sobre começar a cultivar a bondade amorosa dirigindo-a a si mesmo, e se isso tem lugar na prática budista, sim, claro que tem.” E caiu na risada. [\[54\]](#)

A bondade amorosa deve ser dirigida primeiro para si mesmo. Se não existir bondade amorosa em relação a si mesmo, a chance de experimentar bondade amorosa genuína para com os outros é bastante remota. O Buda disse: “Aquele que ama a si mesmo nunca prejudicará o outro.” [\[55\]](#) Concentre-se primeiro em você, desejando: “Que eu possa me livrar da animosidade, da aflição e da ansiedade. Que eu possa viver feliz.” Usando o poder de seu desejo, imagine que isso, de fato, acontece.

Em seguida, expanda gradualmente o campo do seu interesse sem que, em nenhum momento, haja hipocrisia. A prescrição cristã, “Ame seu inimigo”, é muito difícil. A budista “Ame aqueles que lhe fazem mal” é igualmente difícil. Se você tentar fazer brotar a bondade amorosa para com aqueles que feriram você ou seus entes queridos logo no início, o efeito será muito fraco ou você corre o risco de simplesmente sucumbir à hipocrisia. Portanto, a fórmula tradicional usada nesta meditação começa com amar a si mesmo. Cultive a aceitação e o afeto por si mesmo e, em seguida, estenda-o para uma outra pessoa, recordando-se da bondade e de virtudes dessa pessoa que

inspiram carinho e admiração. Cultive o mesmo desejo com base na empatia – “assim como desejo para mim, que seja também para você”.

Depois de praticar consigo mesmo, traga à mente um amigo muito querido e cultive a mesma bondade amorosa. Em seguida, considere uma pessoa que conhece, mas que seja indiferente para você. Pratique a bondade amorosa com essa pessoa agora, como fez com seu amigo amado e admirado e imagine: “Que você possa ser feliz.” Finalmente, pratique com uma pessoa que tenha sido hostil com você, como fez com a pessoa indiferente, oferecendo a bondade amorosa a ela também. Dessa forma, medite muitas vezes até que as barreiras entre as categorias de amigo, pessoa neutra e pessoa hostil desapareçam. Esse é o significado de bondade amorosa “incomensurável.”

A fase final dessa prática aplica-se a uma pessoa que você considera um inimigo. Isso é bem difícil. No budismo, “inimigo” não se refere a uma pessoa que você odeia. Inimigo é uma pessoa que você sente que é seu adversário, que deseja prejudicar você. Inimigo é uma pessoa que ficaria feliz se você fosse atropelado por um caminhão ou que, pelo menos, perdesse sua boa reputação. Nesta prática, quando você se concentra em um inimigo, considere uma pessoa que possa ter prejudicado você, tirado proveito de você, caluniado, ou uma pessoa que está querendo ter algo que você tem ou quer. A prática é desejar que essa pessoa seja feliz. Se você deseja desenvolver o amor incondicional, pratique até que todas as distinções entre amigo querido, amigo casual, estranho e inimigo se dissolvam.

Quando você encontrar resistência nessa prática, seja honesto. É fácil sentir bondade amorosa por algumas pessoas mas, por outras, de jeito nenhum. Quando você traz uma pessoa à mente, podem surgir medo, pavor, desprezo, raiva – sentimentos diametralmente opostos à bondade amorosa. A mente pode simplesmente desistir. Esse é um problema universal e você precisa dar um passo para trás para lidar com isso. Para quebrar esse hábito, dissolva a caricatura do inimigo, lembrando as qualidades inofensivas de seu comportamento. Quando nos concentramos em uma pessoa com

desprezo, tendemos a nos concentrar em aflições e ações negativas. Mas ninguém é totalmente desprovido de boas qualidades. Quando vemos uma pessoa como 100% desagradável, nada além disso, sentimos que nosso desprezo é justificado. Quando sentimos aversão, tendemos a transformar o grande quadro em uma caricatura. Mas ninguém é uma caricatura. Para dissolvê-la, observe com bastante atenção. Há muito mais coisas acontecendo.

Um inimigo é uma pessoa que nos prejudicou ou que causou mal àqueles que amamos, intencionalmente ou não, trapaceando, abusando ou enganando. Se nossa resposta for o ódio, o inimigo terá vencido. O inimigo quer causar dano e, se nossa resposta for contorcer o coração de raiva, o efeito da ação do inimigo será agravado. A pessoa que deseja nos prejudicar ficaria bem satisfeita só por ter acertado o primeiro golpe de sua agressão, mas essa satisfação se duplica com o ressentimento que nos autoinfligimos. No longo prazo, nossa própria raiva e ressentimento nos causam maior sofrimento do que qualquer dano infligido por outra pessoa. Quando nossa resposta é o ódio, é ponto para nosso inimigo. Por outro lado, podemos parar o jogo e dizer: “Você me ofereceu seu ódio de presente, mas eu escolho não aceitá-lo”. Isso é possível.

Depois de um encontro com um inimigo, a dor que permanece não é devido ao dano infligido. O inimigo tem uma vida e, por fim, irá embora para fazer outra coisa. Depois do encontro com um inimigo, a fonte do sofrimento que segue presente é o *verdadeiro* inimigo, a raiva. Shantideva escreveu, “Inimigos como o desejo e o ódio não têm braços, pernas e assim por diante. Não são corajosos nem sábios. Como é que eles conseguem me escravizar?” [\[56\]](#) De todas as aflições mentais, não há nenhuma mais virulenta e perniciosa do que a raiva.

A raiva, o verdadeiro inimigo, é um caso especial. A raiva nos engana porque quase sempre parece ser justificada, a culpa sempre parece pertencer a outra pessoa. Algumas pessoas que sofreram grandes adversidades são fontes de inspiração e orientação para lidar com a raiva. Palden Gyatso, que passou trinta e três anos em campos de concentração no Tibete, sendo

torturado e passando fome, disseme: “Os comunistas tomaram a minha vida. Eles me capturaram quando eu era jovem, tomaram o coração da minha vida. Agora sou um homem velho e morrerei em breve.” No entanto, ele disse isso sem ódio. Quando servi de intérprete para ele durante uma manifestação em frente ao consulado chinês em San Francisco, ele chamou a atenção para as paredes cinzentas e para as persianas fechadas: “Do que vocês têm medo? Saiam e falem conosco. Nós não desejamos fazer mal algum. Nós não temos ódio de vocês!” Como ele consegue dizer: “Não temos ódio de vocês”, depois de trinta e três anos em um campo de concentração? Palden Gyatso enxerga os eventos em um contexto mais amplo do que os eventos pessoais de uma única vida. [\[57\]](#)

O Buda descreveu os benefícios de cultivar a bondade amorosa desta maneira:

A pessoa dorme com conforto, acorda com conforto e não tem nenhum sonho ruim. É querido por seres humanos e não humanos, protegido pelas deidades; o fogo, o veneno e as armas não o afetam; a mente concentra-se facilmente; a expressão do rosto é serena; e morre livre da confusão. Mesmo que não alcance nada mais elevado, renascerá no Mundo de Brahmā. [\[58\]](#)

Quando surge um obstáculo para o cultivo da bondade amorosa, como por exemplo, raiva contra um inimigo, a causa é a reificação. Foi criado um alvo que não existe. É aqui que o insight, a sabedoria, integra-se à prática da bondade amorosa. O insight é o poderoso método para superar a reificação – o obstáculo fundamental ao cultivo da bondade amorosa. Examine atentamente. O alvo de sua raiva é o corpo ou a mente da pessoa? Investigue e reconheça que o objeto reificado que você odeia nem sequer existe. Se a prática de insight não o levar a essa realização em uma única

etapa, Buddhaghosa sugere que você comece a curar sua mente dando um presente ao seu inimigo. A todo custo e com estratégias habilidosas, quebre o hábito de reificar o inimigo.

A causa imediata da bondade amorosa é ver qualidades adoráveis nos outros. Os ocidentais, às vezes, têm a impressão de que a bondade amorosa budista é o tipo de amor “Eu amo o mundo, mas com o meu vizinho eu não me importo”. Os tibetanos descrevem a bondade amorosa como a mente *que se torna* amor, como o sentimento de uma mãe cujo filho corre para seus braços quando volta para casa depois de passar o verão em um acampamento. A bondade amorosa é bem-sucedida quando a animosidade diminui, e falha quando produz apego.

Na tradição budista, apesar de toda a ênfase na não-violência, estranhamente, uma das metáforas mais famosas para a prática espiritual é relacionada à guerra: identificar e vencer o verdadeiro inimigo. Buddhaghosa escreveu sobre os inimigos “próximos” e “distantes” da bondade amorosa. O inimigo próximo da bondade amorosa é o apego. Ao cultivar a bondade amorosa, o afeto que surge pode muito facilmente se transformar em apego. O apego é o inimigo “próximo” porque, embora sua verdadeira natureza seja uma aflição mental, ele se disfarça de “amor”. O inimigo “distante” da bondade amorosa é seu exato oposto – a maldade.

O cultivo da bondade amorosa, o “dar” referido no aforismo do Treinamento da Mente “pratique alternando o dar e o receber” é uma prática muito eficaz para a vida cotidiana agitada. Certa vez, dediquei um prolongado retiro solitário no deserto ao cultivo da bondade amorosa. Cada vez que praticava, trazia à mente meus amigos queridos, pessoas neutras e algumas que haviam me tratado mal. Mas depois de fazer isso algumas vezes, minhas lembranças sobre essas pessoas perderam a textura, como se eu estivesse trazendo à mente meras imagens, e não pessoas reais. A prática se tornou superficial. Na minha experiência, o cultivo da bondade amorosa é mais efetivo quando você se envolve ativamente com outras pessoas em suas vidas no dia a dia. Quando você abre seu coração para os outros, a prática se torna muito real.

A prática complementar ao cultivo da bondade amorosa é o cultivo da compaixão – o desejo sincero de que você mesmo e os outros possam se livrar do sofrimento e das fontes do sofrimento. A bondade amorosa é o desejo de bem-estar, e a compaixão é o desejo de liberação do sofrimento. A bondade amorosa e a compaixão naturalmente dão origem e apoiam uma a outra.

A primeira fase do cultivo da compaixão implica refletir sobre os efeitos da compaixão. Quando você sentiu compaixão, quais foram os efeitos? Que influência as pessoas compassivas tiveram em sua vida? Por outro lado, quando você sente indiferença, ou pior, uma sensação de crueldade, qual é o efeito? Quando você testemunha indivíduos, comunidades, governos ou nações agindo com indiferença ou vingança, qual é o efeito?

A próxima fase do cultivo da compaixão é trazer à mente, com bastante nitidez, uma pessoa ou um grupo de pessoas que esteja sofrendo ou um indivíduo ou grupo de indivíduos que esteja causando sofrimento. Demonstre empatia com o sofrimento e deixe surgir naturalmente o desejo, “Que você se livre do sofrimento e das fontes do sofrimento.” Imagine que isso, de fato, acontece.

Em 1992, visitei o Monastério de Samye, o mais antigo do Tibete; um belo lugar reconstruído depois de ter sido destruído durante a Revolução Cultural. Um velho iogue, chamado Tenzin Zangpo, do Leste do Tibete, visitava Samye naquela mesma época e dava ensinamentos sobre *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Tenho muito interesse em aprender com as experiências de contemplativos avançados, então solicitei uma entrevista. Fiz perguntas ao velho iogue sobre a quiescência meditativa, mas ele continuava enfatizando: “Para aprofundar a prática meditativa, antes de tentar atingir a quiescência, primeiro cultive a compaixão”.

A importância da compaixão pode ser determinada experiencialmente. Quando o equilíbrio mental e a serenidade surgem na prática meditativa, observe o que acontece com essa sensação de bem-estar sob a influência da raiva ou da irritação. O equilíbrio mental é sempre destruído. Não é possível

permanecer em equilíbrio meditativo e estar irritado ao mesmo tempo. O equilíbrio da mente desmorona diante da raiva. E há algo ainda pior.

Imagine fazer um longo retiro, durante meses, praticando meditação por oito a doze horas por dia, com o objetivo de desenvolver profunda estabilidade e clareza da atenção. Imagine que você atinja a quiescência – a capacidade de se sentar por horas a fio com a mente totalmente focada, sem esforço, com vivacidade e sem agitação, direcionando-a para onde desejar. O Buda afirmou que, uma vez que tenha alcançado tal estado de estabilização meditativa, se sua mente sucumbir à aflição da maldade, um pensamento diametralmente oposto à bondade amorosa, a mente poderá se tornar uma terrível arma de destruição. Portanto, ao desenvolver o poder da concentração, certifique-se de que sua mente esteja cada vez menos propensa à influência das aflições. Assim como há evidências que sustentam a crença no poder positivo da oração, aceite o conselho do Buda com respeito ao oposto: os pensamentos negativos têm poder e os pensamentos negativos concentrados podem ser muito perigosos.

Assim como o apego é frequentemente confundido com o amor, porque sua exibição superficial pode ser semelhante, a raiva pode parecer compaixão. Quando vemos alguém sendo agredido por outro, pensamos: “Vamos punir a pessoa má. Vamos resgatar a pessoa boa.” Essa é a mesma solução adotada pelos agressores e eles também se sentem justificados. A raiva pode ser confundida com a compaixão quando a oferecemos apenas às pessoas “boas”, desprezamos as pessoas “más” e nos sentimos plenamente justificados com isso. Na perspectiva budista, o apego por alguns e o ódio por outros é apenas mais uma manifestação de uma mente aflita.

A compaixão é difícil. Compaixão significa desejar que as vítimas e os agressores se livrem do sofrimento e das fontes de sofrimento. Isso é importante porque, quando nos sentimos justificadamente indignados, a ira e a raiva posam de compaixão. Mas raiva não é compaixão, assim como apego não é amor.

A primeira pessoa que me deu ensinamentos sobre *A Guide to the Bodhisattva Way of Life* foi o lama tibetano Geshe Ngawang Dhargyey, em

1972. Esse monge, que corporificava maravilhosamente o que ensinava, dizia que o modo de vida do bodisatva é aquele em que você demonstra empatia cada vez mais profundamente com o sofrimento de todos aqueles que o rodeiam, não apenas sua família e seus amigos, mas o mundo inteiro, com sua miríade de seres sencientes. Por que deveríamos assumir o sofrimento dos outros, aumentando ainda mais o peso de nossos próprios problemas pessoais? Shantideva responde: “Eu deveria eliminar o sofrimento dos outros porque é sofrimento, como o meu próprio sofrimento. Eu deveria cuidar dos outros porque são seres sencientes, assim como eu sou um ser senciente”. [\[59\]](#) Quando ouvi isso, fiquei impressionado com a matemática: ao cultivar o caminho do bodisatva, desenvolvemos uma capacidade cada vez maior de demonstrar empatia com o sofrimento de cada vez mais seres sencientes. Cada queda de avião, cada desastre natural, cada guerra – precisaríamos multiplicar o número de vítimas por centenas para incluir os seres amados cujas vidas foram destruídas por cada uma dessas tragédias. Há sofrimento demais. Se o caminho budista da liberação implica desenvolver a compaixão que, por sua vez, implica uma empatia cada vez mais profunda com o sofrimento de cada vez mais seres conscientes, onde isso vai parar? Este é um caminho de alegria? O caminho do bodisatva parece levar ao sofrimento infinito. Pedi a Geshe Dhargyey para conciliar a iluminação, a bem-aventurança do despertar espiritual, com a consciência não-dual de todo o sofrimento no mundo. Ele respondeu apontando que eu estava fazendo uma extrapolação a partir de uma experiência bastante limitada: “Você não pode tomar sua própria experiência e multiplicá-la por infinito para calcular a mente de um buda. O elemento crucial que você não está considerando é a sabedoria”.

A compaixão pode ser insuportável sem a sabedoria. Sua Santidade o Dalai Lama tem uma profunda empatia pelo povo tibetano, que o considera seu refúgio e fonte de esperança. Como é possível para ele ser feliz enquanto o povo tibetano sofre tanto? Essa é a compaixão equilibrada com a sabedoria. O insight dá acesso à alegria que permite abraçar o sofrimento sem ser dominado por ele. Compaixão sem sabedoria é escravidão.

Sabedoria sem compaixão é escravidão. Compaixão e sabedoria são as duas asas da iluminação.

A principal realização do insight é a vacuidade. Você pode ser deludido a respeito de muitas coisas – a natureza do espaço/tempo, buracos negros, a origem do universo –, mas se você estiver deludido a respeito de sua própria natureza – sobre quem você é – e agir com base nessa delusão, sofrerá as repercussões disso a todo momento. Para acabar com o sofrimento causado pela delusão, aplique o remédio do insight sobre sua própria identidade pessoal. Se o objeto de todo cuidado amoroso e carinhoso – esse “eu” inerentemente existente – nem mesmo existe, precisamos saber disso.

Certa vez, Tsongkhapa deu um ensinamento no Tibete sobre a ausência de existência inerente de todos os fenômenos, incluindo o “eu”. Quando um mestre fala a partir de uma experiência profunda, as palavras têm um poder especial. De repente, um monge que estava ali presente começou a surtar, sentindo que não existia e, desesperado, agarrou seu próprio colarinho. Tsongkhapa riu e liberou o monge de seu pânico, comentando que ele havia estabelecido a realidade convencional de sua própria identidade com base em seu colarinho!

A tradição budista tibetana faz uma advertência quanto a penetrar a natureza da ausência de identidade antes que a mente esteja pronta. Se a mente não estiver preparada adequadamente, o vislumbre do insight sobre a profunda realidade da vacuidade da própria identidade pessoal será experienciado como a *perda* de um precioso tesouro. No entanto, se a mente tiver sido nutrida pela compaixão, quando a realização da ausência de identidade pessoal for vislumbrada, esse insight será experienciado como a *descoberta* do mais precioso dos tesouros. Perceber a realização da vacuidade como uma perda ou como uma descoberta dependerá do grau de preparação. O insight, no contexto da compaixão, é uma descoberta maravilhosa. Sabedoria sem compaixão é escravidão – o insight sobre a vacuidade da identidade pessoal sem compaixão, pode ser percebido como uma perda de si mesmo e levar ao terror.

Se somos vazios de existência inerente, de que forma existimos? Desde os quarks aos clusters galácticos – como o mundo físico existe? A visão budista Madhyamaka é a de que nós existimos como eventos dependentemente relacionados. Eu sou uma matriz sequencial de eventos. Ler este livro é um evento. Somos todos eventos. O corolário da vacuidade é a originação dependente. As duas são realmente da mesma natureza, apenas vistas a partir de duas perspectivas diferentes. Nunca é possível encontrar algo existente de forma independente, por si só, mesmo sob a análise mais penetrante. A realização da sabedoria é a de que todos os fenômenos existem como eventos dependentemente relacionados. A realização de que a existência é inextricável e fundamentalmente interdependente com tudo e todos leva naturalmente a agir de maneiras que levem em conta todas essas conexões.

Shantideva nos deu uma metáfora maravilhosa que também pode ser encontrada em outras tradições religiosas: “Embora tenha muitas divisões, como os braços e assim por diante, o corpo é protegido como um todo. Do mesmo modo, diferentes seres, com suas alegrias e tristezas, são iguais, assim como eu, no anseio pela felicidade.” ^[60] A noção de que todos os seres sencientes são como um corpo humano único é uma excelente metáfora para a interdependência. Quando seu nariz coça, o dedo compassivo ajuda com uma fricção suave.

Cultivar a compaixão nos prepara para a realização da profunda interdependência de todos os fenômenos. Não somos entidades independentes que, de alguma forma, se relacionam. Somos as próprias relações. É por isso que o cultivo da sabedoria deve seguir de mãos dadas com o cultivo da compaixão.

Em 1992, quando fui à Índia com o grupo de neurocientistas para fazer pesquisas sobre os efeitos da meditação, um de nossos interesses era a compaixão. Nas montanhas acima de Dharamsala, há iogues que cultivaram a compaixão por muitos anos e passamos algum tempo com um jovem monge que estava em retiro há seis anos. Richard Davidson, um psicobiologista da Universidade de Wisconsin, que realizou trabalhos

pioneiros correlacionando mudanças na expressão com emoções, explicou ao jovem contemplativo que ele assistiria a um vídeo chamado “Compaixão no Exílio”, que contém imagens explícitas de manifestantes tibetanos sendo espancados por militares chineses. Levamos um equipamento eletrônico até a colina para filmar o rosto do jovem monge enquanto ele assistia ao filme. Não detectamos nenhuma mudança de expressão em seu rosto – nenhuma careta ou tremor, nenhuma expressão de tristeza – enquanto ele assistia ao vídeo. Depois de desligarmos as câmeras, pedimos a ele que nos contasse sua experiência. Ele disse: “Não vi nada que não soubesse; sei que isso continua a acontecer o tempo todo, não só no Tibete, mas em todo o mundo. Estou constantemente ciente disso.” Não é que ele não sentisse compaixão enquanto observava aquelas cenas brutais. Na verdade, sua compaixão era tão constante que ver essas imagens em um monitor de vídeo não servia de estímulo para despertar compaixão além de seu estado permanente.

O conceito budista de compaixão é mais profundo do que respostas episódicas a eventos isolados. A primeira fase do cultivo da compaixão é contemplar as vantagens e as desvantagens de sua ausência. Meditamos sobre os benefícios da compaixão e, então, refletimos sobre o inimigo distante da compaixão – a crueldade. A indiferença é simplesmente a ausência de compaixão. Quando sentimos crueldade, o oposto da compaixão, lidamos com sujeitos, assim como quando experienciamos a compaixão. Quando a mente é dominada pela crueldade, reconhecemos que determinado sujeito pode sofrer e desejamos que ele sofra. Contemplar os benefícios da compaixão, as desvantagens de sua ausência e as desvantagens de seu oposto, a crueldade, faz parte da preparação para o cultivo direto da compaixão.

O primeiro passo da prática principal do cultivo da compaixão é concentrar-se em uma pessoa que esteja sofrendo. À medida que você se imagina vivenciando a situação em que essa pessoa se encontra, deixe brotar a aspiração: “Que você possa ser livre”. O próximo passo, sem o qual toda a meditação acaba sendo superficial, é mais difícil. Concentre-se em uma pessoa que faz mal e que traz dor aos outros, e deseje o mesmo para

ela: “Que você possa se livrar do sofrimento e suas causas”. Reagir a alguém que causa o mal com desprezo, ódio ou aversão não é compatível com o Dharma. Para a maioria de nós, a luta é não ceder às nossas reações automáticas à maldade, à hipocrisia e à desonestidade, profundamente arraigadas. Essa fase da prática, de cultivar a compaixão por pessoas que trazem dor aos outros, é uma prova de fogo no Dharma. É relativamente fácil sentir compaixão por aqueles que sofrem. Mas sentir compaixão por uma pessoa má é uma indicação de que estamos fazendo algum progresso no caminho.

Geshe Rabten passou vinte e quatro anos em um monastério, cerca de dez anos nas montanhas em meditação e, aproximadamente, os últimos quinze anos de sua vida dando ensinamentos. A primeira vez que recebi ensinamentos dele foi quando ele ainda estava em retiro nas montanhas acima de Dharamsala. Ele fez uma declaração sobre a compaixão que era difícil de entender: uma pessoa que pratica o mal é ainda mais digna de compaixão do que uma pessoa com deficiência física. Ter compaixão por deficientes físicos é bastante fácil. No entanto, da perspectiva budista da vacuidade e da originação dependente, uma pessoa com boa saúde, capaz e cheia de energia, que vive a vida fazendo mal aos outros, é especialmente merecedora de compaixão – a forma como essa pessoa está levando sua vida resultará em sofrimento, não só para os outros, mas para ela mesma, durante toda a vida e vida após a vida.

Depois de se concentrar em uma pessoa que sofre e depois em alguém que causa o mal, o próximo foco na prática de cultivo da compaixão é um ser amado ou amigo com a mesma aspiração, “Que você possa se livrar do sofrimento e de suas causas”. Em seguida, concentre-se em uma pessoa neutra. Finalmente, concentre sua compaixão em uma pessoa que se encontra na categoria especial de “inimigo” – alguém que deseja que você se prejudique – e cultive a compaixão por essa pessoa também. Cultive a compaixão, concentrando-se nas diferentes categorias de pessoas – agressor, ser amado, neutro e hostil – até que as barreiras se desfaçam e a compaixão flua uniformemente. Pratique até que a compaixão flua suavemente como

um rio sobre uma planície em todas as direções, não apenas no caminho da menor resistência. Deseje a todos os tipos de seres sencientes, “Que você se livre do sofrimento e de suas causas”.

Lembre-se de que o inimigo próximo da bondade amorosa é o apego. O apego é o inimigo próximo porque ele se disfarça, de forma bem persuasiva, de bondade amorosa; da mesma forma, o pesar, que pode ser facilmente confundido com a compaixão, é seu inimigo próximo. Se amanhã eu descobrir que tenho um câncer terminal e apenas mais três meses de vida, não me sentirei melhor se você ficar chorando no meu ombro. Não me trará qualquer benefício saber que você está triste por mim. O pesar é o inimigo próximo da compaixão.

Assim como a bondade amorosa tem o ódio como inimigo distante, a compaixão também tem um inimigo distante: a crueldade. A crueldade é diametralmente oposta à compaixão. E assim como a bondade amorosa tem uma causa próxima – ver as qualidades adoráveis nos outros –, a causa próxima da compaixão é ver os outros sofrendo e incapazes de aliviar sua própria angústia.

O cultivo meditativo da compaixão é bem-sucedido quando faz com que a crueldade diminua, e falha quando produz apenas pesar. A compaixão incomensurável é ilimitada no sentido de não ter barreiras; flui uniformemente em todas as direções. A compaixão incomensurável é o grande remédio contra a crueldade e é a fundação do amadurecimento espiritual.

Na visão budista Mahayana, há ainda algo além da compaixão incomensurável, chamada “grande compaixão”. A grande compaixão vai além do desejo: “Que você se livre de sofrimento”, para “Que eu consiga fazer com que seja assim”. A grande compaixão é responsabilizar-se por libertar os outros do sofrimento. Se você estremeceu ao ler isso, você captou a mensagem. Considere todos os conflitos no mundo. Como uma única pessoa pode assumir a responsabilidade de libertar todos os outros do sofrimento? Lembre sempre, cada vez mais profundamente: compaixão sem sabedoria é escravidão. Como “eu” posso assumir a responsabilidade de

aliviar o sofrimento do mundo? Eu, como indivíduo finito, certamente não tenho essa habilidade. A visão budista é a de que o “eu” como uma entidade autônoma separada, como ego, nem sequer existe. A visão budista é a de que minha existência é uma inter-relação com todos aqueles que me rodeiam. Além disso, a minha existência também está em inter-relação com a mente búdica que está presente em todos os lugares. E essa consciência iluminada tem uma capacidade inesgotável para atender às necessidades do mundo. Isso é o que se entende por grande compaixão. Para cultivar e sustentar a grande compaixão, você precisa de um insight profundo sobre a natureza fundamental da mente.

Existem vários níveis de compaixão. Há a “compaixão episódica”, quando você simpatiza com aqueles que estão angustiados no momento. Há uma compaixão mais profunda que surge juntamente com o insight, em que você percebe a impermanência, o fluxo, ou a natureza transitória de tudo ao seu redor. Tudo aquilo a que você se agarra com toda força – o corpo, a felicidade, tudo – está em um estado de fluxo. Qualquer coisa adquirida será perdida. Perceba a impermanência profundamente e reconheça que os seres sencientes apostam suas vidas e sua felicidade naquilo que é impermanente. Por fim, a forma mais profunda de compaixão, a grande compaixão, sem limites e não-dual, surge em união com a realização da vacuidade e não reifica nenhum objeto.

O cultivo da bondade amorosa e da compaixão é uma prática muito importante para as horas do dia de vigília quando não estamos sentados em meditação formal. Não há melhor tempo para o cultivo da bondade amorosa e da compaixão do que se envolver com os outros. Não há necessidade de condições especiais.

Não há maneira mais poderosa de acumular méritos do que por meio do cultivo da compaixão. Mérito é um poder espiritual que fortalece a prática meditativa para que ela produza insight, purificação e transformação espiritual. O cultivo da bondade amorosa e da compaixão é a base da prática descrita no Treinamento da Mente em “pratique alternando o dar e o

receber”, conhecida em tibetano como *tonglen*, que está entre as práticas estimadas na tradição tibetana.

A Prática do Tonglen

A prática de dar e tomar, *tonglen*, utiliza o poder da imaginação para nos conectar com realidades que estão além da experiência imediata. A bondade amorosa é o componente de “dar” da prática de dar e tomar, e a compaixão é o componente de “tomar”. O componente de tomar começa trazendo à mente, com a maior nitidez possível, um ser amado ou uma comunidade de pessoas por quem você se interessa profundamente e que esteja sofrendo. A causa do sofrimento pode ser física, psicológica, social ou ambiental. Por um momento, sinta empaticamente o sofrimento dessa pessoa ou desse grupo de pessoas. Imagine-se experienciando o peso de sua adversidade. Agora, nos olhos de sua mente, distancie-se um pouco e ofereça a aspiração: “Que você possa se sentir aliviado desse fardo e que essa adversidade amadureça sobre mim”. Seja qual for a aflição ou a adversidade, física ou mental, imagine que você remove o desespero, a aflição e a dor dessa pessoa. Imagine o sofrimento na forma de uma nuvem negra sendo removida do corpo e da mente da outra pessoa e sendo atraída para o seu coração. Imagine que, à medida que o sofrimento é canalizado para o seu coração, essa pessoa se sinta gradualmente aliviada. Assim que essa nuvem escura penetra em seu coração, imagine que ela se encontra com seu próprio autocentramento, visualizado como uma esfera de escuridão e que, em um instante, a nuvem de sofrimento e seu autocentramento se extinguem mutuamente, sem deixar nenhum vestígio. Agora, imagine todo o seu mérito, prosperidade, felicidade, todas as bênçãos que recebeu no passado, presente e futuro, como uma poderosa fonte de luz branca brilhante que emana de seu coração na direção inversa. Imagine esses poderosos raios de luz que se projetam e permeiam a pessoa com a oração: “Tudo o que há de bom em minha vida – posses, minha felicidade, minha boa saúde, minhas virtudes, do passado, presente e futuro – ofereço a você. Que você fique bem e feliz. Que seus maiores anseios e

suas aspirações mais profundas sejam realizados.” Imagine que a luz da virtude e da felicidade começam a permear as pessoas que você trouxe à mente e imagine que seus desejos e aspirações mais significativos estão sendo realizados. Embora essa luz flua de seu coração, ela flui sem qualquer impedimento, não se esgota – sua fonte é inexaurível.

O próximo passo é concentrar-se em uma pessoa ou grupo de pessoas que, por delusão, age de forma prejudicial a si mesma e aos outros. Mais uma vez, pratique tomar esse peso para você. Imagine a delusão ou outras aflições mentais, como a raiva, o ressentimento e o desejo, e faça brotar a aspiração: “Que você seja aliviado do terrível fardo da delusão e da aflição”. Imagine que as aflições mentais, sob a forma de uma nuvem escura, são removidas dessa pessoa e são trazidas a seu coração onde, mais uma vez, são aniquiladas, juntamente com seu próprio autocentramento. Como antes, imagine-se enviando toda a sua virtude, sua compaixão, sabedoria e generosidade, sob a forma de uma luz branca radiante e purificadora que permeia essa pessoa ou grupo de pessoas com a aspiração: “Tudo o que há de bom em minha vida eu ofereço a você. Que suas aspirações mais significativas sejam realizadas.” Imagine que isso, de fato, acontece vividamente.

Agora, expanda a prática de *tonglen* tomando todos os sofrimentos e aflições mentais e enviando todas as suas virtudes e bondade. Deixe sua mente percorrer todo o seu ambiente e em todo o mundo, focando um indivíduo, uma comunidade ou uma nação um após o outro. Com cada inspiração, imagine-se tomando todo o peso do sofrimento e das fontes de sofrimento. Com cada expiração, imagine raios de luz branca emergindo do seu coração – uma luz de cura, de graça, de bênçãos – que ilumina o que quer que sua mente alcance.

Traga sua consciência para seu próprio corpo e imagine que a luz branca radiante da virtude e da alegria, que emana de seu coração, preenche todo o seu corpo. Imagine seu corpo completamente preenchido por essa luz e que ela, então, transborda por todos os poros de seu corpo em todas as direções.

Complete a prática de *tonglen* com a dedicação dos méritos: “Pelo mérito desta prática, possam todos os seres sencientes se libertar do sofrimento e das causas do sofrimento. Que o anseio mais profundo de cada ser seja realizado”.

Isso completa a prática de *tonglen*.

Na prática budista tradicional, começamos a prática de *tonglen* focando nossa mãe. Por exemplo, um lama em um monastério tibetano budista começava a ensinar o *tonglen* pedindo que os monges se lembrassem da bondade de suas mães no tempo em que estavam em seu útero, das dores do nascimento, do cuidado amoroso dado na infância quando eram seres totalmente desamparados, de quando ela estava presente em todos os momentos de necessidades. Nossas mães cuidam de nós como se fôssemos os mais preciosos de todos os seres.

Visualizar a mãe, nesse primeiro passo da prática de *tonglen*, apresenta um problema para muitos ocidentais. Muitos deles pensam em seus pais de forma pouco elogiosa, ou até mesmo como fonte de todos os seus problemas emocionais e preocupações. O Tibete tradicional não era livre de dificuldades familiares, mas o padrão era haver laços muito profundos e amorosos com os pais. Nas culturas budistas, as crianças são encorajadas a olhar os pais com um profundo sentimento de gratidão e respeito. Os pais são a fonte desta vida humana de tempo livre e oportunidades que, na perspectiva budista, é a base da prática espiritual para encontrar a felicidade que se procura desde tempos imemoriais. Os budistas têm muitas meditações com foco na bondade especial dos pais.

No Ocidente contemporâneo, os filhos (e até os filhos adultos) frequentemente se concentram nos defeitos de seus pais. Os tibetanos admiram a civilização euro-americana por muitas razões, mas ficam espantados com a maneira pouco civilizada com que nos referimos e tratamos nossos pais. A intenção da prática de *tonglen* é começar com a pessoa mais fácil, a pessoa por quem naturalmente sentimos mais amor e

carinho. Na cultura budista, essa pessoa seria a mãe. Na cultura ocidental moderna, essa primeira pessoa mais fácil pode ser substituída. Seja como for, comece a prática de *tonglen* com uma pessoa fácil, amada ou amiga. A partir daí, avance para o amor incondicional pelos seus pais. Mesmo que seus pais tenham sido agressivos ou pouco amorosos, é possível nutrir um sentimento de gratidão por qualquer coisa boa que lhe tenha sido dada e aceitar o resto com perdão. Isso não é fácil, mas nós todos, incluindo os pais, somos seres imperfeitos que sofrem com aflições mentais. Praticar *tonglen* com os pais leva muitas pessoas a grandes avanços na prática. O objetivo aqui é abrir nossos corações incondicionalmente, em especial para os nossos pais.

Os ensinamentos budistas reconhecem que a primeira vítima de um comportamento digno de desprezo é a própria pessoa que o manifestou. O desafio é reconhecer que a única resposta apropriada ao comportamento agressivo é a compaixão. Se você tem pais que foram menos do que ideais, traga-os à mente com todas as suas falhas. Imagine-se trazendo o sofrimento deles ao seu coração e dissolvendo-o com a aspiração, “Que você possa se libertar”.

Como na prática budista tibetana tradicional de *tonglen*, concentre-se em sua mãe, lembrando de sua bondade, e abra as portas do afeto de seu coração. Os tibetanos se concentram mais na mãe do que no pai; a mãe geralmente passa mais tempo com as crianças e muitas vezes é mais carinhosa. Imagine-se trazendo todo o sofrimento de sua mãe e suas causas para seu coração, e imagine-se oferecendo a ela todas as suas posses, virtudes e felicidades, sem reservas. Faça a mesma prática para seu pai.

É bom ajudar as pessoas materialmente ou com amizade e proteção. Esses presentes são úteis em momentos específicos da vida. Na tradição budista, o maior presente de todos é oferecer o Dharma, porque esse é o meio de aliviar o sofrimento desde a sua fonte e de encontrar a felicidade genuína. Imagine-se oferecendo à sua mãe tudo o que ela precisa no âmbito material. E, então, imagine-se oferecendo a ela o Dharma. Se ela for cristã, ofereça o Dharma

Cristão. Se ela for judia, ofereça o Dharma Judaico. Imagine que oferece à sua mãe o Dharma mais apropriado.

A prática de *tonglen* pode realmente aliviar o sofrimento da outra pessoa, mas o verdadeiro critério de sucesso nesta meditação é a atenuação de nosso autocentrismo e o desenvolvimento do amor e da compaixão em nossos próprios corações.

Muitas gerações de budistas, desde a época da Índia antiga até os dias de hoje, têm se dedicado ao *tonglen* como sua principal prática, pela vida toda. Geshe Ngawang Dhargyey, que sabia da minha atração especial pela atenção plena à respiração, me disse: “A consciência da respiração é uma boa prática, mas unir cada respiração ao *tonglen* tem um mérito infinitamente maior do que simplesmente observar as sensações táteis da respiração”. Cada respiração torna-se significativa quando você se imagina tomando o sofrimento dos outros e oferecendo-lhes sua alegria.

Combine os dois com a respiração

O significado da próxima linha do texto é combinar os aspectos de dar e de tomar do *tonglen* com a respiração. Mais especificamente, na inspiração imagine-se tomando o sofrimento; na expiração, imagine-se oferecendo toda a sua alegria.

Em seu comentário sobre este Treinamento da Mente, Dilgo Khyentse Rinpoche comentou que, no Tibete, quando as pessoas ganhavam alguma experiência na prática de *tonglen*, “sua compreensão ficava turva e sentiam que seus obscurecimentos aumentavam”. [\[61\]](#) Ele aconselhou que, se isso acontecesse, não deveríamos desanimar, pois isso é uma indicação de que a prática está funcionando. Essa perturbação mental não será duradoura. Se achar que sua mente realmente tomou para si o sofrimento dos outros, fique apenas presente com o sofrimento, sem se agarrar a ele e nem se identificar com ele. Além disso, ele disse que, embora seja difícil, não evite praticar com pessoas maldosas, desejando que se livrem das terríveis aflições que causam tanto sofrimento para elas e que fazem tantas outras pessoas sofrerem. Isso é exatamente o que se busca na prática de *tonglen*.

A principal referência para essa prática é, mais uma vez, o clássico de Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Quando perguntaram a ele por que deveríamos aumentar o peso de nossos próprios problemas, tomando o sofrimento dos outros, ele respondeu: “Se o sofrimento de muitos desaparecer por causa do sofrimento de um, uma pessoa compassiva deveria induzir esse sofrimento para seu próprio bem e para o bem dos outros”. [\[62\]](#)

Três objetos, três venenos e três raízes da virtude

Essa linha sugere uma prática simples, mas muito transformadora para a vida ativa. “Três objetos” refere-se a três categorias de pessoas: pessoas de quem você gosta, pessoas de quem você não gosta e pessoas neutras. Em contato com esses três tipos de pessoas, “três venenos” são despertados em nós: as pessoas de quem gostamos despertam o veneno do apego autocentrado; pessoas de quem não gostamos despertam aversão; pessoas neutras provocam indiferença. As “três raízes da virtude” surgem quando neutralizamos os três venenos. Essa é uma prática para lidarmos com todos os tipos de pessoas, mudando os padrões mentais para nos libertarmos do apego, da aversão e da delusão da indiferença, permitindo que a virtude surja.

Por exemplo, quando você vê um comportamento repreensível e experimenta a resposta automática de aversão, em vez de julgar, pratique imediatamente *tonglen*. “Combinar os dois com a respiração” significa que, com a inspiração, você envia o desejo, “Que essa aflição possa ser trazida para mim e que você se liberte dela” e, com a expiração, você envia o desejo, “Que você possa experienciar tudo o que há de bom na minha vida”. As três raízes da virtude levam ao crescimento dela. Através de uma espécie de alquimia emocional, o apego é transmutado em bondade amorosa; a aversão é transmutada em compaixão; e a indiferença é transmutada em equanimidade calorosa.

Em tudo que fizer, pratique com palavras

Ao iniciar qualquer tipo de atividade, você pode fazer essa prática, expressando discretamente, em voz baixa, o desejo: “Que o sofrimento e as fontes de sofrimento de todos os seres sencientes amadureçam em mim. Que as causas do meu bem-estar amadureçam em todos os seres sencientes”. Essa é a prática final para o cultivo da bodicita relativa e completa o Segundo Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos sobre o cultivo da bodicita absoluta e relativa – sabedoria e compaixão –, o coração e a essência da prática budista.

Não basta treinar nas Preliminares, no Primeiro Ponto do Treinamento da Mente e, depois, treinar nas duas bodicitas, o Segundo Ponto. Temos que nos assegurar, repetidas vezes, de que o que estamos praticando é o Dharma genuíno. Como avaliar a prática espiritual? O Buda viveu em um momento em que havia muitos professores e ensinamentos e uma pergunta frequente de potenciais alunos era por que alguém deveria segui-lo e não seguir outro professor. Havia muitas opções, assim como há agora. Quando uma comunidade conhecida como Kalamas relatou ao Buda a dúvida e a perplexidade em face da diversidade de professores e ensinamentos aos quais haviam sido expostos, ele respondeu,

“Sim, Kalamas, é apropriado que vocês tenham dúvidas, que vocês se sintam perplexos, pois a dúvida surgiu em uma questão que é duvidosa. Agora vejam, Kalamas, não sejam levados por relatos, tradições ou por ouvir dizer. Não sejam levados pela autoridade de textos religiosos, nem por mera lógica ou inferência, nem refletindo sobre aparências, nem pelo prazer em opiniões especulativas, nem por possibilidades aparentes, e nem pela ideia: “este é o nosso professor”. Porém, ó Kalamas, quando souberem, por si mesmos, que certas coisas são não virtuosas, e erradas, e ruins, então abandonem-nas... E quando souberem, por si mesmos, que certas coisas são virtuosas e boas, depois aceitem-nas e sigam-nas.” [\[63\]](#)

Existem dois critérios para julgar a eficácia desse caminho. Um critério relaciona-se com a tendência poderosa e profunda de fixar-se em uma noção reificada de “eu.” Nos ensinamentos budistas, a reificação do “eu” é a delusão fundamental e a raiz do sofrimento. A prática será eficaz se a reificação do “eu” estiver diminuindo, se as palavras de ofensa não encontrarem um alvo com tanta facilidade, se a sensação de “eu sou” estiver ficando mais leve.

O segundo indicador principal de sucesso na prática budista refere-se ao “autocentramento”, a noção de que seu próprio bem-estar pessoal é sua prioridade número um. Essa é a atitude que proclama “eu e o meu primeiro”. Se achar que sua prática não está atenuando o autocentramento, você precisa encontrar outra prática.

O cultivo da bodicita absoluta destina-se a neutralizar a fixação ao “eu” por meio da realização da vacuidade, da ausência de existência inerente dos fenômenos, incluindo você. A prática da bodicita relativa destina-se a neutralizar o autocentramento. Em poucas palavras, isso é a iluminação. Toda prática budista, incluindo Dzogchen, Mahamudra e Vajrayana, visa apenas a essas duas coisas: bodicita absoluta e a relativa. A eficácia da prática é medida pela diminuição da fixação ao “eu” e do autocentramento. Os dois primeiros pontos do Treinamento da Mente em Sete Pontos abrangem o coração da teoria e da prática budista. Por que você precisaria de algo mais?

Os cinco pontos restantes são práticas para o dia a dia. Esses cinco pontos se destinam a cultivar uma maneira de se envolver com eventos do dia a dia que sustente e nutra o progresso obtido através da meditação formal. Em vez de ver sua prática espiritual se deteriorando no desgaste da vida cotidiana ou mantida como uma entidade compartimentalizada e separada, o objetivo dos próximos cinco pontos é integrar plenamente a prática espiritual na vida ativa, de modo que se apoiem mutuamente.

Os cinco pontos restantes do Treinamento da Mente abordam o problema endêmico do colapso espiritual diante da adversidade. Shantideva, em *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, aponta o impulso mental que incinera os méritos como um maçarico – a raiva. Quando a raiva agarra a mente, ela dissipa o mérito, o repositório mental do poder espiritual. A tradição budista diz que a virtude surge facilmente em uma mente fortalecida pelo mérito. Se quisermos amadurecer espiritualmente, fazer realmente algum progresso, e não continuar girando a esteira do samsara como ratos, precisaremos aprender a lidar com a raiva. Como diz o ditado: “Mesmo que você vença uma corrida de ratos, você ainda é um rato!” Lidar com a raiva significa aprender a lidar com as adversidades da vida cotidiana de maneira eficaz.

Jigmé Tenpey Nyima, mestre tibetano Dzogchen, do início do século XX, ofereceu este conselho quintessencial:

Para não apenas evitar que todas as circunstâncias desfavoráveis e adversidades aflijam sua mente, mas também para produzir uma sensação de bom ânimo, você deveria pôr um ponto final à experiência de aversão aos obstáculos internos e externos – doenças, inimigos, espíritos, fofocas maldosas, *etc.* externamente. Pratique ver tudo apenas de forma agradável. Para que isso aconteça, você deve parar de ver situações prejudiciais como algo errado e, sim, fazer todo esforço para vê-las como valiosas. É a forma como as nossas mentes apreendem as situações que as torna agradáveis ou desagradáveis...

Treinando dessa maneira, você se tornará gentil, tranquilo e corajoso; não haverá obstáculos para sua prática espiritual; todas as circunstâncias desfavoráveis surgirão como esplêndidas e auspiciosas; e sua mente se contentará continuamente com a alegria da serenidade. Para seguir um caminho espiritual em uma era degenerada, uma armadura como essa é indispensável. [\[64\]](#)

Se a prática espiritual for interrompida sempre que for atingida por uma adversidade, anos de prática não produzirão resultado, apenas frustração e decepção. Isso não pode ser computado como má sorte ou falha na prática que foi ensinada. A capacidade de transformar a adversidade em caminho é absolutamente imperativa para que a prática espiritual floresça. Transformar a adversidade em caminho é o tema do Terceiro Ponto do Treinamento da Mente.

É possível alcançar a iluminação nestas circunstâncias e nesta vida? A iluminação não acontece em um único flash. Não é uma proposição de tudo ou nada; há muitas etapas de realização antes da iluminação de um buda. Atingir a quiescência meditativa, reconhecer a consciência primordial, cultivar o coração para que a bodicita, o espírito de despertar, possa surgir sem esforço – essas etapas são os temas centrais da prática budista tibetana.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos é uma síntese de práticas voltadas para a realização da iluminação, etapa por etapa. Se o despertar espiritual for nossa maior prioridade, nossa maior paixão, a iluminação é possível. O que é necessário é um apetite voraz pelo Dharma que consuma cada segundo de nossa vida, que transforme toda nossa vida em prática espiritual.

O Dharma não é apenas sentar de pernas cruzadas e acompanhar a respiração, observar a mente ou fazer práticas de visualização. O Dharma também inclui o que normalmente poderíamos chamar de “tempo morto”, momentos em que uma riqueza de compreensão pode brotar. O Dharma inclui ser engenhoso – fazer o que puder em meio aos obstáculos que surgirem. Quanto mais vorazes nos tornarmos, mais oportunidades veremos para transformar toda a vida em Dharma. Não precisa se tornar monge ou monja para alcançar a iluminação. Não é necessário passar a vida em retiro. O que é necessário é a voracidade – transformar toda a vida, a família, o trabalho, o bem e o mal, tudo, em Dharma.



O Terceiro Ponto: Transformando a Adversidade em Apoio para o Despertar Espiritual

O objetivo do Treinamento da Mente em Sete Pontos é integrar o Dharma à vida, toda a vida, não apenas às partes boas. O objetivo do Dharma é transformar a mente para que, mesmo durante a adversidade, ela seja uma boa amiga, para que a alegria e o bem-estar possam surgir em momentos de felicidade e de adversidade. Sabemos que a mente é maleável porque ela flutua; às vezes, ela é insuportável e, às vezes, é uma boa amiga; às vezes, a alegria e a virtude surgem facilmente e, outras vezes, você sente que precisa fugir de seus pensamentos. A maleabilidade da mente indica que ela pode ser ajustada. A mente pode ser equilibrada.

O Budismo categoriza as funções da mente em conceituais e perceptivas. A mente opera em um modo conceitual quando pensamos no passado e planejamos o futuro. No modo conceitual, ficamos preocupados com eventos que podem ou não acontecer, nos irritamos com pessoas que podem ou não ter feito algo. No modo conceitual, a mente não lida com a realidade presente, mas com a interpretação da realidade. Esse modo conceitual, que usa a inteligência para planejar e integrar, é apropriado na maior parte do tempo.

O modo perceptivo da mente é geralmente dominado por nossos conceitos. Quando a mente conceitual estressada se cansa, podemos dar uma pequena pausa mudando para o modo perceptivo e apenas acompanhar a respiração. Mas, quando dizemos para a mente conceitual fazer uma pausa, ela encontra dificuldade em quebrar o hábito de produzir pensamentos sem sentido. A mente conceitual quer ficar falando durante toda a meditação. Precisamos da mente conceitual para pensar, planejar, coordenar e lembrar. Mas uma mente conceitual, que liga automaticamente pela manhã, funciona sem parar dezesseis horas por dia, faz só um intervalo de oito horas para dormir, dia após dia, não é saudável.

Saudável é explorar e desenvolver o modo perceptivo de consciência que observa silenciosamente sem comentar o tempo todo. Para explorar o modo perceptivo, precisamos despistar a mente conceitual. Por exemplo, ao caminhar, você pode escorregar para o modo perceptivo tomando consciência da respiração, estando presente no corpo ou deixando a consciência presente no ambiente ao seu redor. Dessa forma, podemos começar lentamente a equilibrar a mente, equilibrando seus dois modos funcionais: conceituais e perceptivos.

Quando o mundo inteiro estiver escravizado pelo mal, transforme as adversidades em caminho para o despertar espiritual

Primeiro, treine nas preliminares. Em segundo lugar, cultive as duas bodicitas. Em terceiro lugar, transforme a adversidade em caminho para o despertar espiritual. Com o Terceiro Ponto, o Treinamento da Mente começa a integrar as bodicitas relativa e absoluta, cultivadas nos dois primeiros pontos, com eventos da vida ativa: a felicidade e a adversidade.

O primeiro aforismo do Terceiro Ponto diz: “Quando o mundo inteiro estiver escravizado pelo mal, transforme as adversidades em caminho para o despertar”. Já que buscamos a felicidade e desejamos evitar o sofrimento, poderíamos pressupor que a tática mais direta para lidar com o sofrimento seria nos livrarmos dele ou, pelo menos, sermos mais eficazes em evitá-lo. O conselho do Treinamento da Mente é radicalmente diferente. Em vez de tentar se livrar do sofrimento ou evitá-lo, *use-o*. Transforme a adversidade em caminho para o despertar espiritual. Transforme a adversidade em bodicita. O caminho direto não desvia do sofrimento – em vez disso, ele incorpora o sofrimento e o transforma no próprio caminho.

Começamos nosso dia com a meditação. Podemos praticar o Dharma tomando o café da manhã e indo para o trabalho. Mas, em algum momento, a prática do Dharma tende a desmoronar. Algo nos faz sair dos trilhos. A vida está cheia de aparentes obstáculos para a prática – filhos, colegas de trabalho, o mau humor do ser amado. O significado por trás da frase “todo o mundo escravizado pelo mal” é que nossas vidas estão repletas de coisas que podem ser consideradas como adversidade. Estamos lidando com outras pessoas que, como nós, sofrem com aflições mentais – apego, raiva, ciúmes, orgulho, arrogância, competitividade e falta de consideração. Quanto mais aprendemos a identificar as aflições em nossa própria mente, mais

conseguimos identificá-las em todo o mundo, dentro e fora. O mundo inteiro pode parecer aflito ou “escravizado pelo mal”.

O Treinamento da Mente diz: “transforme a adversidade em caminho para o despertar espiritual”. Se conseguir tomar as coisas que aparecem como obstáculos e transformá-las em prática espiritual, você estará a caminho de alcançar a iluminação. Na compreensão budista, os obstáculos estão relacionados ao carma: o que experienciamos como adversidade consiste em repercussões de ações feitas no passado. Se você acredita na coerência ética das ações e suas consequências e na continuidade da consciência de uma vida para a outra, é o Terceiro Ponto que integra essas hipóteses de trabalho à vida diária – lide com a adversidade considerando-a como fruto de ações passadas.

A prática de transformar a adversidade em caminho é exemplificada pelos próprios tibetanos, que sofreram muito durante os últimos cinquenta anos da ocupação de sua terra natal pelos comunistas chineses. Os tibetanos veem a invasão chinesa como o amadurecimento de atos passados; em algum momento do passado, foram cometidos atos que agora estão chegando à fruição. Um dos grandes benefícios dessa visão é que ela não dá espaço para a autopiedade. Os tibetanos não lamentam seu infortúnio. A hipótese cármica de que as ações anteriores chegam à fruição nas vidas futuras implica dizer que a autopiedade é um desperdício total de tempo.

Reflita sobre a natureza da adversidade. À primeira vista, a adversidade parece ser algo que percebemos objetivamente. Se nossa motivação fundamental, nosso desejo mais importante, for ter uma vida confortável, tentaremos estruturar todas as circunstâncias para garantir que isso aconteça. Mas tentar transformar o ambiente externo, incluindo todas as pessoas, em um constante fluxo de experiências agradáveis para que a adversidade nunca surja, levará à frustração praticamente constante.

Por outro lado, se nossa maior prioridade for o despertar espiritual, transformar a mente para que ela mesma se torne a fonte de bem-estar, nossa relação com as pessoas e com o meio que nos rodeia será bem diferente. Com essa motivação, a adversidade não parece fixa, parece

maleável. Quando a principal prioridade for o prazer, a adversidade sempre parecerá ruim. Se a principal prioridade for alcançar o despertar espiritual, a adversidade tornar-se-á um elemento muito importante da prática.

Como a adversidade pode ser transformada “em caminho” para cultivar as duas bodicitas, a absoluta e a relativa? Geshe Ngawang Dhargyey comentou uma vez: “Ninguém jamais alcançou a iluminação tendo uma vida fácil e confortável”. Essa afirmação significa que ninguém alcança a iluminação deslizando de uma circunstância agradável para outra. Isso nunca acontece neste universo. Todos nós experienciamos adversidades. Ninguém alcança a iluminação facilmente. A iluminação é alcançada com voracidade, transformando toda a vida – o bom, o ruim e o estranho – em caminho.

É impossível amadurecer espiritualmente sem desenvolver coragem, paciência, resiliência e equanimidade. Antes de o budismo ser levado para o Tibete, os tibetanos eram conhecidos em toda a Ásia Central como sendo uma raça guerreira e, portanto, eram capazes de compreender facilmente as muitas analogias de guerra na prática espiritual presentes nos ensinamentos budistas. Shantideva observou que um guerreiro mata pessoas que morreriam de qualquer maneira. Seu conselho sobre a prática espiritual era adotar a postura do guerreiro adequadamente contra o inimigo real – nossas próprias aflições mentais. Sobre esse tema, ele ainda comentou: “Alguns, vendo seu próprio sangue, demonstram uma valentia extraordinária, enquanto outros desmaiam até mesmo vendo o sangue dos outros. Isso vem da fortaleza mental ou da hesitação. Portanto, devemos ser indiferentes à dor e não sermos derrotados pelo sofrimento”. [\[65\]](#)

A primeira dificuldade nessa batalha é reconhecer o verdadeiro inimigo – o autocentrismo –, e o verdadeiro aliado – estimar os outros. A definição budista de “inimigo” é uma pessoa que, maliciosamente, faz você sofrer. Um inimigo não é apenas alguém de quem você não gosta. Seja na guerra ou no trabalho, identificamos inimigos e tentamos nos proteger deles. Shantideva levanta uma questão muito profunda em sua definição do “verdadeiro inimigo”. Existe algum inimigo que nos prejudica inúmeras vezes, de mil maneiras, por todos os ângulos, em todas as oportunidades,

roubando-nos a felicidade e nos dando o sofrimento? Shantideva diz que sim, e esse verdadeiro inimigo é o autocentramento – a atitude de pensar “O meu bem-estar é o mais importante”. Com o autocentramento, exigimos tudo o que é bom para nós mesmos – a boa casa, a boa renda e o bom emprego, os bons amigos, a boa família. Os outros podem ficar com o que sobrar.

Do ponto de vista budista, o autocentramento tem dominado nossas mentes desde tempos imemoriais, ao longo de todas as vidas anteriores. Ele promete cuidar de nós como nosso criado, da mesma forma como cuidamos dele. O autocentramento se apresenta como nosso aliado número um indispensável e nos adverte que, se não cooperarmos, perderemos todas as coisas boas, tudo. Nunca chegamos a lugar algum porque, se não cuidarmos primeiro de nós, outras pessoas terão tudo o que queremos.

O autocentramento se apresenta como nosso fiel aliado na busca da felicidade. A tradição budista nos diz exatamente o oposto – buscar a felicidade com uma atitude autocentrada é, na realidade, a maior fonte de sofrimento. O autocentramento é como um espião que se infiltrou na sociedade de nossas mentes, nosso pior inimigo, posando de conselheiro pessoal confiável. Shantideva diz que outros inimigos vão e vêm, mas nosso maior inimigo, o verdadeiro inimigo, destrói nosso bem-estar todos os dias. Seu nome é autocentramento.

Existe uma razão simples pela qual o autocentramento nos faz mal repetidas vezes. Ele nos coloca em desacordo com praticamente todos os outros seres do planeta, que também estão, assim como nós, agindo de forma autocentrada. Shantideva faz a sugestão radical de suspeitarmos desse aparente aliado que, na realidade, é nosso pior inimigo e que o examinemos bem de perto. O autocentramento traz felicidade ou sofrimento? Se a adversidade for examinada cuidadosamente, verificaremos que ela não tem existência intrínseca. A adversidade aparece como uma adversidade devido ao autocentramento. É ele que transforma nossos problemas em grandes problemas e faz com que os problemas de outras pessoas pareçam insignificantes.

Coloque toda a culpa no único culpado

Quando a adversidade o atingir, rastreie até sua raiz, o único culpado. Quando alguém irritar você, quando sentir raiva ou se decepcionar, encontre o culpado. A mente não se perturba por causa do comportamento de outras pessoas. A frustração e a infelicidade ocorrem porque o autocentramento nos torna incapazes de suportar o comportamento de outras pessoas. O autocentramento nos domina e pode nos tornar muito infelizes. Quando o Treinamento da Mente diz: “coloque toda a culpa no único culpado”, o único culpado é o autocentramento. Ao longo do dia, identifique momentos de autocentramento. Identificar o autocentramento em outras pessoas é fácil, mas não beneficia ninguém. Apenas a identificação de nosso próprio autocentramento pode resultar em crescimento espiritual para nós mesmos. É o meu autocentramento, e não o seu, que me faz sentir dor.

Atisha nos incentiva a reconhecer o autocentramento, nosso querido inimigo malévolo, que nos prejudica dia após dia e que continuará nos prejudicando para sempre, até que seja neutralizado. Esse conselho, crucial para o Dharma, parece contrariar algumas das ideias modernas favoritas sobre o caminho para a felicidade, tais como “Abrace todos os aspectos do seu ‘eu’” e “não julgue e nem rejeite nenhuma parte de si mesmo. Aceite-se completamente.” O conselho de Shantideva é investigar, dentro de sua própria mente, reconhecendo que alguns dos impulsos que surgem são puro veneno e precisam ser definitivamente aniquilados. Qual abordagem devemos escolher?

Tenha em mente a metáfora do guerreiro. A tradição budista descreve o caminho espiritual como uma guerra. As analogias militares são muito utilizadas na obra de Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Nossos verdadeiros inimigos não são seres humanos, são as aflições mentais de raiva, ciúme, arrogância e delusão, comandadas pelo grande

general – o autocentrimento. Shantideva nos recomenda identificar o inimigo número um – o autocentrimento – e derrotá-lo.

Do ponto de vista psicológico moderno, destruir esse inimigo, o autocentrimento, pode parecer uma fragmentação radical da individualidade. A noção de que alguns processos mentais, como a generosidade, a abertura e a alegria são aceitáveis, enquanto outros, principalmente o “grande demônio”, o autocentrimento, devem ser exterminados, parece a antítese da visão da psicologia moderna de autoaceitação e integração. No entanto, o tema psicológico moderno da autoaceitação completa e a postura guerreira budista tibetana da aniquilação completa do inimigo do autocentrimento podem não ser tão diferentes quanto parecem à primeira vista. Por exemplo, quando você fica gripado, você nunca pensa: “ah, essa gripe faz parte de mim. Eu devo abraçá-la! “O vírus da gripe não é você – é um elemento estranho que invadiu seu corpo e está fazendo mal a você. Da mesma forma, as aflições mentais, todas elas, não são constituintes inatos da sua mente. O autocentrimento não é um elemento inato da sua mente. Habitual sim, mas inato não. Você pode aceitar a si mesmo e, ainda assim, reconhecer que há invasores na mente, assim como existem vírus que invadem o corpo. Ao refletir sobre isso, considere: quem é você, verdadeiramente? Além de suas aflições mentais, sua história pessoal, suas virtudes e os talentos que você adquiriu, seu corpo e seu comportamento – nenhum dos quais é propriamente você –, o que sobra de “você”? Antes de abraçar de todo o coração o ideal de aceitar-se como é, pode ser uma boa ideia descobrir quem é esse “você”.

Shantideva escreve: “Se todo o dano, medo e sofrimento no mundo ocorre devido à fixação a si mesmo, de que serve esse grande demônio para mim?” ^[66] O desafio aqui é *identificar* o autocentrimento, mas não se identificar *com* ele. O autocentrimento é uma aflição, metaforicamente um demônio, que possui a mente. Shantideva continua: “Como posso desfrutar do ciclo da existência quando os inimigos antigos e sempre presentes, que são a única causa da perpetuação de enormes adversidades, vivem destemidamente no meu coração?” ^[67] Enquanto a mente estiver totalmente

preenchida pelo autocentramento e suas aflições mentais de raiva, apego, ciúme, arrogância etc, não importa o quanto se esforce para conseguir o ambiente ideal, a família ideal, o trabalho ideal, continuará sendo difícil alcançar a felicidade. Shantideva conclui: “Note a diferença entre o tolo que busca seu próprio benefício e o sábio que trabalha para o benefício dos outros”. [68] Todos os seres espiritualmente iluminados, sem exceção, não tomaram o caminho do “primeiro eu”, buscando e se agarrando ao seu próprio bem-estar à custa do bem-estar dos outros; em vez disso, procuraram ser úteis aos outros. Apenas estimando os outros mais do que a nós mesmos, conseguiremos encontrar uma felicidade genuína e duradoura.

Ao nos identificarmos com “estou com raiva, bravo, ofendido, indignado”, as muralhas da mente são invadidas e a mente sucumbe às aflições. Usando a metáfora do guerreiro do budismo tibetano, o remédio é “ficar no portão de entrada da mente e vigiar”. Quando as aflições atacarem, contra-ataque. A estratégia aqui é recorrer ao arsenal de práticas do Dharma sempre que as aflições mentais chegarem aos portões de entrada da mente. Quando as aflições se retirarem e a mente se acalmar, e pensamentos e emoções virtuosas surgirem sem esforço, relaxe, fique à vontade.

O Dharma é semelhante à guerrilha. Quando seu oponente é mais forte do que você e você confronta o inimigo, você perde. Avalie o poder de sua mente de expressar virtudes como bondade amorosa e sabedoria sem esforço. Então, compare-se com o inimigo – as propensões habituais de egoísmo, ciúmes, arrogância, raiva e apego. Quando comparado ao poder do hábito das aflições mentais, o poder da virtude e da compaixão pode parecer muito insignificante. Se assim for, precisamos ser mais inteligentes e mais ágeis. A estratégia é aplicar o remédio *antes* que a fixação ao “eu” e o autocentramento reúnam forças. Se esperarmos até que as aflições tenham convocado suas tropas e dominado a mente, nossas opções se reduzem. A tática usada para despistar e prender as aflições mentais em suas trilhas é vigiar atentamente os portões da mente. Quando a fixação ao ego, o egoísmo, o apego ou a raiva fizerem seu primeiro movimento, temos uma chance de lutar. Como na guerrilha, quando o inimigo avançar, retire-se –

não se identifique com ele e não o fortaleça. Quando o inimigo se retirar, avance. Os sinais de que estamos ganhando a guerra são um enfraquecimento das aflições mentais e uma sensação de maior bem-estar.

Seria maravilhoso atingir a quiescência meditativa nesta vida. Seria maravilhoso realizar nossa natureza de buda. Mas essas conquistas não são o objetivo mais importante no budismo porque, tenhamos ou não atingido a quiescência ou realizado nossa natureza de buda, podemos morrer a qualquer momento. Portanto, o objetivo mais importante é nos estabelecermos no caminho, integrando o Dharma à vida, para que haja continuidade e *momentum* que irão continuar na próxima vida. Se, de fato, houver continuidade da consciência além dessa vida, as qualidades da mente que cultivamos nesta vida também irão seguir. O que é necessário para estabelecer um caminho de continuidade que prossiga desta vida para a próxima é um apetite voraz para o Dharma. Para ajudar a estabelecer essa continuidade, você pode fazer a seguinte prece todos os dias:

Onde quer que o precioso e supremo espírito do despertar, a bodicita,
Não tenha surgido, que possa surgir,
E onde surgiu, que possa nunca declinar, Mas cresça cada vez mais forte.

O Dharma pode ser difícil, mas nunca é impossível. Se você acredita que o objetivo do Dharma é praticar tudo que é ensinado no budismo, quando pensa na riqueza e na diversidade das práticas do Dharma, pode parecer algo avassalador. Mas o propósito do Dharma é cultivar um bom coração, e o objetivo do Dharma é estabelecer a continuidade da prática durante toda esta vida e além.

No budismo, a fixação ao “eu” é considerada uma forma de ignorância, e o autocentrismo é a ignorância em ação. Quando a raiz da fixação ao “eu” é cortada pelo insight, mesmo quando formos atingidos pela adversidade, a fixação ao “eu” não nos afligirá. Não há alvo. Gyatrul Rinpoche comentou sobre o sofrimento dos tibetanos nos campos de

concentração comunistas chineses: “Enquanto você se fixar ao “eu”, não pense que conseguirá ser corajoso”. Enquanto houver fixação ao “meu corpo” e a “meus sentimentos”, a dor irá oprimir você.

Quanto mais profunda a visão da natureza da realidade, mais poderosa se torna a paixão pelo Dharma. Ao nutrir o desejo de liberdade, toda a sua vida se volta para o Dharma. É isso. Isso é tudo o que há para fazer. Lembre-se da pergunta que Shantideva faz a si mesmo: “Como posso desfrutar do ciclo da existência quando os inimigos antigos e sempre presentes, que são a única causa da perpetuação de enormes adversidades, vivem destemidamente no meu coração?” ^[69] Não é possível divertir-se no samsara com uma mente saturada de aflições mentais. A única solução é purificar a mente para que as aflições mentais parem de nos torturar.

Refleta sobre a bondade de todos aqueles que o rodeiam

O que este aforismo nos encoraja a fazer é concentrarmo-nos na bondade dos outros, mas de uma forma que não negue o mal do mundo e nem o fato de que muitas pessoas agem de maneira cruel. Lembre-se de que, no contexto budista, um “inimigo” é alguém que deseja prejudicar você, independentemente do que você sente em relação a essa pessoa. Nessa prática, quando refletimos sobre a bondade dos outros, a “bondade” não significa intenções gentis. Em vez disso, refere-se ao *benefício*, independentemente das intenções. Se alguém lhe traz benefícios, dizemos, então, que essa pessoa demonstrou gentileza, *independentemente da motivação*.

Determinamos nossa experiência de realidade com base naquilo a que escolhemos prestar atenção e a maneira com que prestamos atenção. Criamos um problema quando nos concentramos no quanto fizemos por outras pessoas e no quanto elas nos devem. Catalogar todas as coisas agradáveis que fizemos aos outros e o quanto elas nos devem, nos condena a uma noção de termos muitas coisas por direito e a uma insatisfação constante. O desafio é nos concentrarmos em maneiras de podermos receber a bondade dos outros.

Como podemos receber a bondade dos outros? Geshe Rabten me contou que depois de ter meditado sobre a bondade dos outros em retiro, dia após dia, semana após semana, sentia-se como um bebê no berço da humanidade – toda experiência que tinha surgia na dependência da bondade dos outros. Pense em seu último café da manhã. Foi você quem plantou o trigo, colheu as laranjas ou tirou o leite da vaca? Cada centímetro de tecido que vestimos depende da bondade dos outros. Não conseguiríamos sobreviver um só dia sem o incrível apoio dos seres sencientes à nossa volta. Portanto, tomar

consciência da bondade dos outros, de todas as maneiras pelas quais nos ajudam, é mais do que gratidão – é um passo em direção ao ideal do bodisatva, pois significa apreciar a natureza dependentemente relacionada à nossa própria existência.

A prática de meditar sobre a bondade dos outros torna-se mais específica quando é dividida em duas categorias: pessoas de quem gostamos e pessoas de quem não gostamos. Meditar sobre a bondade dos outros não é difícil com pessoas de quem gostamos. Mas o carinho que sentimos pelas pessoas de quem gostamos torna-se problemático quando se transforma em apego: “Você tem sido tão gentil. O que mais você pode fazer por mim?”

Meditar sobre a bondade de pessoas de quem não gostamos é mais difícil. Temos facilidade em criticar essas pessoas pois seu comportamento e sua maneira de falar nos desagradam. Que bondade essas pessoas de quem não gostamos têm nos demonstrado? O aforismo aponta uma oportunidade para a compaixão. É bem possível que você não seja o único a considerar essa pessoa desagradável. Na visão budista, carregamos dentro de nós as fontes de nosso próprio sofrimento. Uma pessoa que é arrogante, dominadora, manipuladora e que nunca se preocupa com os outros será a primeira a sofrer com essas aflições. Uma pessoa que tem um comportamento desagradável, cuja natureza de buda está obscurecida por qualidades desagradáveis, é um excelente foco para a prática de *tonglen*. Enquanto estiver na companhia de uma pessoa desagradável, imagine-a livre de aflições, e que suas virtudes naturais brilham em todas as direções. As pessoas desagradáveis são gentis porque nos oferecem – com ou sem intenção – uma oportunidade para cultivarmos a paciência e a compaixão, duas das virtudes mais indispensáveis no caminho da iluminação.

Na cosmologia budista, entre as incontáveis formas de vida no universo, a vida humana é a mais fértil porque podemos usar nossa inteligência para transmutar uma grande variedade de experiências, purificar nossas mentes e cultivar a virtude. De acordo com a cosmologia budista, os seres humanos têm um espectro de experiência muito mais amplo do que qualquer outro ser senciente. Da alegria à angústia, tudo está presente no reino humano.

Pode ser que os deuses tenham mais alegria e mais poderes, mas estão presos nas experiências de felicidade e de prazer, o que limita seu potencial de amadurecimento espiritual. Os seres em estados de existência miseráveis estão trancados em experiências muito estreitas para produzirem frutos. Os seres humanos dispõem de todo o espectro – fac-símiles do inferno, como campos de concentração, fac-símiles terrestres do céu e todos os demais. A prática de olhar para todos os seres sencientes com gratidão é uma chave crucial para tirar proveito dessa vasta gama de experiências. Caso contrário, tenderemos a simplesmente viver a vida tentando manobrá-la de uma experiência agradável para a próxima, evitando as desagradáveis.

Meditar sobre a bondade de todos é fundamental para cultivar a bodicita relativa em qualquer circunstância. Manter essa prática em mente ao lidar com os outros é a chave para transformar a vida diária. No banco, em vez de pensar: “Você é o caixa deste banco e está sendo pago para fazer seu trabalho”, medite sobre a bondade dessa pessoa, que lhe permite descontar cheques.

A prática de meditar sobre a bondade de cada pessoa é aplicável em todos os momentos. Essas grandes oportunidades para desenvolver a compaixão são um presente que as pessoas desagradáveis nos dão para aprofundarmos a compreensão, para abriremos nossos corações e para acolhermos todos os seres sencientes. Esse aforismo tem um paralelo no cristianismo. Meister Eckhart, místico cristão alemão do século XIII, declarou que se a única oração que fizer em sua vida for “Obrigado”, isso será suficiente. Esse é exatamente o ponto que o Treinamento da Mente nos traz. Se viver seus dias com um sentimento de gratidão em relação a todos, incluindo pessoas que você acha desagradáveis, isso será suficiente.

O foco do Terceiro Ponto do Treinamento da Mente é transformar a adversidade em caminho espiritual. Toda a vida precisa ser transformada. Isso exige mudar nossa percepção da adversidade para que a vejamos como uma oportunidade para a prática. Por exemplo, a prática do Dharma implica despertar a bodicita relativa, a aspiração à iluminação em benefício de todos os seres, incluindo as pessoas desagradáveis. Ao lidar com pessoas

desagradáveis, podemos agradecê-las por proporcionarem oportunidades especiais para o cultivo da bodicita.

Um dos pontos sutis da prática espiritual é ter consciência de como está o seu progresso. Sua prática do Dharma está funcionando? Quando as coisas são agradáveis, é fácil se entregar à autoimagem de um bodisatva florescendo. Seu despertador vai tocar quando tiver que lidar com pessoas rudes, insensíveis, rancorosas e pessoas que prejudicam você. A forma como lida com pessoas difíceis é um teste decisivo em sua prática. De um mês para o outro, se sua prática for efetiva, você deverá perceber alguma mudança. Não será da água para o vinho. As aflições não desaparecem abruptamente de um dia para o outro – acontecerá uma transformação gradual. Os aparentes inimigos podem ser nossos maiores aliados espirituais, estimulando-nos a praticar e nos ajudando a mensurar nosso progresso.

O tio de Milarepa era um exemplo de um inimigo. O pai de Milarepa morreu quando ele era criança e seu tio paterno roubou tudo o que a família tinha, transformando-os em criados. A mãe de Milarepa, muito ressentida, encorajava o filho a se vingar. Segundo conta a tradição, ele usou magia negra para matar o tio e toda a sua família. Quando percebeu o que havia feito, ocorreu uma enorme mudança de consciência. Antecipando as terríveis repercussões cármicas de sua ação, transformou seu remorso em prática espiritual e tornou-se um dos maiores e mais estimados iogues do Tibete.

Quem era o melhor amigo de Milarepa? Como ele desenvolveu tanta paixão pela prática espiritual? A primeira resposta seria Marpa, seu lama. Mas, em um outro sentido, o tio de Milarepa, que lhe causou grande prejuízo, foi seu maior amigo. Milarepa talvez não tivesse alcançado tamanha realização sem a “bondade” de seu tio.

Sua Santidade o Dalai Lama chocou muitas pessoas nas últimas décadas falando sobre a “bondade” dos comunistas chineses. Por causa da invasão chinesa, um milhão de tibetanos morreram e quase todos os 6.000 monastérios do Tibete foram destruídos. A invasão chinesa foi uma

tremenda tragédia. No entanto, o Dalai Lama fala da “bondade” dos comunistas chineses, acrescentando “para mim pessoalmente”. Sua Santidade não acha que o Presidente Mao estava tentando fazer-lhe um favor. Mas reflete sobre o benefício que foi gerado. Sua Santidade diz que no Tibete ele vivia isolado devido à inércia da cultura e da tradição. Os Dalai Lamas sempre viveram em uma gaiola dourada, sempre separados do mundo. O público nunca ergueu os olhos para o Dalai Lama. Ele via seu povo apenas a distância. Graças à invasão dos comunistas chineses e a seu exílio forçado, ele entrou em contato íntimo com seu povo. Ele conhece muitos milhares de tibetanos pessoalmente e os horizontes de seu próprio mundo expandiram-se incluindo todo o planeta – outras culturas, a história moderna, a ciência – tudo graças aos comunistas chineses. O mais milagroso é que Sua Santidade realmente se sente assim. Ele é grato e não guarda nenhum ressentimento.

Ao meditar sobre as aparências delusivas como sendo as quatro corporificações, a vacuidade torna-se a melhor proteção.

“Meditar sobre as aparências delusivas como sendo as quatro corporificações” implica engajar-se com todas as circunstâncias para cultivar a sabedoria. As “aparências delusivas” incluem todas as aparências do ambiente, dos seres sencientes e de nosso próprio corpo e mente. O Budismo Mahayana identifica o desenvolvimento da bodicita como elemento central da prática espiritual, e uma pessoa em quem essa motivação surge sem esforço é chamada de bodisatva. Há uma advertência, importante e sutil, sobre a felicidade de um bodisatva. Lembre-se de que um bodisatva demonstra empatia com o sofrimento dos outros, mas não é dominado por ele. Em vez disso, o sofrimento dos outros funciona como um catalisador da compaixão genuína. Quando a vida, como um todo, é trazida para a prática do Dharma, isso inclui circunstâncias infelizes, e são exatamente essas circunstâncias infelizes que servem como plataformas para cultivar as Seis Perfeições – generosidade, disciplina ética, paciência, zelo, meditação e sabedoria – que fornecem a estrutura do modo de vida do bodisatva. O bodisatva abraça a adversidade com o objetivo de alcançar a iluminação, transmutando tudo, felicidade e adversidade, na prática espiritual. No modo de vida do bodisatva, é o cultivo da bodicita relativa que serve de proteção contra o sofrimento mental, fortalecendo a prática espiritual com o *momentum* para avançar da empatia para a compaixão genuína.

A bodicita relativa protege contra o sofrimento mental, mas ainda pode haver sofrimento físico. A “melhor proteção” contra o sofrimento físico, segundo Atisha, é a realização da vacuidade, da bodicita absoluta. O desafio aqui é compreender que todos os fenômenos, incluindo aqueles que causam

dano, são apenas aparências delusórias às nossas próprias mentes. Em última análise, nenhum fenômeno tem existência inerente; todos são como aparições emergindo do espaço. A realização da vacuidade neutraliza a reificação de sujeito/objeto, mesmo para aqueles objetos que causam dano. Ao realizar a ausência de existência inerente, tanto do que inflige sofrimento como do “eu” que sofre, os fenômenos parecem surgir do espaço e se dissolver de volta no espaço.

Se a quiescência meditativa for fraca, a mente não será estável o suficiente para que a realização da vacuidade tenha um impacto profundo e duradouro. Existem muitos exemplos de iogues hindus e budistas que conseguiram recolher a atenção das sensações do corpo, pelo poder da concentração meditativa, o que, de outra forma, seria uma grande dor física. A capacidade de recolher e estabilizar a atenção à vontade, por meio da prática de estabilização meditativa, é uma habilidade muito valiosa. Mas o insight é mais profundo. Com a realização da vacuidade, não há necessidade de recolher a consciência da dor. A dor é vivenciada mas, com o insight sobre a vacuidade, o iogue não é capturado por ela.

O aforismo do Treinamento da Mente refere-se a “aparências delusivas como sendo as quatro corporificações.” Em seu comentário a esse treinamento, Dilgo Khyentse explica que a primeira corporificação, o *dharmakaya*, ou corpo de realidade, é a ausência de existência inerente de todos os fenômenos, todos os objetos e todos os sujeitos, incluindo nossas próprias aflições mentais. Nenhum desses fenômenos realmente existe por sua própria natureza e, portanto, na realidade, são “não-nascidos”. Aquilo que é não-nascido nunca cessa, e essa natureza incessante da consciência pura é o *sambhogakaya*, ou corpo do perfeito deleite. Embora a mente e todos os objetos apreendidos pela mente sejam, por natureza, vazios, esse vazio não é meramente uma espécie de vácuo. Em vez disso, todos os fenômenos experienciados surgem como imagens refletidas na mente, e a natureza semelhante ao reflexo é chamada de *nirmanakaya*, ou corpo de emanção. A inseparabilidade da natureza não-nascida e incessante e da manifestação como todos os fenômenos é chamada *svabhavakaya*, ou

corporificação natural. Ao vermos todos os fenômenos, especialmente nossas aflições mentais, como aparências delusivas dessas quatro corporificações, compreendemos que, na realidade, não há nada a ser purificado, nada a ser rejeitado. Tudo é visto como perfeitas exibições da consciência pura, cuja natureza é vazia, luminosa, e infinitamente criativa.

A melhor estratégia é ter quatro práticas

As quatro práticas referidas aqui são: acumular méritos, purificar as negatividades, fazer oferendas aos espíritos e fazer oferendas aos Protetores do Dharma.

“Acumular méritos” pode ser abordado a partir de uma perspectiva psicológica, que é adequada à verificação experimental, ou a partir de uma dimensão espiritual que requer um pouco de fé. “Mérito” pode ser entendido como “poder espiritual” que se manifesta na experiência do dia a dia. Quando o mérito, ou poder espiritual, é forte, há pouca resistência à prática do Dharma e a prática, em si, se fortalece. Os tibetanos explicam que pessoas que fazem um rápido progresso no Dharma, obtendo um insight após o outro, já entraram na prática com muitos méritos. Seguindo a mesma lógica, é possível esforçar-se diligentemente e fazer pouco progresso. Os tibetanos explicam que esse problema se deve a poucos méritos. O mérito é o combustível que faz a prática espiritual avançar.

Como se acumula méritos? Engajar-se em qualquer espécie de virtude, com a mente, fala ou corpo gera méritos. Assim como o mérito pode ser acumulado, ele também pode ser dissipado por más ações. Em geral, as aflições mentais dissipam méritos. A aflição mental mais poderosa, que é como um buraco negro sugando mérito, é a raiva. Apego ou anseio sensual pode trazer muitos problemas, mas, em geral, não tem o impacto debilitante sobre a prática espiritual que tem a raiva. Lembre-se da metáfora do guerreiro – guardião dos portões de entrada da mente, vigilante, lança em punho. A lança é contra as aflições mentais, especialmente a raiva. Corte a raiva pela raiz.

A causa superficial da raiva é a adversidade. O remédio é a força do coração, uma atitude corajosa que, ao sermos atingidos pela adversidade, nos permita responder: “Possa eu ter a coragem de transformar a adversidade em prática espiritual. Possa a adversidade fortalecer o cultivo

da compaixão.” Isso não significa que devemos responder à adversidade ou à injustiça com apatia. Isso significa não responder à adversidade com ódio. Quando você encontrar um comportamento equivocado, responda com a aspiração: “Que essa pessoa se liberte.” Compaixão não significa condescendência ou apatia. Sempre que estamos realmente com raiva de alguém, estamos presos a um alvo, e essa reificação proporciona uma excelente oportunidade para investigarmos a delusão. Tente encontrar o “eu” que está julgando. Ao olhar para esse “eu”, você reconhece a delusão e, ao reconhecê-la, você a enfraquece, permitindo que a sabedoria venha à tona: a bodicita absoluta. As adversidades são excelentes oportunidades, as mais estimulantes e desafiadoras para o desenvolvimento da bodicita relativa e absoluta.

A segunda das quatro práticas é purificar as negatividades por meio dos quatro poderes de reparação, que foram discutidos anteriormente. Isso resolve o problema inevitável de cometer erros. Nossas mentes se tornam dominadas pela delusão, luxúria, ódio, inveja, arrogância ou, simplesmente, pelo julgamento equivocado e, às vezes, fazemos coisas das quais nos arrependemos mais tarde. Ainda que sejamos muito vigilantes, mesmo assim cometeremos erros. Mas os quatro poderes de reparação nos fornecem métodos para dissiparmos os impactos cármicos das más ações.

Os quatro poderes de reparação – o poder do remorso, da confiança, da determinação e da purificação para neutralizar os erros – apontam para um ensinamento budista fundamental: não há ato tão negativo que não possa ser purificado.

Os quatro poderes de reparação têm claros benefícios psicológicos. Consideramos que a purificação foi eficaz quando não temos mais propensão àquele comportamento. Se o comportamento era o adultério, ele terá sido purificado quando não houver mais nenhuma tendência ao adultério, como um tigre que rejeita um fardo de feno para o jantar. Ao praticar os quatro poderes de reparação, perdemos o apetite para nossas negatividades.

A terceira das quatro práticas é: “fazer oferendas aos espíritos”. Devido aos avanços no conhecimento científico, agora conhecemos as causas físicas para muitos fenômenos anteriormente atribuídos a “espíritos”, tais como a esquizofrenia, a peste e as intempéries climáticas. No entanto, a crença em espíritos não se limita a culturas “primitivas”. Na verdade, a maioria das pessoas, em todas as outras sociedades e em todas as outras civilizações, acreditava em espíritos. Os materialistas científicos são praticamente os únicos que não creem em espíritos.

“Fazer oferendas aos espíritos” refere-se a espíritos e não a deidades. Eu vivi muito próximo aos tibetanos durante muitos anos e, muitas vezes, os testemunhei fazendo oferendas aos espíritos. Quando os tibetanos iniciam um retiro de meditação, por exemplo, a primeira coisa, antes de começar, é fazer oferendas aos espíritos com o seguinte pensamento, “Todos os espíritos da terra, água, árvores e ar, todos os seres invisíveis em torno de mim, eu estou em seu domínio. Vim praticar a benevolência e não fazer o mal. Então, por favor, não perturbem minha prática e nem criem obstáculos.” Os tibetanos levam isso muito a sério. É semelhante ao antigo costume de visitar todos os vizinhos quando mudávamos para um novo bairro. Os tibetanos acreditam no benefício de gestos amigáveis aos espíritos presentes em qualquer local porque, se você os desagradar, eles podem criar muitos problemas.

Em todos os caminhos nas montanhas no Tibete há um monte de pedras. Ao atravessar um caminho, a tradição é pegar uma pedra e atirá-la na direção da montanha dizendo: “Que os deuses sejam vitoriosos.” Esse é um gesto educado, como tirar seu chapéu, a qualquer espírito da montanha que possa habitar essa região. Os tibetanos tradicionalmente acreditam que, se você não demonstrar respeito, quando começar a descer a montanha, os espíritos da montanha podem sentir-se ofendidos e fazer com que você caia de seu cavalo e quebre uma perna, ou sofra qualquer outro incidente. Quando os chineses invadiram o Tibete, eles encontraram montes de pedras oferecidas aos espíritos em todos os lugares e os mandaram pelos ares. Os tibetanos ficaram só esperando para ver o que iria acontecer com os

chineses. Quando nada aconteceu, os tibetanos concluíram que os chineses provavelmente tinham espíritos ainda mais poderosos ao lado deles.

Mas espíritos realmente existem? Muitos ocidentais modernos não levam espíritos a sério. Mas a ciência não provou que os espíritos não existem. Se examinar a questão dos espíritos e demônios no Ocidente durante a época de caça às bruxas, de 1450-1650, verá um quadro bem interessante. Muitas das milhares das chamadas bruxas mortas por europeus e americanos coloniais eram viúvas vulneráveis. A caça às bruxas foi alimentada pela crença em demônios e, em particular, pela crença de que os seres humanos poderiam ser possuídos por se casar com um espírito demoníaco.

A caça às bruxas da história euro-americana traumatizou a civilização ocidental durante a mesma época em que teve origem a ciência moderna. Isaac Newton, que é mais conhecido por suas inovações em física do que por seu ávido interesse pela teologia, declarou que os maus espíritos, na realidade, nada mais são do que transtornos mentais. Thomas Sprat, um cientista menos proeminente, que foi contemporâneo de Newton, sustentava igualmente que os espíritos e demônios eram ilusões, cuja inexistência havia sido demonstrada por *experimentos*, embora ele não tenha dito exatamente que experimentos ele tinha em mente. [70] Trezentos anos depois, ainda existem pessoas inteligentes no Ocidente que acreditam na existência de espíritos e na eficácia do exorcismo. Enquanto isso, os materialistas científicos continuam insistindo que experimentos adequadamente controlados rapidamente demonstram que o exorcismo não afeta o comportamento de possessão demoníaca, e que outras terapias sim. [71] Mas muitos experimentos foram realizados, e as tais pessoas inteligentes continuam a tirar diversas conclusões distintas a partir da evidência a eles apresentada.

Embora a existência de espíritos seja certamente discutível, acho absurdo condenar a crença em espíritos como sendo superstição, com o fundamento de que tudo o que existe é a matéria e suas propriedades. Deveríamos realmente levar a sério a ideia de que nada existe, exceto a matéria e suas propriedades emergentes? Qual é exatamente a massa atômica da justiça, do

amor, da consciência, das imagens oníricas, das informações, dos números, das formas geométricas, das leis matemáticas da natureza, do espaço e do tempo? A lista de fenômenos imateriais é imensa, e é preciso um enorme salto de fé para acreditar que, de alguma forma, tudo existe como configurações da matéria. Por que alguém iria acreditar nessa grande superstição de nossos tempos? Talvez os fundamentos dessa fé sejam simplesmente o fato de que a ciência natural é boa unicamente em medir a matéria e suas propriedades, e se acharmos que os métodos da ciência física são nossos únicos caminhos para o conhecimento, estaremos, de fato, presos à estranha noção de que apenas a matéria existe.

Se nosso único caminho para o conhecimento for a metodologia da ciência, seus instrumentos e técnicas, poderemos afirmar, com confiança, que a consciência não existe porque não há a evidência científica objetiva de sua existência. A ciência não lançou luz sobre como ou por que a consciência teve origem, sobre o papel da consciência na natureza, ou sobre o que acontece com a consciência após a morte. Se não tivéssemos nenhum meio de conhecimento além da ciência, não saberíamos que a consciência existe. Saberíamos muitas coisas sobre eventos físicos (por meio de nossa consciência não demonstrada cientificamente), mas o reino dos fenômenos mentais seria desconhecido.

Não há nenhuma evidência científica de que amebas ou esquilos tenham consciência. Podemos estudar seu comportamento e ver o quão rápido eles se movem quando chegam muito próximos ao calor, mas não podemos medir sua consciência. Pelo fato de a ciência não poder medir a consciência, isso significa que ela não existe? Pelo fato de a ciência não conseguir detectar espíritos, isso significa que eles não existem?

Outros sistemas solares foram recentemente descobertos. Estatisticamente, é provável que existam outros planetas que tenham oxigênio e água. Se existirem formas de vida conscientes em outros sistemas planetários, eles não necessariamente se parecerão conosco porque teriam evoluído de formas diferentes, pois estão em mundos diferentes. Seria lógico concluir que poderia haver seres sencientes em outros planetas

tão diferentes de nós que não poderiam ser vistos e nem tocados, mesmo estando bem na nossa frente. Se formas de vida como essas poderiam existir em outros mundos, por que não aqui mesmo? Se existissem aqui, poderíamos chamá-los de “espíritos”.

A medicina tibetana assume uma postura muito interessante e prática com respeito aos espíritos. Esse sistema médico antigo investiga a etiologia da doença em termos de comportamento, meio ambiente e dieta. Ela também reconhece a existência de minúsculos seres sencientes no corpo, muito pequenos para serem vistos a olho nu, alguns benignos, outros malignos. Eles parecem ser o que descrevemos como micróbios. A medicina tibetana também descreve uma classe de doenças causadas por espíritos que não podem ser curadas com remédios. Essas doenças são tratadas por práticas espirituais ou oferendas feitas por um lama. Os tibetanos levam os espíritos bem a sério.

Düdjom Lingpa, mestre Dzogchen do século XIX, escreveu:

Em geral, as criaturas vivas experienciam aquilo que trouxeram para si mesmas, como uma aranha fica presa em sua própria rede. O medo de demônios fabricados por superstições antigas é como um pássaro assustado com o som de suas próprias asas, e como um cervo apavorado ao ouvir o som de seus próprios passos. Saiba que não há demônios exceto os que você mesmo criou. [\[72\]](#)

Ele discorreu sobre esse ponto, afirmando que a ampla gama de espíritos malévolos e demônios conhecidos no budismo são, na verdade, manifestações da delusão, do ódio e do apego, e que não existem verdadeiramente em nenhum lugar fora de nosso próprio ser. [\[73\]](#) Essa declaração parece ser, pelo menos à primeira vista, incrivelmente semelhante à observação de Newton. Mas o contexto da declaração de Düdjom Lingpa é que não só os espíritos, mas todos os fenômenos mentais e físicos são trazidos para nossa experiência de realidade pelo poder da

designação conceitual. Nada existe além de aparência à consciência, e a consciência, em si, é vazia de qualquer existência inerente.

Claro que somos livres para adotar uma interpretação psicológica do conselho de “fazer oferendas aos espíritos”. Por exemplo, quando uma pessoa que, agindo a partir do “espírito” de ressentimento nos prejudica, podemos expressar gratidão à adversidade que alimenta nossa prática espiritual. Mesmo que não possamos expressar um agradecimento à adversidade, podemos oferecer os presentes da bondade amorosa e da compaixão para a pessoa que foi possuída pelo espírito demoníaco.

A quarta destas quatro práticas é fazer oferendas aos protetores do Dharma. Os tibetanos reconhecem muitos tipos de Protetores do Dharma, ou dharmapalas. Existem protetores para as várias ordens do budismo tibetano e para monastérios específicos, bem como dharmapalas aos quais se pode pedir ajuda pessoal. Esses últimos são como anjos da guarda. Alguns dharmapalas são seres totalmente iluminados, e seres não iluminados também podem ser chamados para prestar assistência.

O dharmapala mais poderoso, o melhor protetor da prática do Dharma, é a bodicita. A motivação da bodicita relativa transforma toda a vida, incluindo a adversidade, no caminho para o despertar espiritual. A bodicita absoluta corta e atravessa os obstáculos com o insight sobre sua natureza última, a vacuidade. Portanto, tome refúgio no maior dos Protetores do Dharma, no próprio coração do Dharma, na bodicita.

O que quer que encontre, traga imediatamente para a meditação

Esse aforismo é uma ioga pós-meditativa para as horas do dia em que não estamos em meditação formal. “O que quer que encontre, traga imediatamente para a meditação.” Enquanto houver seres sencientes com aflições mentais no mundo, os problemas surgirão. Se sua mais profunda aspiração na vida for não ter problemas, a prática do Dharma não o ajudará a realizar essa aspiração. Se sua mais profunda aspiração for o amadurecimento espiritual, então todas as adversidades possíveis que surgirem na vida, sem exceção, poderão dar origem a um insight mais profundo, a uma compaixão mais profunda. Esse aforismo refere-se à Primeira Nobre Verdade – a realidade do sofrimento. A natureza essencial de nossa consciência é pura mas, por hábito, nossas mentes são deludidas. Ao reconhecer que os seres sencientes estão perturbados por aflições mentais, não nos surpreendemos quando as dificuldades se manifestam e nos oferecem a oportunidade de respondermos de uma forma significativa.

A questão fundamental aqui implica uma mudança progressiva de consciência, indo além de esperanças e medos mundanos. Enquanto a vida for dominada por medos e esperanças, a prática do Dharma dará lugar a outras prioridades, porque quando a adversidade surgir, as reações automáticas de medo, aversão e hostilidade roubarão o melhor de nós. Quando a felicidade surgir, nós nos agarraremos a ela com ansiedade e medo de que ela escape. A hipótese budista é a de que é possível viver sem esperanças e medos mundanos, encontrando uma fonte de bem-estar que leva a um destemor crescente e amplia o escopo da imaginação.

Nesta prática, nutrimos os poucos desejos que são mais valiosos. Dilgo Khyentse Rinpoche comentou que, conforme o espírito do despertar amadurece, nós nos livramos até da esperança de atingir o despertar

espiritual e do medo de não alcançá-lo. À medida que nos aproximamos do despertar espiritual, estabilizamo-nos no centro, e a esperança e o medo se desfazem. Como disse Langri Tangpa, um dos professores mais adorados do antigo Tibete, treinando dessa maneira, com respeito aos amigos e inimigos, a árvore torta da mente se endireita.

Isso conclui o Terceiro Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos: transforme a adversidade em apoio para o despertar espiritual.



O Quarto Ponto: Síntese da Prática para uma Única Vida

As próximas duas linhas nos dão uma visão panorâmica de todo o Treinamento da Mente em Sete Pontos, sintetizando muitas práticas em uma única prática para toda a vida. Esta não é a visão de um erudito, nem uma enciclopédia do budismo a ser consultada sempre que quisermos saber algo específico. É uma síntese curta, simples e prática, visando sustentar a prática diária. O texto do Treinamento da Mente em Sete Pontos, como um todo, apresenta uma prática quintessencial em quatro páginas para o viver e para o morrer. Se você realmente deseja integrar este treinamento à sua vida, pode tentar memorizá-lo.

Para sintetizar a essência desta orientação prática, dedique-se aos cinco poderes

Os cinco poderes são: o poder da (1) resolução, (2) familiarização, (3) sementes positivas, (4) repugnância e (5) oração.

O poder da resolução é tomar a decisão de nunca se separar das duas bodicitas. A resolução é uma posição voltada para o futuro, firmemente fundamentada no presente. A resolução não é pensar: “Espero que um dia eu tenha uma visão profunda.” Você está no presente, antevendo o futuro com a determinação, “De agora em diante, que minha mente nunca se separe das duas bodicitas.” Nunca se separar das duas bodicitas significa nunca se separar da sabedoria e da compaixão. Por que é tão importante nunca se separar da bodicita?

Esse ideal do bodisatva identifica o autocentramento como a raiz do sofrimento. O autocentramento, a convicção de que outras pessoas são menos importantes do que nós mesmos, prejudica diretamente a nossa felicidade e a dos outros. O autocentramento, que parece ser nosso aliado mais precioso na busca da felicidade genuína é, na realidade, nosso maior inimigo. Determinar isso como verdadeiro, em sua própria experiência, gera um poderoso incentivo para nunca se separar do remédio direto ao autocentramento – a bodicita relativa. A bodicita é a fonte da felicidade em face da adversidade, mesmo naquela que pode ser considerada a maior adversidade de todas – a morte.

Da mesma forma, tome a resolução de nunca se separar da bodicita absoluta, a sabedoria que corta o hábito profundo da reificação, descontextualizando eventos de tal modo que eles pareçam ser entidades independentes. O caminho budista é examinar atentamente a noção de “eu sou”. Esse “eu” – separado, importante, responsável pelo meu corpo – é, de fato, mais importante do que todos os outros? Examinando isso com

cuidado, descobrimos que vemos as outras pessoas fora dos contextos de sua história, de seu ambiente e de todas as outras condições que as influenciaram ao longo da vida. O insight do Buda, corroborado por várias gerações de contemplativos, é de que considerar “eu” e “você” como entidades independentes parece natural apenas porque é habitual. A dicotomia absoluta entre o “eu” e o outro é, na realidade, uma profunda delusão e a verdadeira fonte do sofrimento. Até que nós mesmos tenhamos uma confirmação experiencial desse insight, podemos afirmá-lo, intuitivamente, como uma hipótese de trabalho.

A hipótese budista é radical. A maioria de nós não acredita que a raiz do sofrimento esteja dentro de nós. Acreditamos que a causa-raiz de nossos problemas é externa. Apontamos “para fora” e acreditamos que não poderemos ser felizes enquanto todas essas coisas irritantes não mudarem. Essa é uma situação verdadeira e logicamente sem saída. O budismo apresenta a hipótese radical de que nossa situação tem saída. É possível não ficar chateado toda vez que encontrarmos uma pessoa mal-intencionada. Resolver nunca se separar das duas bodicitas implica um ajuste de atitude radical para podermos responder a situações adversas de forma a nos trazer felicidade.

O segundo poder é o poder da familiarização. A familiarização é uma estratégia. Shantideva declarou: “Não há nada que não se torne mais fácil por meio da familiarização.” ^[74] Há muitas coisas ao longo da vida que atingirão nossos pontos fracos. Se não nos prepararmos, poderemos ser devastados por perdas, tragédias e medos. Mas enquanto nossa saúde estiver boa e o desastre ainda não tiver nos atingido, temos a oportunidade de praticar. Temos tempo livre e oportunidade, as duas características que definem uma vida humana preciosa. Podemos desenvolver coragem – de mente e de coração – e trazer a adversidade para a prática. Transformando pequenas adversidades, a prática se torna mais forte e nos tornamos capazes de lidar com adversidades maiores. O poder da familiarização é preencher toda a nossa vida com a dedicação à prática.

O terceiro poder é o poder das sementes positivas – a devoção constante à prática espiritual em toda a sua diversidade e riqueza. Imagine sua situação atual como uma semente que, ao final, amadurecerá e se transformará na árvore do despertar. Cultive essa semente dando boas-vindas a qualquer circunstância, adversidade ou felicidade, como uma oportunidade para a prática espiritual.

O poder seguinte é o poder da repugnância, referindo-se à extrema aversão pela autofixação e pelo autocentrimento que, inevitavelmente, resultam em sofrimento. Responder a coisas repugnantes que fervilham em sua mente, identificando-se com elas e agindo com base nelas, é o mesmo que comer comida podre. A primeira refeição que tive em Dharamsala, em 1971, foi uma fritada que continha pedaços de macarrão, legumes cozidos em óleo rançoso e carne, que era conservada pregada na parede. Passei os três dias seguintes vomitando. Isso levou-me a sentir repugnância por esse prato em particular, que me deixou muito mal por apenas alguns dias. O poder da repugnância aqui mencionado ajuda a nos afastarmos de hábitos mentais que têm nos feito muito mal há incontáveis vidas.

As tendências de autofixação, autocentrimento, as diversas camadas da maldade, ressentimento e desprezo prejudicam nossos corações e nossas mentes. O poder da repugnância nos ajuda a reconhecer o autocentrimento como fonte de sofrimento. Quando percebemos o “eu” sutil e o nem tão sutil que diz: “Como você ousa falar comigo dessa maneira? Você sabe quem eu sou?”, quando somos feridos ou insultados, estamos face a face com a reificação do “eu”, que é a fonte do sofrimento. A repugnância é uma excelente resposta.

Existe um antigo aforismo tibetano que Dilgo Khyentse Rinpoche usava, “Acerte o porco no focinho. Limpe a lâmparina enquanto ela ainda está quente.” Essa sabedoria é proveniente do Tibete rural, onde os animais costumavam viver no piso inferior das casas. Às vezes, os animais subiam as escadas dos quartos e das cozinhas. O que você faz quando um porco coloca o focinho pela porta da cozinha procurando coisas para comer? Acerte-o no focinho, antes que os outros 100 quilos passem pela porta!

Acerte o porco no focinho, rápida e suficientemente forte, e ele dá meia volta; mas livrar-se de um porco que já está se alimentando na gamela é mais difícil. O mesmo acontece com as lamparinas de querosene. Limpar uma lamparina enquanto ela está quente é fácil. Quando esfriar, você precisará fazer muito mais força.

O quinto poder é rezar para nunca se separar das duas bodicitas. Reze para nunca se separar dos mentores genuínos, dos amigos espirituais, do Dharma e de todas as circunstâncias adequadas para seguir o caminho espiritual. O poder da oração é uma aspiração, um desejo direcionado. Nós desejamos muitas coisas. Aqui nos concentramos no desejo: “Que em todas as minhas vidas eu nunca me separe das duas bodicitas, o coração do caminho do despertar espiritual”.

Há um antigo conjunto de aforismos tibetanos que podem evitar muitos problemas desnecessários, quando estamos integrando a prática à vida ativa. Essas diretrizes foram bem úteis a várias gerações de tibetanos por estabelecerem uma base sólida para a prática.

Não confie nos indivíduos, mas no Dharma.

Não confie nas palavras, mas no seu significado.

Não confie no significado provisório, mas no significado definitivo.

Não confie na consciência convencional, mas na sabedoria intuitiva.

Não confie nos indivíduos, mas no Dharma. É fácil ser encantado pelo carisma, pelo conhecimento ou pelo humor de um professor. Por que praticar o budismo? “Porque meu professor é incrível” não é uma boa resposta. E se seu professor fizer algo antiético? O culto a personalidades só prejudica, e a nossa própria prática espiritual não deve ser vulnerável ao comportamento de outra pessoa. Os professores morrerão, você será separado de seus amigos espirituais e, por fim, você se separará de seu próprio corpo. Portanto, confie principalmente no Dharma.

O que é o Dharma? Não confie nas palavras, mas em seu significado. O Dharma é a realidade para a qual as palavras apontam. A bondade amorosa, a sabedoria, a quiescência, a generosidade, a virtude são Dharma. Os estudiosos geralmente acreditam que quanto maior for sua biblioteca, mais você terá realizado o budismo, mas o Dharma é a realidade, e não as palavras escritas em uma página. Portanto, não confie nas palavras, confie em seu significado.

Não confie no significado provisório, mas no significado definitivo. Às vezes, o significado literal de uma palavra encobre um significado mais verdadeiro. Há muitas histórias milagrosas do Tibete. Uma delas é a de Tara, corporificação feminina da compaixão, que emergiu de uma lágrima de Avalokiteśvara, a corporificação masculina da compaixão. Se nos agarrarmos ao significado literal, provavelmente não compreenderemos esse profundo mito. Penetre através das palavras para compreender o significado definitivo.

Não confie na consciência convencional, mas na sabedoria intuitiva. A consciência convencional consiste nos sentidos físicos e nos poderes de raciocínio. Além desse domínio da mente, está uma fonte insondável de sabedoria intuitiva que não pode ser adquirida e nem condicionada por estímulos externos. Portanto, confie na sabedoria intuitiva que é desvelada internamente.

Esses são os ensinamentos para a vida. Mas a morte pode chegar amanhã. Portanto, há também ensinamentos para a morte.

O ensinamento Mahayana sobre transferência de consciência é, precisamente, esses cinco poderes – logo, sua conduta é crucial.

Essas cinco práticas são os mesmos cinco poderes do aforismo anterior especificamente aplicados ao processo de morte. A primeira prática é o poder das sementes positivas. O medo é um grande obstáculo no processo de transição da morte, por isso é muito importante morrer sem medo. O medo é útil na vida quando um caminhão está prestes a atropelá-lo mas, com relação à morte, o medo é inútil porque a morte irá alcançá-lo, não importa o que você faça. Para o praticante do Dharma, a morte oferece a oportunidade perfeita para a meditação – sem os impedimentos das distrações dos sentidos e do corpo.

Enfrentar a morte sem medo não é simples. Do que você tem medo? Se você tem medo de deixar seus entes queridos, suas posses e seu corpo, acostume-se com essa ideia porque isso acontecerá. Tudo aquilo a que você está apegado será perdido. Desista de seus bens materiais e de todos os seus privilégios com destemor em relação ao futuro. Se você tem objetos de refúgio, traga-os à mente e ofereça tudo, até mesmo seu corpo. Assim como um carro que já rodou 200 mil quilômetros pode custar mais para ser consertado do que para ser trocado, descarte o corpo e prepare-se para ganhar um novo. Sem medo, ofereça tudo, sem nenhuma reserva. Esse é o significado do poder das sementes positivas aplicado à morte.

O poder da oração aplicado à morte refere-se ao arrependimento. Quanto mais tempo vivemos, mais oportunidades temos para fazer coisas das quais nos arrependemos. Milarepa disse que o objetivo de sua prática era morrer sem arrependimento. O poder da oração envolve expor todas as ações negativas e tomar refúgio. Em sua mente, faça oferendas e peça bênçãos para sustentar as duas bodicitas. Reze para encontrar mentores espirituais

que possam orientá-lo em um caminho que leve ao seu contínuo amadurecimento espiritual, tanto no estado intermediário após a morte – o *bardo* – como nas vidas futuras.

No budismo, como em outras tradições espirituais, há uma diferença entre a oração e o desejo direcionado. No budismo, alguém invoca um poder maior do que a mente consciente para ser infundido com o poder transformador da graça e das bênçãos. Esse poder pode ser concebido como externo ou pode ser reconhecido como interno. Ambas as concepções podem ser úteis. Dissolver a distinção de dentro e fora é ainda mais útil. O que é importante, no entanto, como quer que seja conceitualizada, é a eficácia da oração.

O poder da repugnância é reconhecer a autofixação como a fonte do sofrimento. A visão budista é a de que a força de agarrar-se ao corpo perpetua o ciclo de nascimento, envelhecimento, doença e morte. Se, por meio do poder da repugnância, você conseguir liberar toda a fixação ao seu corpo e à sua identidade pessoal, você experienciará a morte como liberação.

Como seria não ter corpo, nada físico onde se fixar? Pelo poder do apego habitual a este corpo, à medida que nos desprendemos dessa vida, sentiremos um desejo intenso por outra encarnação. O *samsara*, a vulnerabilidade ao sofrimento, é perpetuado pelo apego. Ao ansiar por outra encarnação, perpetuamos nossa vulnerabilidade ao sofrimento, nossa própria delusão. O poder da repugnância durante o processo de morte é identificar o pensamento, “O que acontecerá comigo?”, agarrando-se à forma, e soltando-a completamente, deixando que a consciência esteja simplesmente presente no espaço.

O poder de resolução aplicado à morte refere-se ao treinamento nas duas *bodicitas* no *bardo*. Imagine que seu coração e sua respiração pararam, e o seu estado de consciência está semelhante ao de um sonho. Na consciência semelhante ao sonho do *bardo*, seu corpo e seu ambiente são instáveis. O ambiente é alterado por um simples pensamento. Os tibetanos têm muitos

relatos de recordações de experiências no bardo de que muitas aparências confusas e assustadoras podem surgir.

Para os despreparados, a morte é muito confusa. Durante vários dias após a morte corporal, a pessoa despreparada não está convencida de que esteja morta. Após a morte, uma pessoa despreparada assume uma forma mental, semelhante a estar em um sonho, e pensa: “Aqui estou eu!” Com um corpo mental, a pessoa morta está ciente de todos ao seu redor e se perturba porque ninguém responde. Finalmente, ela se dá conta de que morreu e surge o anseio: “Eu não quero estar morto! Eu quero um corpo!” O poder da resolução aplicado à morte é cultivar a compaixão e o insight no estado semelhante ao sonho do bardo. Em vez de confusão, raiva e anseio, pratique as duas bodicitas – penetre na própria natureza da realidade, explore a natureza da mente no bardo e cultive a compaixão.

Enquanto estiver morrendo, tome a resolução: “Em breve estarei no bardo e cultivarei as duas bodicitas”.

A quinta prática ao morrer é o poder da familiarização. A familiarização significa manter a continuidade da prática das duas bodicitas ao longo da vida e da morte.

Sempre que possível, geralmente aconselha-se, na tradição budista, que a pessoa morra na “postura do leão adormecido”, deitada sobre o lado direito com a palma da mão direita apoiando a bochecha direita. Essa postura alinha os canais sutis no corpo, facilitando a morte consciente. Nas condições ideais, a morte ocorre gradualmente, sem muita dor, para que a pessoa possa apreender plenamente cada estágio da morte. Uma morte súbita faz com que seja mais difícil passar por essa grande transição de forma consciente, aprofundando o insight da natureza da consciência.

Ao morrer, é muito importante soltar todos os apegos e enfrentar o futuro sem medo. O pesar dos entes queridos não só não pode ajudá-lo quando você está morrendo, como também suas lamentações podem ser muito perturbadoras. Educadamente, peça a eles que saiam. Se tiver um companheiro em quem confia, um amigo do Dharma ou um mentor

espiritual, que não terá um surto no momento em que você estiver morrendo, essa pessoa pode ser útil.

Ao fazer um ensaio geral da morte, imagine que suas energias finais estão diminuindo. Imagine estar lúcido nesse momento, soltando completamente tudo que lhe é familiar, liberando tudo sem hesitar. O que está presente aqui e agora? As duas bodicitas. Cultive a compaixão enquanto morre. Imagine que, enquanto você ainda respira, você pratica *tonglen*. Imagine-se tomando todo o sofrimento do mundo na inspiração e oferecendo toda a sua felicidade na expiração. Passe para a prática da bodicita absoluta. Liberando cada vez mais, estabeleça-se na natureza da consciência. Se a consciência perder a nitidez, volte para o *tonglen*. Passe para frente e para trás, alternando entre a prática da bodicita absoluta e da relativa. Praticar as duas bodicitas enquanto morre é morrer perfeitamente.

Quem morre? O corpo envelhece, deixa de funcionar como um organismo vivo e morre. O processo é bem direto. Mas quem é o “eu” que morre? Não é fato que a noção de “eu”, que tem sido cultivada durante toda a vida, nada mais é do que uma ficção baseada nesse corpo, nesse cérebro e nessa história pessoal? Na morte, o corpo não serve mais como suporte para mais nenhum tipo de ego porque o cérebro desliga. A história pessoal se encerra na morte.

A consciência não-nascida continua para além da morte do corpo físico e da dissolução do ego pessoal. A consciência não-nascida não morre porque nunca nasceu. É fecunda durante a vida e é incessante após a vida. Se puder soltar as ficções autocriadas de “eu” e “meu” antes ou durante o processo de morte, é possível realizar o estado imortal. Ninguém morre quando solta a ficção do “eu” e realiza o estado não-nascido. Se for capaz de descansar na natureza de sua própria consciência, não-nascida, enquanto estiver morrendo, o despertar espiritual está muito próximo. Se puder reconhecer a consciência não-nascida em vida, você atinge o estado imortal aqui e agora, antes da morte física.

Em duas instruções, Atisha sintetiza a essência da prática para a vida e para a morte: aplique os cinco poderes, cultive as duas bodicitas. Essas são

práticas quintessenciais pelas quais devemos viver e devemos morrer. O treinamento na ioga dos sonhos é uma excelente preparação para a morte. Cultivar a capacidade de apreender o estado de sonhos durante o sonho nos prepara para o estado imediatamente após a morte quando entramos no bardo. Se for capaz de reconhecer o bardo pelo que é, você poderá escolher seu próximo renascimento com sabedoria, em vez de ser arremessado pela força de seus próprios hábitos. No entanto, o bardo, assim como os sonhos, não pode ser reconhecido pelo que é sem preparação. Sem treinar na apreensão do sonho, achamos que tudo é real, e as respostas automáticas nos impulsionam de uma vida para a outra. A visão budista tibetana da morte, como a última oportunidade para a meditação nesta vida, é contrária à visão da maioria dos cientistas e filósofos modernos de que a consciência é uma propriedade emergente do cérebro. A visão materialista de que, quando o cérebro morre, a consciência desaparece e a visão budista da continuidade da consciência de uma vida para outra são mutuamente excludentes. A crença budista é a de que, na morte, você, sua história, suas habilidades e sua inteligência, se dissolverão em um nível mais profundo de sua própria consciência. Passar pelo processo de morte é semelhante a passar por um corredor com portas fechadas de ambos os lados. A pessoa que morre entra em um blackout, como se estivesse profundamente inconsciente e, em seguida, emerge na clara luz da morte, um estado luminoso em que não há nenhuma sensação de identidade pessoal. Sem identidade pessoal, quem emerge no bardo? Você. Seu cérebro irá morrer, mas as características e memórias emergem após a morte de um nível profundo de consciência, da mesma maneira que você lembra quem você é de manhã, após despertar de uma noite de sonhos. As impressões, as tendências habituais, o conhecimento, as conceitualizações, as emoções, todas as coisas do ego, são armazenadas em sua mente e se manifestam no bardo. Ao contrário dos cientistas cognitivos, os budistas não consideram que o cérebro seja o principal. A consciência é o principal e prossegue sem o apoio ou a influência do cérebro. Portanto, o processo de morte é muito importante porque a morte não é um fim; é uma transição.



O Quinto Ponto: o critério de proficiência no treinamento mental

Seja qual for o caminho que tomemos na vida, há um fio condutor comum para todos nós: estamos buscando a verdadeira felicidade e satisfação. Para alguém que não esteja seguindo um caminho espiritual, as fontes de satisfação estão tipicamente relacionadas às oito preocupações mundanas, que não são ruins em si mesmas, mas que culminam em prazeres apenas transitórios, na melhor das hipóteses. O caminho do Dharma leva a uma fonte mais profunda e permanente de bem-estar, independentemente do ambiente à sua volta e das outras pessoas. Na mudança mental em que a virtude começa a surgir espontaneamente e a mente se torna cada vez mais livre de aflições, a felicidade surge junto com a virtude. Quando a virtude emana da própria mente, é produzida uma sensação de bem-estar. No entanto, esse estado não é estável. Tara Rinpoche enfatizava a importância de cultivar pensamentos virtuosos antes de tentar aquietar todos os pensamentos em meditações mais profundas. Enquanto a mente ainda for muito propensa à irritação, ao desejo e ao apego, ainda que você consiga um pouco de progresso no cultivo da quiescência meditativa, sua prática será corroída quando esses hábitos antigos e não virtuosos reaparecerem. Os pensamentos virtuosos constituem uma excelente plataforma, e a

quiescência meditativa aprofunda a prática. Na quiescência, a serenidade torna-se gradualmente menos dependente de circunstâncias externas. Assim como a virtude é uma plataforma para o cultivo da quiescência meditativa, quando a mente se torna estável por meio do treinamento, a própria quiescência se torna uma plataforma para penetrarmos mais profundamente na natureza da consciência, nos estágios de insight que erradicarão as fontes de sofrimento definitivamente. Com a prática, a alegria e a confiança na própria prática aumentam, o Dharma se autoalimenta e a prática se torna espontânea. Mas você precisa dar uma chance para que a prática floresça. O Quinto Ponto do Treinamento da Mente nos diz quais são os critérios para avaliarmos o progresso em nossa prática espiritual.

Todo o Dharma é sintetizado em um único objetivo.

O critério de ter adquirido proficiência neste Treinamento da Mente é resumido em um único objetivo: o desafio de subjugar a autofixação. Uma vez que tenha reconhecido a autofixação como a fonte fundamental de seus problemas, independentemente do caminho ou da fé que você adotar, seu objetivo será erradicá-la. Portanto, o principal sinal do quanto sua prática está avançando é o quanto sua tendência à autofixação estiver diminuindo.

Tive meu primeiro encontro pessoal com o Dalai Lama quando tinha vinte e um anos. Estava morando e estudando em Dharamsala há vários meses, e me haviam dito que poderia ter uma audiência privada com ele. Mas eu não queria desperdiçar seu tempo, sentindo que precisaria ter uma pergunta realmente significativa para fazer a ele. Àquela altura, outros estudantes ocidentais do Dharma haviam se instalado em Dharamsala depois de minha chegada e, alguns deles, ocasionalmente, recorriam a mim com perguntas sobre o Dharma. Mesmo com os poucos meses de treinamento que tinha tido até aquele momento, muitas vezes eu achava que era capaz de responder as perguntas e comecei a me sentir um pouco especial. Eu sabia mais do que eles! Mas, refletindo sobre esse sentimento de superioridade que surgia, imaginei que, se continuasse assim, isso só pioraria conforme eu avançasse no caminho. Quanto mais compreensão, experiência e insight eu desenvolvesse, mais especial me sentiria. Mas sabia que o verdadeiro amadurecimento espiritual resulta em mais e mais humildade, não em arrogância. Estava diante de um dilema: à medida que eu desenvolvesse mais qualidades, como poderia evitar de me sentir cada vez mais superior aos outros? Essa foi a pergunta que decidi fazer para o Dalai Lama em minha primeira conversa com ele. Sua Santidade me deu uma resposta que tem me nutrido desde então. Ele me disse: imagine que você está com muita

fome e bate na porta de alguém pedindo comida. Você é convidado a entrar e seu anfitrião lhe oferece uma refeição deliciosa e nutritiva, você aceita e se alimenta. E, então, o Dalai Lama perguntou: “Nessa situação, você se sentiria orgulhoso ou superior?” “Não, claro que não”, respondi: “Eu me sentiria satisfeito, mas não orgulhoso.” Então ele explicou: “Você chegou aqui faminto de ensinamentos espirituais e de sabedoria. Os professores daqui ofereceram a você uma refeição bastante equilibrada, rica em ensinamentos espirituais, e você tem se servido à vontade. Se estiver se sentindo satisfeito com isso, alegre-se. Mas não há motivo para se orgulhar.”

Sua Santidade prosseguiu apontando para uma mosca: “Suponhamos que eu coloque um pires com uma gota de mel. A mosca percebe o mel, pousa no pires e depois outra mosca chega. O que a primeira mosca fará? Ela tentará defender todo o mel para si mesma, perseguirá agressivamente a segunda mosca. Podemos lançar um olhar de superioridade para essa mosca, mas ela não dispõe de muitas opções além de agir a partir da autofixação e do autocentramento.” As moscas são impulsionadas pelas mesmas forças instintivas que os seres humanos, autofixação e autocentramento, mas elas não têm a inteligência ou a oportunidade de aprender sobre as desvantagens dessas tendências. O Dalai Lama disse: “Nós, realmente, não podemos culpar a mosca. Uma mosca conhece tão pouco sobre o Dharma que não poderia fazer algo muito diferente disso.” Então Sua Santidade apontou para si mesmo: “Eu sou um monge budista. Estudei o Dharma e aceitei os preceitos monásticos. Se eu, com toda a compreensão e inteligência de um ser humano e seguidor budista, agir como uma mosca e lutar para que as coisas boas fiquem só para mim, sozinho, isso será uma desgraça. Quanto mais compreensão e inteligência você tiver, maior será sua responsabilidade.” Quanto mais compreensão, experiência e insight ganharmos por meio de nossa prática espiritual, Sua Santidade estava ressaltando, mais responsabilidade nós teremos; e essa consciência, por si só, deve anular qualquer sensação de ser especial ou superior que possa surgir. O tema central deste Treinamento da Mente é direcionar toda a

prática para eliminar a fixação ao “eu”. Se, ao examinarmos todas as nossas atividades – de corpo, de fala e de mente – acharmos que o ego está sendo inflado pela prática espiritual, nossos esforços terão sido subvertidos pelas oito preocupações mundanas. Quando o Dharma é mal utilizado em razão das preocupações mundanas, como a busca de fama, de poder, de riqueza e de reputação, ele já não está mais voltado para a busca da felicidade genuína. Se você ainda pensa que é possível aperfeiçoar o samsara, que há uma engenharia do mundo exterior capaz de adequá-lo a seus objetivos e proporcionar satisfação verdadeira, vá em frente. Você não precisa do Dharma. Você pode tentar muitas outras coisas. Mas quando descobrir que o samsara não pode ser aperfeiçoado e que as oito preocupações mundanas são um empreendimento sem solução, volte-se para a única coisa que oferece uma promessa real de trazer a satisfação que você procura. Você estará pronto para o Dharma quando entender que nada mais funciona.

Confie na principal das duas testemunhas

Em quem podemos confiar para julgar o progresso de nossa prática espiritual? Podemos parecer impressionantemente espiritualizados para outras pessoas, mas elas não são necessariamente os melhores juízes para avaliar nosso progresso. O Treinamento da Mente diz que o melhor juiz de nosso progresso é “a principal das duas testemunhas”. Quem são elas? Uma das testemunhas são as outras pessoas que nos observam de fora, mas são limitadas pela incapacidade de observar o que acontece em nossas mentes. Isso requer uma segunda testemunha: nós mesmos. Somente nós podemos observar nossa motivação e a qualidade de nossas mentes a cada momento. Entre essas duas testemunhas, você e os outros, a principal testemunha é você mesmo. Confie em você mesmo para monitorar a qualidade e o progresso de sua prática. Isso não é simples porque não há dúvida de que podemos nos iludir, e é por isso que também consultamos amigos e professores espirituais. Em suma, precisamos ouvir ambas as testemunhas, mas confiaremos principalmente na testemunha principal, nós mesmos, para monitorar e observar a qualidade e os resultados de nossa prática.

Há uma importante distinção a ser feita aqui em relação à nossa preocupação com a opinião dos outros. Uma das oito preocupações mundanas sobre a qual os budistas constantemente nos alertam é a reputação, que se compõe pelas opiniões dos outros. Preocupar-me com o que os vizinhos pensam sobre eu ser ou não uma boa pessoa, pode ser uma simples fixação à minha reputação. No entanto, a psicologia budista também se refere à preocupação com a opinião dos outros como uma virtude. Essa virtude é uma espécie de consciência social que nos impede de fazer coisas que sabemos estar erradas, porque se outros souberem, pensarão mal de nós. A distinção entre os dois tipos de preocupação com a opinião dos outros depende da motivação. Se você estiver focado na virtude, fazendo seu melhor, corrigindo erros e seguindo em frente, você

estará fazendo tudo o que pode. Se outras pessoas, ainda assim, pensarem mal de você, isso é problema delas. Você nunca conseguirá ser perfeito, compassivo, sábio e virtuoso, acima de qualquer crítica. O primo do Buda o caluniou e tentou matá-lo, e Jesus morreu nas mãos de seus inimigos. Já que não podemos controlar as mentes de outras pessoas, independentemente do que façamos, sempre seremos sujeitos a críticas, calúnias e insultos por parte de outros. No entanto, nossa felicidade não precisa ser dependente da opinião dos outros. A principal testemunha, nosso principal juiz, somos nós mesmos. A testemunha principal é que poderá avaliar cuidadosamente se a crítica é válida ou não. Se a crítica for válida, lide com ela. Se não for, esqueça.

Recorra constantemente a um bom estado de ânimo

Imagine um bom estado de ânimo constante. Imagine uma disposição mental mais desejável do que uma sequência contínua de circunstâncias agradáveis, repleta de pessoas adoráveis e aparelhos que nunca falham. Imagine uma alegria constante. Se o bom ânimo só puder surgir em circunstâncias felizes e agradáveis, ele será constantemente interrompido. No entanto, podemos optar por mudar as prioridades para que possamos recorrer constantemente a um bom ânimo. Podemos escolher aquilo que mais queremos – mais do que posses, elogios, reputação e até mesmo saúde. Se mais do que qualquer outra coisa, nós desejarmos um coração compassivo e uma mente de sabedoria, se nossa maior prioridade for o cultivo das duas bodicitas, esse foco será a chave que nos possibilitará cultivar e conquistar um bom estado de ânimo constante em meio a todas as vicissitudes da vida.

Quando a bodicita é a maior prioridade, qualquer circunstância é uma oportunidade para desenvolver o insight e a compaixão. Quando priorizamos a bodicita e encontramos uma pessoa desagradável, podemos refletir sobre as circunstâncias que deram origem a seu comportamento, transformando os pensamentos de julgamento em “Que essa pessoa se livre dessas circunstâncias e encontre a felicidade”. Quando nosso coração amolece, os julgamentos mais duros evaporam. Lembre-se de que o pesar é o inimigo próximo da compaixão, um estado de transição e precursor da compaixão genuína. Quando o pesar surgir, imagine “Como posso trazer benefício?” E recorra sempre ao bom estado de ânimo.

As preocupações mundanas são pequenas coisas que podem parecer enormes. A mente é como um balão – às vezes ela se encolhe e às vezes se expande, dependendo do volume de sua perspectiva. Mantenha a mente

ampla e equilibrada. Há problemas que são colossais. Estando ciente de que milhões de pessoas sofrem em uma pobreza absurda, mantenha um bom estado de ânimo, sem sucumbir ao inimigo próximo da compaixão – o pesar – e sem sucumbir à futilidade e à apatia. Pratique *tonglen*, dando e tomando, combinado com sua respiração.

Recorrer a um bom estado de ânimo é indispensável. De um modo geral, descobri que se você cultivar a felicidade que vem do coração logo pela manhã, isso dará o tom para o resto do dia. Partindo de um senso de equilíbrio, à medida que seu dia avança, procure observar vigilantemente qualquer fonte de infelicidade e aplique o Dharma. Veja se seu bom humor sobrevive até as 9 horas da manhã. Gradualmente, veja se consegue passar o dia todo em um estado de ânimo positivo. Ao mesmo tempo, observe quais são as circunstâncias que atrapalham seu bem-estar e responda com o Dharma.

Shantideva faz essa simples colocação: “Se há solução, para que serve a frustração? Se não há solução, para que serve a frustração?” ^[75] Quando surge um problema, pode ser que seja possível fazer algo a respeito ou não. Se puder fazer alguma coisa, faça. Se não houver nada a ser feito, desesperar-se não vai ajudar. Essa atitude desenvolve a mentalidade do guerreiro na prática espiritual. Encontre-se com a adversidade, os aborrecimentos e as pessoas desagradáveis, como um boxeador no ringue, preparado para subjugar toda a adversidade com bom humor. Bobeie na frente de uma adversidade e estará arruinado. Manter a coragem em meio à adversidade torna-se um apoio para a prática, intensificando o cultivo das duas bodicitas. Nós temos essa escolha. Quando a adversidade se torna uma aliada na realização de nosso objetivo mais profundo, o cultivo da sabedoria e da compaixão deixa de ser uma adversidade. Não experienciar a adversidade como adversidade é um sinal de sucesso na prática espiritual.



O Sexto Ponto: Os Compromissos do Treinamento da Mente

O Sexto Ponto do Treinamento da Mente em Sete Pontos é uma lista de compromissos que se parecem com uma porção de “não farás”. Na prática budista, um “compromisso” é uma promessa, ou uma determinação de abster-se de certos tipos de comportamento que prejudicam a nós mesmos e aos outros. Quase todos os compromissos do Sexto Ponto são determinações negativas, tornando a lista tediosa sob uma perspectiva, mas encorajadora de outra. Pode ser vista como encorajadora no sentido de que, se simplesmente nos abstermos de certas formas prejudiciais de conduta, nossa bodicita crescerá sem esforço, como um rio que se revitaliza quando o lançamento de poluentes cessa. O objetivo dessa lista é nos manter no caminho. A ideia geral do Sexto Ponto é a de que, se desejar cultivar o bem-estar interior em todos os estados de adversidade e felicidade, se quiser cultivar as bodicita absoluta e relativa, não perca tempo, que é valioso, ocupando-se com comportamentos habituais que causam sofrimento. Há muito a fazer para transformar todas as circunstâncias em caminho do despertar espiritual. Há também muito a não fazer. O Sexto Ponto lista os comportamentos a serem abandonados – coisas que fazemos e que causam

problemas e sofrimentos desnecessários. Embora tenhamos que passar por determinados sofrimentos, há outros que podemos evitar.

Lembre-se da observação compassiva de Shantideva: “Aqueles que desejam escapar do sofrimento apressam-se na direção do sofrimento. Desejando a felicidade, por delusão, eles destroem a própria felicidade como se fosse um inimigo”. [\[76\]](#) O Sexto Ponto lista comportamentos que podemos mudar por atos de vontade. Um ato de vontade não será efetivo para alcançar bodicita absoluta da noite para o dia, da mesma forma que não se pode fazer com que as flores cresçam durante a noite por pura força de nossa vontade. No entanto, assim como um jardim, bodicita florescerá se você cuidar dela e nutri-la, e isso pode ser realizado agindo por vontade e da maneira certa.

Se a lista despertar resistência, alivie a pressão e avalie sua eficácia. Traz benefícios ou não? O objetivo desses compromissos é evitar armadilhas que prejudiquem a prática. Se sua prioridade for o cultivo de bodicita, essa é a lista do que deve evitar para garantir que seu modo de vida não destrua o que você está se esforçando para construir por meio da prática espiritual.

Sempre respeite três princípios

Os três princípios são: (1) não viole seus compromissos no Treinamento da Mente, (2) não se utilize de bravatas no Treinamento da Mente e (3) não pratique o Treinamento da Mente de maneira não equânime.

1. *Não viole seus compromissos no Treinamento da Mente.* Isso significa não desdenhar os votos. Paradoxalmente, quando algumas pessoas começam a sentir progresso na meditação, sentem que sua realização espiritual pode se sobrepor à importância da ética. Quando começa a experienciar a qualidade de espaço da consciência, você pode começar a pensar que está tão avançado no caminho que está acima das regras éticas que se aplicam às pessoas comuns. Padmasambhava comentou a esse respeito, dizendo que, embora sua visão fosse tão vasta como o espaço, sua conduta era tão refinada quanto os grãos de farinha de cevada. Não há um grau tão avançado em que possamos desconsiderar a ética.

Um segundo aspecto do compromisso de treinar a mente é não desprezar outros ensinamentos. Quando estudava o budismo aos vinte anos, queria “o sistema” que respondesse a todas as perguntas. Para mim, naquele momento, o sistema era a obra reunida de Tsongkhapa. Havia segurança na crença de que tudo o que tinha que fazer era estudar os dezoito volumes sobre a verdade de Tsongkhapa, e tudo o que precisava saber estaria contido ali. O sistema tinha fronteiras e eu não precisava ler mais nada, nem mesmo os comentários, apenas “a coisa de verdade”. Lentamente, fui abandonando essa crença fundamentalista no Caminho da Verdade Única.

O Dalai Lama é um exemplo brilhante de alguém que se abstém da postura fundamentalista de desprezar os ensinamentos de outras tradições. Especialmente em nossa sociedade de ritmo acelerado e orientada para a eficiência, é natural que desejemos as práticas melhores e mais rápidas que levem à iluminação. Essa atitude

incita muitas pessoas a procurar atalhos, ou maneiras de acelerar o processo e torná-lo mais fácil. A realidade é que a prática está situada na vida. Para algumas pessoas, uma prática sem complicações, como a atenção plena à respiração, pode ser o caminho mais rápido e eficaz por algum tempo. Há outras pessoas para quem fazer preces, ou cultivar a bondade amorosa, pode ser o caminho mais rápido, mais profundo e mais efetivo. Outras pessoas extraem maior benefício da leitura de sutras budistas, do desenvolvimento da quiescência meditativa e do cultivo das bodicetas absoluta e relativa. A prática espiritual está inserida na vida. Perguntas sobre o que é “melhor” ou “mais rápido” são relativas. Durante uma série de palestras em Los Angeles, quando pediram ao Dalai Lama que revelasse uma maneira rápida e fácil de atingir a iluminação, sua resposta imediata foi levantar a mão, com o dedo indicador tocando o polegar: “Zero”.

A questão da velocidade está ligada à sensação de que, simplesmente, não temos tempo para a prática espiritual. A “falta de tempo” é um problema tratado logo no início do Treinamento da Mente, nos “quatro pensamentos que transformam a mente”. Para o que temos tempo? O propósito dessas meditações discursivas é mudar as prioridades para que você tenha mais tempo para a prática espiritual, reconhecendo que, em última instância, cada momento é uma oportunidade para a prática. O caminho rápido para o amadurecimento espiritual é o compromisso total, a prática inteligente e a perseverança. Qualquer atalho que ignore esses elementos é falso.

5. *Não se utilize de bravatas no Treinamento da Mente.* Imagine que sua prática esteja indo bem. Você sente que está dando conta das vicissitudes da vida e está pleno de bondade amorosa, sabedoria e coragem. Pode surgir o desejo de testar a força de “sua coragem espiritual”, procurando bandidos em um beco escuro e inundando-os de bondade amorosa. O conselho aqui é: “Não procure situações

perigosas para praticar o Treinamento da Mente. As situações adversas irão a seu encontro em seu próprio tempo.

6. *Não pratique o Treinamento da Mente de maneira não equânime.*

Um treinamento mental “não equânime” significa praticar apenas quando as coisas estão indo bem, praticar apenas em alguns tipos de adversidades, mas não em outros, ou com certas pessoas, mas não com outras. Pratique de forma equânime, em todas as circunstâncias.

Mude suas prioridades, mas continue sendo como é.

Este aforismo nos diz que devemos transformar nossas mentes, mas, externamente, não precisamos mudar radicalmente nosso comportamento para mostrar o quanto nos tornamos “espiritualizados”. Nós nos esforçamos para atenuar as aflições mentais, melhorar a qualidade da atenção e cultivar a equanimidade, a bondade amorosa e a compaixão. Quando conseguimos um pouco de progresso, a inclinação natural é se mostrar: “eu costumava ser mesquinho mas, agora, olha só como sou generoso. Eu costumava ser impaciente mas, agora, olha como sou tranquilo!” Queremos mostrar o que conquistamos, externalizar as boas transformações que ocorreram dentro de nós. O compromisso é o de resistir à tentação de externalizar o progresso espiritual. Mantenha essas práticas profundas, produza grandes mudanças em sua mente, mas deixe sua conduta permanecer como está.

Este aforismo destaca uma grande diferença cultural entre o Tibete e o Ocidente. Nos catorze anos em que vivi com monges, iogues e lamas tibetanos, nunca ouvi nenhum tibetano dizer: “Tenho que lhe contar insights que tive na minha meditação da manhã”. Isso é muito diferente do Ocidente, onde tantos de nós estamos ansiosos para compartilhar, ou mesmo transmitir, nossas experiências e insights espirituais. Meditamos um pouco e precisamos contar a alguém como fomos bem. Um antigo aforismo tibetano diz: “se você agitar um pote com um pouco de água, faz bastante barulho. Mas se sacudir um pote cheio de água, mantém-se o silêncio.” Aqueles com profundo insight espiritual não sentem necessidade de chamar a atenção para si mesmos a respeito disso. Evite fazer propaganda de suas revelações internas, e não mude o comportamento externo para exibir novas virtudes. Claro que os antigos comportamentos negativos são abandonados, mas sua transformação interna permanece silenciosamente dentro de você mesmo.

A lógica por trás desse conselho é muito prática. Quando exibimos nossas realizações, essa é uma demanda por respeito que diz: “Eu sou especial”. A exibição externa de novas virtudes é uma indicação de que a prática do

Darma está sendo colocada a serviço das oito preocupações mundanas – “Me respeite. Me elogie. Eu sou um ser especial”. Nesse caso, estragamos tudo. Deixando a transformação ocorrer dentro, sem essas exhibições externas, torna-se menos provável que a prática espiritual seja cooptada como apenas mais um meio para obter respeito, admiração, riqueza e assim por diante.

Certa vez ouvi o Dalai Lama responder a um ocidental sobre qual era seu grau de realização, algo que um tibetano jamais sonharia perguntar, e ele respondeu: “Isso é problema meu”. Isso não quer dizer que os lamas tibetanos nunca falem sobre suas experiências internas, mas costumam fazer isso com base em uma “necessidade de saber”, com a motivação de inspirar os outros em sua própria prática, não para despertar a admiração dos outros.

Não fale sobre as limitações dos outros

Nós, com frequência, cedemos ao desejo habitual de discutir, com grande detalhamento, sobre as falhas de outras pessoas. Esse aforismo reitera o velho ditado: “Se você não puder dizer algo gentil, não diga nada.” Geralmente, discutir as falhas de outra pessoa é uma maneira de desabafar a frustração, demonstrar desprezo e afirmar a própria superioridade. Quanto mais paixão se tem sobre as falhas dos outros, mais agitada a mente se torna. A vida é muito curta e muito importante para ser desperdiçada discutindo-se as falhas dos outros. Esse comportamento não traz nenhum benefício, prejudica o cultivo de bodicita e, em última instância, nos fere.

Há poucas exceções. Por exemplo, um médico pode contar seu diagnóstico a um paciente por benevolência e com a intenção de curá-lo. Da mesma forma, um pai fala com seus filhos sobre seus problemas. Entre amigos, há também a responsabilidade de discutir falhas por altruísmo. Quando percebemos que um amigo faz algo negativo, algo que ele nem mesmo consegue perceber, por carinho e preocupação, temos a responsabilidade de chamar sua atenção para seu comportamento. Isso é ser um bom amigo. Quando a motivação é benéfica, há ocasiões e formas apropriadas de discutir as falhas dos outros. Se a motivação for outra, que não trazer benefício, é melhor manter o silêncio.

Não julgue os outros

Vivi em monastérios budistas bastante sérios na Índia e na Suíça, onde todos praticavam diligentemente, tentando reconhecer suas próprias aflições mentais e erradicá-las. Quando se concentra a atenção nas aflições mentais, é fácil tornar-se cada vez mais sensível às deficiências de outras pessoas. Mas precisamos nos perguntar: as falhas que observamos estão realmente “lá fora” ou poderiam ser projeções de nossos próprios defeitos? Em última análise, tudo o que surge para nós são apenas aparências para nossas próprias mentes. Não temos acesso a realidades absolutamente objetivas. Uma mente pura vê com percepção pura, e uma mente aflita vê um mundo cheio de aflições. As outras pessoas têm falhas? Do ponto de vista convencional, certamente, mas ninguém é inerentemente mau. Nem mesmo as próprias aflições mentais, a raiz de todo o mal, têm existência inerente. Aquilo a que prestamos atenção torna-se nossa experiência de realidade. Portanto, se fizermos questão de notar as falhas de outras pessoas, viveremos em um mundo repleto de pessoas desagradáveis. Do mesmo modo, não é muito útil pensar o tempo todo sobre nossas próprias falhas pois correremos o risco de nos definirmos com base nas falhas. Ter uma consciência clara e precisa de nossos estados mentais e comportamentos é muito útil. Mas focar nossas próprias falhas o tempo todo nos enfraquece.

Há uma questão mais profunda aqui, chamada, na ciência, de o problema da “caixa preta”. Não conseguimos ter acesso ao que está na mente das pessoas, só podemos tentar fazer inferências, com base em seu comportamento externo. Temos como conhecer o *input* e o *output*, os insumos e os produtos, mas o que está lá dentro, gerando os resultados a partir das contribuições, é uma questão de conjecturas. Os cientistas, desde psicólogos até físicos, querem saber o que está dentro dos vários tipos de “caixas pretas” na natureza – qualquer sistema em que só é possível detectar o que entra e o que sai, mas não o que está dentro. O método científico é introduzir algo dentro do sistema – seja na mente de outra pessoa ou no reino das partículas subatômicas –, observar o que surge e, em seguida, criar

uma hipótese sobre como o sistema funciona internamente. O problema de “caixa preta” mais profundo é a mente de outra pessoa. Nós só temos acesso direto à nossa própria mente, e até mesmo nesse processo há problemas e limitações. Quando especulamos sobre os motivos de outras pessoas, com o que preenchemos a “caixa preta” de suas mentes? Muito provavelmente, com nossos próprios motivos ou, pelo menos, com aqueles que imaginamos mais facilmente. Isso não significa que não somos capazes de avaliar as outras pessoas, mas é útil reconhecer as limitações de nossas próprias inferências baseadas no ego.

O problema filosófico relativo a qualquer situação de “caixa preta” é chamado de “subdeterminação”. Esse problema, falando de forma simples, é que, independentemente da quantidade de dados objetivos que você obtém de uma “caixa preta”, essa informação sempre pode ser interpretada de múltiplas maneiras mutuamente incompatíveis. A gama de interpretações depende simplesmente de sua capacidade de imaginação, e os próprios dados objetivos nunca são capazes de reduzir suas opções a uma única interpretação possível. Os dados objetivos, por si mesmos, são sempre insuficientes para determinar a validade única de qualquer interpretação.

A visão simplista da ciência é a de que o método científico testa hipóteses e, desse modo, simplesmente determina a natureza da realidade. A evidência que concorda com uma hipótese é ingenuamente considerada a prova da teoria correspondente. No entanto, na física, as experiências podem confirmar uma hipótese, mas também uma outra hipótese, incompatível com a primeira, e também podem prever os mesmos resultados. Um grupo de físicos imaginativos pode apresentar várias teorias, todos interpretando o mesmo conjunto de dados de maneiras incompatíveis. Qual hipótese é a “verdade”? O método científico produz dados, mas esses dados não determinam necessariamente apenas uma teoria que seja inteligível e preditiva. Esse é o problema da subdeterminação.

Voltemos à prática diária. Tentamos dar sentido ao comportamento de outras pessoas, mas, a menos que possamos ler suas mentes e ver suas emoções e motivações, esse comportamento estará sempre aberto a

múltiplas interpretações. Podemos apresentar uma explicação altamente plausível (para nós) para seu comportamento, e essa explicação pode até nos permitir prever algumas de suas condutas no futuro. Se nossa previsão se concretizar, poderemos pensar: “Agora entendi essa pessoa completamente”. Mas alguém poderá usar uma teoria completamente diferente e fazer a mesma previsão sobre a conduta dessa pessoa, igualmente correta. Apenas o limite da imaginação determina quantas teorias inteligíveis, com poder preditivo, existem para o comportamento humano – uma verdade que se tornou óbvia em muitos campos da psicologia. O que tudo isso nos diz? Acho que nos dá razões para sermos bastante cautelosos em afirmar que deciframos uma outra pessoa.

Existe uma conexão profunda entre atenção, realidade e *percepção pura*. Ao cultivarmos a percepção pura, quando olhamos além das falhas superficiais de uma pessoa, as conclusões automáticas sobre o comportamento são evitadas. Ao cultivarmos a percepção pura, avançamos além das sobreposições e interpretações habituais conectando-nos com nossa natureza de buda e com a dos outros. Se pudermos afirmar de forma intuitiva que as pessoas são mais do que traços de personalidade, que sua identidade mais profunda é a natureza de buda, ou sabedoria primordial, temos uma escolha sobre o que observar. Podemos optar por dialogar com a natureza de buda das pessoas, ou podemos nos limitar a lidar simplesmente com sua natureza convencional. Essa é uma escolha legítima, e temos a liberdade de fazê-la se desejarmos.

Abandone toda esperança de recompensa

Este aforismo pode ser entendido de diferentes maneiras (mais um caso de subdeterminação!). Para os iniciantes, é aconselhado o abandono de todas as esperanças de conquistar status, respeito, fama, poderes mágicos e outras recompensas mundanas nesta vida. Da perspectiva mais elevada, significa que, finalmente, abandonaremos a esperança da iluminação. Enquanto ainda estamos presos à mentalidade dualista de nos vermos como seres sencientes deludidos, lutando para alcançar algo que não temos, essa mesma mentalidade, juntamente com nossas esperanças de iluminação e medo do fracasso, obstruem a realização de nossa própria natureza de buda, que já está presente.

O contexto subjacente a esta linha é o de que as esperanças e aspirações, importantes no início da prática espiritual, tornam-se mais uma realidade presente e menos um objetivo abstrato à medida que se progride na prática. À proporção que a prática se enraíza e começa a nos nutrir de dentro para fora, nos proporcionando realização, bem-estar e felicidade no momento presente, a prática torna-se nossa própria recompensa. Quando sua prática decola? Quando você começa a apreciá-la. À medida que você encontra satisfação e alegria decorrentes da própria prática, é hora de abrir mão da esperança de recompensas ou de realizações. Ao passo que a prática do Dharma progride, a esperança de obter recompensa é desnecessária, até mesmo prejudicial. Portanto, solte a própria esperança. Isso não significa que devemos nos desesperar; significa que podemos ir além da dicotomia de esperança e ansiedade.

Evite o alimento venenoso

É possível adquirir uma compreensão intelectual do Dharma lendo e recebendo ensinamentos, e pode-se começar a ganhar alguma experiência colocando os ensinamentos em prática. Mas, como resultado, podemos começar a sentir superioridade em relação aos outros, um tema que mencionei antes. Esse sentimento de “eu sou especial” é o alimento venenoso mencionado neste aforismo.

A razão pela qual os contemplativos tibetanos raramente se gabam ou se autopromovem é porque, muito cedo na vida, eles são ensinados que “eu sou especial” é um alimento venenoso. Em nossa sociedade, pelo contrário, a autopromoção é amplamente considerada a única maneira e o jeito certo de avançar. Para aqueles de nós que estão ensinando o Dharma no Ocidente, podemos sentir a tentação de chamar a atenção para nós mesmos, para nossos muitos anos de meditação, nossas décadas de prática e de ensino, e para o número de livros que publicamos. E podemos justificar isso com base em que é tudo pelo Dharma, ou que é assim que nossa sociedade funciona. Porém, essa abordagem é muito diferente do modelo que os tibetanos praticam há séculos. Como o Dalai Lama comentou recentemente, um seguidor do Dharma, seja um aluno ou um professor, deve procurar não chamar a atenção para si, como um cervo ferido que busca a solidão. Existe uma solidão externa, em que nos retiramos da sociedade, e há a solidão interna, em que nos retiramos das oito preocupações mundanas. A solidão externa pode não ser sempre apropriada, mas a solidão interna sim.

O objetivo da prática espiritual é superar a autofixação e o autocentramento. Se nosso objetivo for, de fato, nos sentirmos mais importantes do que qualquer outra pessoa no mundo, podemos conseguir isso sem nenhuma prática do Dharma!

Não se entregue à presunção

Quando detectamos comportamentos inapropriados em outras pessoas, podemos ter reações automáticas violentas de indignação e de ressentimento que pareçam justificadas. Mas esse aforismo nos encoraja a observar atentamente as circunstâncias em que as negatividades dos outros emergem e as influências que nos levaram a desenvolver nossas próprias virtudes, sejam quais forem. Quando você testemunha um comportamento que considera errado, coloque a indignação um pouco de lado e considere a situação e a história dessa pessoa. Depois, reflita sobre sua própria história, especialmente em relação ao Dharma, e considere que qualquer virtude que tenha sido cultivada dependeu da bondade, da orientação e da inspiração oferecidas pelos outros. A gratidão desinfla as velas da presunção. Em vez de julgar, considere quais circunstâncias poderiam ter feito surgir um mau comportamento e cultive a atitude amorosa de procurar ajudar essa pessoa.

Manter esse compromisso nos ajuda a verificar a relação entre nossa motivação mais profunda e nosso comportamento. A necessidade de checar periodicamente a motivação é exemplificada por histórias de entusiastas da iluminação que fazem algum progresso na meditação e, logo em seguida, se decepcionam porque descobrem que uma boa meditação de vinte minutos produz uma euforia que desaparece rapidamente. Para que meditar quando você pode sentir uma euforia muito mais facilmente, tomando um comprimido ou fumando um cigarro de maconha? O objetivo do Dharma não é sentir um prazer temporário, mas um estado duradouro de bem-estar realizado, acessando nossa própria sabedoria primordial. É a motivação que conecta o comportamento com essa transformação profunda, muito além dos efeitos temporários da meditação.

A diferença aqui é enorme. Tanto a meditação como as drogas levam a estados alterados de consciência, demonstrando que não estamos trancados em uma única maneira de nos engajar com a realidade. Os primeiros professores do Buda eram formidáveis em levá-lo a estados alterados de consciência. O problema era que, quando a sessão de meditação terminava,

o estado alterado rapidamente chegava ao fim, sem produzir nenhuma transformação ou liberdade duradoura. Percebendo a diferença entre efeitos transitórios e efeitos permanentes, estados temporariamente alterados e a libertação definitiva de todas as aflições mentais, o Buda partiu em busca da iluminação duradoura e irreversível. Quando estamos em contato com nossa aspiração mais profunda, como o próprio Buda, buscamos mais do que um estado de consciência temporariamente alterado. Estamos buscando uma mudança profunda e permanente da forma como vemos e nos envolvemos com a realidade.

A prática do Dharma transforma os padrões de pensamento que permeiam nossas mentes dia após dia, produzindo resultados cada vez mais estáveis. Gradualmente, essas mudanças se manifestam de maneiras mais positivas de responder à adversidade, à dor, à perda, à frustração e ao desapontamento. Aos poucos, a adversidade deixa de nos dominar. Descobrimos mais força, mais lastro interno para caminharmos através dos tempos, bons e ruins. Alcançar os efeitos duradouros que buscamos implica, nada menos, do que uma transformação irreversível de nossas mentes e, para isso, é provável que vinte minutos por dia não sejam suficientes. O que precisamos é estabelecer o compromisso com um conjunto completo de práticas espirituais ao longo de todo o dia, e não buscar apenas os efeitos temporários que surgem durante a prática formal de meditação.

Há uma história famosa sobre um praticante do Dharma que se orgulhava de seus diligentes esforços aplicados às práticas devocionais, ao estudo e à meditação. Embora seu professor, Dromtönpa, o principal discípulo de Atisha, reconhecesse o valor dessas práticas, aconselhava-o que “melhor ainda é praticar o Dharma”. Quando seu aluno perplexo perguntou, “O que é o Dharma?” Dromtönpa respondeu: “Abandone todo o apego a esta vida, e deixe sua mente *se tornar* Dharma.” Abandonar o apego a esta vida significa desistir do apego às oito preocupações mundanas, deixando de priorizar o que está fora – dinheiro, bens, honra, respeito e prazeres transitórios. Quanto mais nos libertamos do apego a esses recursos externos, mais livres somos para descobrir nossos próprios recursos internos de felicidade

genuína. Quando superamos a noção dualista de que estamos praticando algo especial chamado Dharma, quando nossas vidas e nossa prática espiritual se fundem, nossa mente realmente *se torna* Dharma.

Não faça uso do sarcasmo malicioso

O sarcasmo malicioso fere. A imagem tibetana do sarcasmo é atirar uma pedra envolta em lã. A pessoa receptora do sarcasmo pode, a princípio, pensar que uma pequena bola fofa de lã está vindo em sua direção, mas logo descobre que, na verdade, era uma pedra disfarçada. O sarcasmo malicioso pode parecer inteligente e engraçado para alguns, mas a intenção é infligir dor. Claro que se você não costuma ser sarcástico, essa é uma promessa fácil de ser mantida.

Dos 253 preceitos monásticos que tomei como monge budista, precisava prestar atenção a muitos, mas alguns nunca me preocupei muito em quebrar. Dos dezesseis preceitos principais do bodisatva, não me preocupava muito com este: “não destrua cidades e aldeias com poderes psíquicos”. Sou capaz de manter esse preceito sem esforço algum! Mas não fazer uso do sarcasmo malicioso pode exigir muita atenção e é especialmente difícil para pessoas inteligentes que falam antes de pensar. Quando a mente é virtuosa, a fala espontânea pode ser confiável. Mas quando a mente está aflita, a fala pode causar muito dano em pouco tempo. O sarcasmo, mesmo o sarcasmo malicioso, muitas vezes é considerado aceitável em nossa sociedade quando se acredita tratar de algo justo ou verdadeiro. Mas a posição budista é a de que muitas verdades não precisam ser mencionadas, certamente não com desprezo ou com desdém.

Não arme emboscadas

Essa é uma frase tibetana comum que tem um significado profundo. A medicina budista tibetana descreve os diferentes temperamentos das pessoas relacionados a suas constituições humorais individuais, que são três: vento, bile e fleuma. “Armar emboscada” é um comportamento típico de pessoas com uma constituição “fleumática”. Pessoas com constituição de “vento” tendem a falar rapidamente, ser hiperativas, divertidas e sociáveis. Quando você irrita uma pessoa de constituição de vento, ela provavelmente dará um grito imediatamente, mas, na mesma hora, se esquecerá de tudo. As pessoas de “bile” tendem a ser perspicazes e explosivas. Quando uma pessoa com temperamento de bile é insultada, ela reage de forma rápida e veemente. As pessoas “fleumáticas” tendem a ser tolerantes e conseguem suportar dor e sofrimento que fariam outros tipos de pessoas desmoronarem. Elas aguentam insultos e mais insultos sem qualquer reação evidente, mas são especialmente propensas a “armar emboscadas”, planejando silenciosamente seu momento de vingança. Esse compromisso é expressado na linguagem do Tibete, onde armar emboscadas era uma habilidade muito sofisticada e refinada.

Não coloque a carga de um ***dzo*** sobre um boi

O *dzo* é um cruzamento de um iaque e um boi, sendo que o “dzo” é consideravelmente mais forte do que um boi. O significado aqui é não colocar o ônus de qualquer tarefa ou responsabilidade sobre os ombros de pessoas que não conseguem suportá-las.

Não use o enaltecimento para chegar ao topo

Enaltecer parece bonito. Parece demonstrar respeito ou apreciação e parece uma virtude, mas o enaltecimento é tortuoso. Sob o verniz do enaltecimento, há a intenção de manipular. Este compromisso, assim como todos os outros, é mais efetivamente mantido se considerarmos seu significado em nossas próprias vidas. Mergulhe profundamente em sua memória e veja se você é ou não propenso a esse tipo de comportamento. Se, de vez em quando, você usa elogios para obter o que quer, você já tem algo com que praticar.

Evite fingimentos

Fingir decorre de uma motivação interna que está em desacordo com a conduta externa. Evitar fingimentos é um preceito difícil de manter. Os monges, os lamas e os professores espirituais têm que ter muito cuidado com o fingimento porque as pessoas que se dedicam seriamente à prática espiritual são tentadas a se considerar pessoas excepcionais, que estão acima da multidão. Gyatrul Rinpoche compara a tendência de fingir a um gato que cobre suas fezes com areia. Fazemos algo que está completamente em desacordo com nossos ideais e, então, nós encobrimos rapidamente, tentando dar a impressão de: “Não fui eu!”

Não leve um deus para o nível de um demônio

Ao nos dedicarmos a este Treinamento da Mente, estamos emulando a consciência e a conduta dos budas e dos bodisatvas, chamados aqui de “deuses”. Mas é possível reduzir essa prática ao “nível de um demônio” quando ela resulta em “eu sou especial” ou “eu sou santo”. As noções “meu Dharma é puro”, “meu caminho é o único caminho correto”, ou “eu sou um praticante puro”, todos conduzem o deus do Dharma ao nível do demônio do egoísmo. Todas as práticas do Treinamento da mente são concebidas como antídotos para as aflições de nossas próprias mentes. É disso que se trata.

Não tire proveito do infortúnio dos outros

Há certos tipos de prazer que podem surgir à custa de outras pessoas. Quando vislumbramos algum prazer, podemos tentar obtê-lo antes que alguém o faça. Ou podemos causar sofrimento a alguém para obtermos algo de bom para nós mesmos. No entanto, a felicidade genuína é encontrada sem recorrermos a isso. Portanto, somos encorajados a não tirar proveito do infortúnio de outras pessoas na busca de nossa própria felicidade.

Os compromissos do Sexto Ponto deste treinamento não são moralidade pelo bem da própria moralidade. Todos esses compromissos destinam-se a lançar luz sobre tendências comportamentais específicas que constituem armadilhas no caminho do despertar espiritual.



O Sétimo Ponto: os preceitos do Treinamento da Mente

Sintetize todas as práticas meditativas em uma

“Uma” refere-se ao Treinamento da Mente em Sete Pontos. Aconteça o que acontecer, use o Treinamento da Mente para transformar sua experiência nas duas bodicitas, o coração da prática. Da mesma forma que é possível reduzir o espiritual ao mundano, deixando “o deus cair ao nível de um demônio”, é também possível transformar o mundano em prática espiritual. É possível transformar coisas comuns como fazer compras de supermercado, trabalhar, relaxar e cuidar dos filhos em prática espiritual. Dirigir torna-se uma prática espiritual quando você deseja a seus companheiros de viagem: “Que todos possam chegar a seus destinos de forma rápida e segura”. Em vez de ficar irritado com o trânsito e desejar “Saíam do meu caminho”, use a imaginação e transforme o mundano em Dharma. É possível.

Responda de uma única forma a todas as crises de desânimo

Depois de praticar por algum tempo, você pode sentir que não está fazendo muito progresso e se perguntar se o problema é com a prática ou com você mesmo. O desânimo pode resultar da falta de confiança na prática. Você pode achar que sua mente ficou muito pesada depois de praticar *tonglen* ou você pode se sentir infeliz. Pode também simplesmente se sentir deprimido por estar exposto a um mundo tão cheio de delusão, agressão, egoísmo, conflito e miséria.

Este aforismo refere-se ao desencorajamento. Você pode achar que sua mente, que já era bastante dispersa antes de começar a meditar, agora parece ainda mais dispersa. Isso é chamado de “primeiro sinal de progresso”. O primeiro sinal de progresso é se dar conta de sua real situação. Quando você toma mais consciência do que sempre aconteceu, esse é um bom sinal, um sinal doloroso, mas um bom sinal. O desânimo, ou o “abatimento”, é uma resposta natural para quando nossa situação se torna mais nítida. Do ponto de vista budista, sofremos dessas aflições mentais há muito tempo, há muitas vidas. Nós nos acostumamos com elas e é preciso esforço até mesmo para reconhecê-las. Além disso, as aflições não desaparecerão da noite para o dia e, talvez, nem mesmo em muitos anos.

Reconhecendo isso, o Treinamento da Mente aconselha, “Responda de uma única maneira”. Temos o hábito de desanimar profundamente com as muitas preocupações que não têm significado a longo prazo – a pessoa que amamos não nos ama, o emprego maravilhoso se foi, o nosso dinheiro foi roubado –, tantas causas para o desespero. Caímos no desespero pelas mais variadas causas, vindas das mais variadas direções. Se você se desencorajar com relação ao Dharma, pelo menos a causa desse desespero será algo profundamente significativo. Neutralize o desânimo com a prática do Dharma, praticando *tonglen*, buscando alcançar os outros e oferecer-lhes a felicidade.

Há duas tarefas, no início e no final

Este aforismo é amplamente citado na tradição budista tibetana. Para cada situação que tenha início e término, qualquer situação em que haja um fechamento, no início há uma tarefa e, no final, há outra. A tarefa inicial é a motivação. Por que fará o que está prestes a fazer? Ir para a escola, abrir um negócio, mudar de emprego, mudar de casa, meditar, se casar – por quê? Ao observar a motivação e transformá-la em bodicita, todas as atividades que seriam supostamente mundanas são transformadas em algo significativo e benéfico.

Para seguir esse preceito, a primeira coisa a fazer de manhã, antes de sair da cama, é estabelecer a motivação para o resto do dia. O que faria nosso dia ser significativo? O que nos traria satisfação quando, à noite, refletíssemos sobre como foi nosso dia? Pense: se este fosse meu último dia na Terra, como eu poderia olhar para ele com satisfação? A motivação ideal, bodicita, é resumida nesta prece: “Que minhas atividades neste dia me conduzam ao estado de despertar espiritual para que eu possa ser de maior benefício aos outros seres”. Deixe essa motivação servir de guia para seu dia.

A segunda tarefa é para ser realizada “no final”. A dedicação dos méritos é a segunda tarefa. Quando algum trabalho ou seu dia tiver acabado, olhe para trás e identifique algo de bom que tenha acontecido. Em seguida, dedique o mérito para o benefício de todos os seres sencientes. O mérito é poder espiritual, tem um *momentum* e pode ser direcionado ou dedicado a quem ou a que você quiser. Geralmente dedicamos os méritos às preocupações mundanas, a ganhar dinheiro ou a conquistar respeito. A outra opção é lançar as sementes do mérito de volta ao solo do Dharma, para seu amadurecimento espiritual e para o bem-estar de todos os seres sencientes, dedicando os méritos “no final”.

Suporte a ocorrência de qualquer uma das duas

As “duas” são a felicidade e a adversidade. Tanto em tempos bons quanto em tempos ruins, continue praticando o Dharma, observando a relatividade de cada uma. É muito fácil acontecer de a mente se estreitar em ambas as ocasiões: quando as coisas estão indo maravilhosamente bem, podemos ficar obcecados pelo fato de estarmos indo bem; e quando tudo vai mal, pode parecer que o mundo vai acabar. Em qualquer uma “das duas”, mantenha sua mente espaçosa, sustente a equanimidade, independentemente das circunstâncias. Esse é um sinal claro de amadurecimento espiritual.

Proteja as duas ainda que custe a sua vida

As “duas” são as duas bodicitas, relativa e absoluta. O ponto aqui é que as duas bodicitas são mais preciosas do que a própria vida. Os tibetanos dizem que se você está tendo uma vida virtuosa, ter uma vida longa é uma bênção; mas, se está vivendo uma vida não virtuosa, é melhor ter uma vida curta. Não há nada intrinsecamente bom em ter uma vida longa mas, na visão budista, uma vida humana com tempo livre e oportunidade de se dedicar à prática espiritual é mais valiosa do que uma joia que realiza desejos. As duas bodicitas são o que dá valor à vida. Portanto, proteja essas duas ainda que isso custe a sua própria vida.

Pratique as três austeridades

As três austeridades são (1) lembrar-se, (2) evitar, e (3) cortar o fluxo.

1. Lembrar-se refere-se a ter em mente os remédios contra as aflições mentais assim que surgirem. Na analogia de guerra, frequentemente encontrada em escritos budistas, o soldado que se aventura na batalha está completamente familiarizado com seu arsenal de armas e sabe exatamente como e quando usá-lo. Quando sua mente está cercada por aflições, se você não se lembrar dos antídotos específicos ou gerais contra elas, você nem terá chance de utilizá-los nas batalhas contra as aflições mentais. Memorizar os aforismos deste Treinamento da Mente é uma maneira eficaz de gerir o inventário de seu arsenal espiritual.
2. Evitar é outra tática de guerra. Há muitas pessoas que não são agradáveis e muitas calamidades ocorrem na turbulência do cotidiano. Certamente haverá ocasiões em que as aflições mentais estarão prontas para engoli-lo, em que uma onda de indignação ou de desprezo estará prestes a inundar a sua mente. Com a prática, você começará a ver isso se aproximando. Não se deixe simplesmente ser arrastado. Evite! Quando reconhecer as distorções aproximando-se de sua mente, dirija sua atenção para elas pensando: “Eu estou vendo você se aproximando, raiva, ciúmes, apego, e você não vai me capturar!” Reconheça a aflição, lembre-se do antídoto específico e evite, saindo do caminho da aflição.
3. Cortar o fluxo de aflições mentais assim que surgem é a terceira austeridade. Cortar o fluxo exige uma intensa vigilância. Assim como ler um livro sobre natação não o impedirá de se afogar, um erudito que guarda um armazém de conhecimentos budistas não será capaz de reduzir o fluxo de aflições mentais sem prática. Existem duas estratégias gerais para cortar o fluxo de aflições mentais. Uma estratégia é reconhecer quando a aflição surge e,

então, estabelecer a mente em seu estado natural, observando a aflição sem se identificar com ela. A estratégia de estabelecer a mente em seu estado natural é simples, mas difícil de realizar e exige grande vigilância. Essa estratégia pode ser bastante eficaz. As aflições mentais são como parasitas – se forem observadas sem que você se identifique com elas, elas morrerão por inanição. É como cortar a linha de abastecimento do inimigo – uma maneira muito eficaz e não violenta de ganhar uma guerra.

Uma segunda estratégia para cortar o fluxo antes de ser arrastado para o turbilhão das aflições é aplicar um antídoto específico, como o cultivo das bodicetas relativa e absoluta. É útil ter em mente que a característica determinante de uma aflição mental é ser algo que perturba o equilíbrio da mente. Para discernir experiencialmente se sua mente sucumbiu a uma aflição mental ou não, verifique o equilíbrio da mente. Se ele estiver rompido, significa que você está sob a influência de uma aflição.

Quando você pratica a atenção plena à respiração, é provável que surja algum grau de equilíbrio mental. Há também momentos em que a mente estará relativamente equilibrada sem meditar. Com um estado de mente relativamente equilibrado e saudável, trabalhamos arduamente, nos cansamos e adormecemos. É isso que uma mente equilibrada faz: trabalha, cansa, dorme, acorda, trabalha, cansa, dorme. Há ocasiões em que a mente está equilibrada e serena mas, por alguma razão, perde o equilíbrio. Como se perde o equilíbrio? Não há nada “lá fora” que perturbe, direta ou inevitavelmente, o equilíbrio da mente. O que está “lá fora” faz catalisar as aflições mentais, e as aflições, as tendências da mente para a raiva, o apego e as demais aflições, fazem o trabalho. Lembro-me de que quando estava visitando o Forte Vermelho em Delhi (acho que foi lá) perguntei se aquela enorme fortaleza com suas poderosas muralhas já havia sido conquistada. A resposta foi sim – cada vez que o inimigo subornava alguém *de dentro* do forte para abrir os portões para que as forças hostis pudessem entrar livremente. Os principais traidores de dentro da fortaleza de nossas mentes

são a autofixação e o autocentramento, que permitem que a mente seja dominada por circunstâncias externas sem luta.

Suponha que seus sentimentos sejam feridos por um insulto. O insulto não causa diretamente sua infelicidade. Na verdade, o insulto desencadeia o surgimento do orgulho, você se identifica com o orgulho e essa identificação destrói seu equilíbrio mental. Nossas propensões habituais às aflições mentais são desencadeadas por circunstâncias externas, mas o problema é agravado quando nos agarramos e nos identificamos com nossas próprias respostas aflitivas.

Todas as aflições mentais perturbam o equilíbrio da mente. Outra característica que todas as aflições têm em comum é o fato de elas ocorrerem apenas quando a mente está operando em modo conceitual. Isso não significa, é claro, que, quando a mente está operando conceitualmente, ela esteja sempre sob a influência de aflições mentais. Algumas conceituações, como o cultivo meditativo da bondade amorosa ou a prática de *tonglen*, neutralizam as aflições mentais. A conceituação, em si, não é o problema. Agarrar-se às aflições é o problema. Os modos de consciência não conceituais, como o que é cultivado no desenvolvimento da quiescência meditativa, não servem de apoio para as aflições mentais. Portanto, para cortar o fluxo da aflição mental, uma das técnicas é mudar do modo conceitual de consciência para um modo não conceitual. Essa não é uma cura, mas uma pausa. Enquanto isso, podemos desenvolver uma resposta vingativa saudável para as aflições: “Esta mente não é grande o suficiente para nós dois. Portanto, esteja longe de minha mente antes do pôr do sol. Adeus!”

Obtenha as três principais causas

As três “causas principais” do florescimento de uma prática espiritual são (1) receber orientações de um mentor espiritual qualificado, (2) dedicar-se a todas as etapas da prática de acordo com as orientações que receber e (3) reunir as condições necessárias, internas e externas, para uma prática efetiva.

1. A primeira causa principal do amadurecimento espiritual é receber orientação de um mentor espiritual qualificado que não tenha apenas conhecimento e experiência, mas que ensine de forma eficaz, e que seja motivado pela compaixão. Assim como um bom médico, um bom mentor é uma pessoa que tem conhecimento e experiência. A analogia sobre a relação do praticante com um mentor espiritual e com um médico é estreita e importante. Durante anos em Dharamsala, na Índia, fui assistente do Dr. Yeshi Dhonden, que era o médico pessoal do Dalai Lama. Dr. Dhonden tratava todos os tipos de doenças, de resfriado a câncer terminal. Seus diagnósticos, feitos com base em perguntas, exame visual, análise de urina e diagnóstico de pulso, eram, em muitos casos, incrivelmente precisos.

A medicina tibetana visa não apenas eliminar os sintomas, mas também curar as aflições em sua origem. Depois de fazer o diagnóstico e prescrever o tratamento, o paciente deve retornar de forma regular e informar o médico sobre como o tratamento está indo. Conforme o paciente faz seus relatos, o médico faz outros exames e, muitas vezes, ajusta a medicação. Às vezes, durante o processo de cura, há uma fase em que alguns sintomas pioram mas, se o paciente conseguir suportar esses sintomas, resultantes do tratamento médico adequado, eles acabam passando. Claro que também pode acontecer de o paciente se sentir pior ou, pelo menos, não melhorar depois do tratamento porque não era, de fato, o tratamento adequado. Portanto, essa relação próxima com o médico

é essencial. Os paralelos entre médico e professor espiritual e entre cura e amadurecimento espiritual são bastante profundos.

Se você está cansado de ficar sob o domínio das aflições mentais, cansado de sofrer por apego, hostilidade, ressentimento, ciúmes, competitividade, depressão ou, de maneira mais ampla, ter uma mente disfuncional, o Budismo fornece uma segunda opinião muito bem-vinda ao diagnóstico: estar sujeito a essas aflições é, simplesmente, parte da condição humana. A hipótese budista é a de que as aflições estão enraizadas pelo hábito, mas não fazem parte de você intrinsecamente. Em outras palavras, a mente pode se curar, e de maneira irreversível.

A consciência primordial, por ter natureza que nunca foi distorcida e nem afligida, é a fonte da compaixão, da sabedoria e do poder. A consciência primordial é sua por direito e já está presente dentro de você. Você não precisa ser outra pessoa para se tornar um buda; você só precisa ser quem você já é, reconhecendo quem realmente é. Quando você busca um professor budista para ser curado, ele ou ela irá apontar sua natureza de buda e ajudá-lo a realizá-la. Superficialmente, podemos inicialmente buscar o Dharma como um refúgio da turbulência do cotidiano, uma pausa que a quiescência meditativa pode nos dar. É como ir ao médico com o nariz entupido, buscando uma solução rápida. No entanto, o médico pode nos dizer: “Vou tratar o nariz entupido. Mas você está com câncer. Você quer tratar isso também?” Nossa condição acaba por ser muito pior do que imaginávamos. Da mesma forma, podemos esperar algo modesto do Dharma, como umas pequenas férias mentais, mas acabamos descobrindo muito mais do que esperávamos. O potencial é extraordinário. Buscar um mentor espiritual é como ir a um médico, com o que parece ser um problema simples; mas, na verdade, é uma matriz de problemas complexos e profundos para os quais existe uma cura comprovada pelo tempo.

Estamos à procura de ajuda para aliviar nossas aflições. Um mentor espiritual qualificado está familiarizado com uma variedade de métodos eficazes no tratamento de uma grande diversidade de pessoas, não apenas pessoas com sua própria constelação pessoal de aflições. Confiamos nossa vida a um mentor espiritual, assim como confiamos nossa vida a um médico. No entanto, assim como o médico ou o mentor espiritual está nos examinando, também estamos examinando o médico.

A relação entre mentor e aluno pode ser uma fonte de imenso benefício ou de enorme sofrimento. Existem critérios para determinar se você está recebendo benefício de um mentor. Se você encontrar alegria na prática, achar que a virtude surge com mais facilidade e que as aflições mentais estão gradualmente sendo atenuadas, é sinal de que você está, de fato, se beneficiando. É melhor encontrar um mentor espiritual pouco conhecido de quem você recebe benefícios do que um mentor de renome de quem você não recebe muito benefício.

A analogia entre mentor espiritual e médico também é válida em relação à comunicação. Suponha que um paciente diga a um médico: “Você é o melhor médico do mundo e farei o que você disser”. Quando o médico pergunta ao paciente, uma semana depois, como o tratamento está progredindo e o paciente diz: “Deve estar indo bem porque você é o melhor médico do mundo”, isso não é uma resposta. Este tipo de falha na comunicação acontece muitas vezes em relacionamentos mentor-aluno.

Outro tipo de falha de comunicação acontece quando um mentor exige uma fé tão cega por parte de seus alunos de modo que eles não têm permissão para questionar o tipo de ensinamentos ou práticas que ele está transmitindo. “Os ensinamentos que eu concedo são absolutamente puros, transmitidos por seres perfeitamente iluminados. Então, se você não está se beneficiando

deles, a culpa é só sua! Não culpe a mim e muito menos à tradição que eu represento!” Essa é uma situação em que toda responsabilidade e conhecimento são supostamente concentrados em uma pessoa ou em uma tradição de forma autoritária, e os alunos são convidados a suspender seu próprio poder de julgamento e inteligência em deferência a essa autoridade. Isso não poderia estar em maior desacordo com a postura original do Buda e a relação com seus discípulos imediatos. Quando você estabelece um relacionamento com um mentor espiritual, é crucial que haja uma comunicação saudável de duas vias. Quanto mais forte for o relacionamento, mais importante é o diálogo. A tradição budista do diálogo honesto começou com o próprio Buda, que ensinava por meio do diálogo. Dentro do budismo, o aluno tem a liberdade de dizer: “Isso não faz sentido para mim”, ou “Isso não está funcionando para mim”. A tradição do diálogo aberto tornou o budismo adaptável e perene, e fez com que fosse relevante em uma ampla variedade de configurações culturais.

Eu insisto na importância do diálogo porque duas forças poderosas entraram em colisão quando o Dharma budista foi trazido para o Ocidente. O Tibete era uma sociedade hierárquica. Tudo dentro do Dharma era hierárquico com vários níveis: lamas encarnados, abades, professores monásticos, monges e monjas totalmente ordenados, noviços monásticos e assim por diante. Nesse sistema hierárquico, pode-se facilmente ter a impressão de que, a partir dos ensinamentos budistas tibetanos, os alunos devem considerar seu mentor espiritual com percepção pura, devem ver o professor como um buda. Ao mesmo tempo, podem ser encorajados a se considerarem seres sencientes deludidos. Essa disparidade radical pode facilmente levar a uma dependência nada saudável com o guru sabe-tudo e a um sentimento também pouco saudável de que o praticante é perverso, pouco inteligente e que não merece atenção. Nós, no Ocidente moderno, podemos exagerar em nosso ideal

igualitário, especialmente quando isso nos rouba qualquer apreciação ou reverência real por aqueles com mais qualidades do que nós. Por outro lado, uma atitude excessivamente hierárquica em relação à tradição budista pode prejudicar o desenvolvimento de nosso próprio poder de observação e de bom julgamento. Existe uma maneira de transformar a aparente adversidade dessa colisão de normas culturais em um apoio à prática espiritual: desenvolver um diálogo honesto e respeitoso com seu mentor espiritual. Expresse suas reservas abertamente e sem desrespeito e, então, ouça a resposta com a mente aberta. Mas, como diz o velho ditado, “não tão aberta a ponto de o cérebro despencar”.

Mas será mesmo necessário encontrar um mentor espiritual para guiá-lo? No dia em que o Dalai Lama recebeu a confirmação de que havia recebido o Prêmio Nobel da Paz em 1989, eu estava servindo como intérprete para ele durante uma das conferências do *Mind and Life* com um grupo de neurocientistas. Naquele dia, ele foi entrevistado por um correspondente de uma rede de televisão canadense, que lhe perguntou sobre a importância de ter um guru. Sua resposta foi curta e direta: “Ter um mentor espiritual pode não ser indispensável, mas pode certamente poupar-lhe muito tempo!”. Aprender com alguém que dominou uma habilidade ou um conhecimento economiza bastante tempo quando queremos dominar a mesma habilidade ou conhecimento. Isso é pelo menos tão verdadeiro com respeito à prática espiritual, como é na música, na arte, na tecnologia e na ciência.

11. A segunda das três causas principais é dedicar-se a todas as etapas da prática, de acordo com as orientações recebidas de seu mentor. Independentemente da qualidade do mentor espiritual ou da quantidade de conhecimento que adquirimos, nada irá transformar nossas vidas a menos que nos dediquemos sinceramente à prática. Como Shantideva nos lembra: “Como alguém, que poderia ser

curado por um remédio, pode recuperar sua saúde se não seguir os conselhos do médico?” [\[77\]](#)

12. A terceira das três causas principais que produzem uma prática espiritual frutífera é reunir as condições internas e externas necessárias para a prática. As três condições internas cruciais são: o cultivo da fé, da inteligência e do entusiasmo. As três condições externas cruciais são: poder alimentar-se e vestir-se adequadamente e ter a companhia de bons amigos espirituais. Um antigo aforismo budista afirma: “metade da prática espiritual é estar na companhia de bons amigos espirituais”.

Cultive três coisas sem deixar que se deteriore

As três coisas a serem cultivadas são fé e reverência pelo mentor, entusiasmo por treinar a mente e conscienciosidade sobre os compromissos e preceitos. A questão fundamental em relação ao mentor espiritual é que, sem orientação, não sabemos como realizar nosso próprio potencial, apesar de cada um de nós ser dotado de uma natureza de Buda. Buscamos um mentor que possa nos guiar pelo caminho da iluminação e, se quisermos obter benefício completo de seus conselhos, devemos fazê-lo com fé e reverência. Não cultivamos essas qualidades para benefício do mentor, mas por nós mesmos. Sem elas, a mera aquisição de informações de um professor é de pouco benefício. Para garantir que nossa prática seja eficaz, essa confiança precisa ser combinada com os outros dois fatores: entusiasmo e conscienciosidade. Aí está a fórmula para o sucesso.

Nunca se separe das três virtudes

As três virtudes a serem mantidas são: virtude de corpo, virtude de fala e virtude de mente. A virtude de corpo implica ações físicas, como ser útil ao mentor, aos amigos do Dharma e à comunidade circundante. A virtude de fala inclui recitar versos do Dharma e qualquer outro uso benéfico da fala. A virtude de mente é, principalmente, cultivar as duas bodicetas.

Medite constantemente sobre os diferentes

Os “diferentes” referidos aqui são aqueles que surgem como adversários, como pedras em seu sapato. A prática do Dharma pode desmoronar quando posta à prova por aqueles que o prejudicam e aqueles de quem você se ressentir. Medite constantemente sobre essas pessoas diferentes; mantenha-as em mente. Essas pessoas são uma prova de fogo. Quando sua prática está indo bem, você pode chegar à conclusão de que você é uma pessoa santa, talvez até um bodhisatva. Mas conhecer pessoas que lhe fazem mal sem motivo aparente é o que realmente testa o poder da prática. São as pessoas diferentes que nos ajudam, mostrando-nos o que precisamos ainda trabalhar.

Não dependa de outros fatores

Para algumas práticas, as condições externas são muito importantes. Por exemplo, os tratados tradicionais sobre quiescência meditativa recomendam encontrar um lugar solitário sem cães latindo, com fácil acesso a alimentos, pouco contato com outras pessoas e com um bom abastecimento de água. Uma boa saúde também é importante. Para algumas práticas, os tibetanos consultam astrólogos para determinar o melhor momento para fazer o retiro. Mas para o Treinamento da Mente, você não precisa de nenhum apoio externo. Você pode viver em qualquer lugar, gozando ou não de boa saúde. Você pode até mesmo estar morrendo. Esta prática é para todas as estações da vida de uma pessoa.

Agora pratique o que é importante

Praticar o que é importante significa estabelecer suas prioridades corretamente em termos de prática espiritual. O comentário de Sechil Buwa a esta prática lista o seguinte conjunto de prioridades, que são tão pertinentes agora como eram quando foram registradas a partir das explicações orais de Atisha.

1. *Prática espiritual versus atividades mundanas.* Possivelmente seremos atraídos pelas oito preocupações mundanas de vez em quando, mas este preceito nos diz para dar maior prioridade à prática espiritual.
2. *Pratique o Dharma em vez de falar sobre ele.* Os tibetanos dizem: “Deixe o Dharma ficar em seu coração e não em sua boca”.
3. *Cultivo da bodicita versus outras práticas.* Aqueles que têm longa exposição ao budismo tibetano são introduzidos a uma ampla variedade de práticas, muitas delas bastante fascinantes. Mas, independentemente do quão fascinantes outras práticas possam ser, somos encorajados aqui a focar principalmente a bodicita, o coração de todos os ensinamentos.
4. *Instrução pessoal de seu mentor versus os ensinamentos das escrituras e a lógica.* Se você desenvolver um relacionamento com um mentor, confie em seu conhecimento e em sua experiência, mais do que em ensinamentos mais gerais. Por exemplo, os manuais de meditação tibetanos geralmente comentam sobre a importância de viver em isolamento total para que se possa praticar a meditação de forma unifocada. Esse é um ótimo ideal, mas se é ou não o melhor que cada um de nós deve fazer neste momento, é melhor ouvir o conselho pessoal de nossos mentores espirituais.
5. *Prática interna versus mudar-se para outro lugar.* É fácil transformar o meio em que você vive em bode expiatório. Pratique onde você está. Em suma, no mundo como um todo, as pessoas que

ouvem o Darma são raras. Entre estas, as que ponderam profundamente sobre o Darma são raras. Entre estas, as que praticam sinceramente o Darma são raras. Entre estas, as que perseveram na prática são raras. É por essas razões que o amadurecimento espiritual e o despertar são raros.

Não cometa erros

Sechil Buwa enumera seis erros que podem ser facilmente cometidos no decorrer deste treinamento.

1. *Paciência equivocada: não suportar as tribulações do Dharma, mas apenas as das preocupações mundanas.* As pessoas estão dispostas a enfrentar grandes dificuldades para abrir um novo negócio, para estudar ou criar uma família. Podemos ter muita paciência em muitos empreendimentos. Mas, se nossos joelhos doerem, paramos de meditar. Ter pouca paciência com a única coisa que poderia realmente eliminar nosso sofrimento, o Dharma, é paciência equivocada.
2. *Desejos equivocados: Não desejar o amadurecimento espiritual, mas os objetivos mundanos.* Este erro, de tão comum, não requer nenhuma explicação.
3. *Experiência equivocada: não se esforçar para ter a experiência de ouvir o Dharma, refletir e meditar sobre ele, mas, em vez disso, esforçar-se para obter vários prazeres mundanos, externos e internos.* No Ocidente moderno, quando as pessoas falam em “viver a vida ao máximo”, muitas vezes estão se referindo a uma lista interminável de experiências mundanas emocionantes. Mas não importa quantas experiências fascinantes possamos acumular viajando, conhecendo novas pessoas, especializando-nos em vários esportes e passatempos, nenhuma dessas experiências alivia nossas aflições mentais. Portanto, busque acima de tudo a experiência transformadora de praticar o Dharma.
4. *Compaixão equivocada: lamentar quando praticantes do Dharma atravessam dificuldades, e não sentir compaixão por aqueles que vivem imersos no sofrimento e nas causas de sofrimento.* A história da vida de Milarepa exemplifica isso. Por meio da dedicação e da perseverança ao longo de muitos anos, tornou-se um grande iogue,

repousando na bem-aventurança de sua própria consciência prístina, mas devido à austeridade de sua prática, seu corpo ficou extremamente fraco. Um dia, quando estava relaxando à beira de uma estrada, um grupo de jovens mulheres passou por ali e, vendo seu estado físico, uma delas exclamou: “Oh, esse homem parece tão miserável! Tomara que eu nunca renasça em um estado desses!” Com compaixão genuína por ela, por ter manifestado uma compaixão equivocada, ele respondeu: “Senhoras, vocês não precisam se preocupar. Vocês não renasceriam como eu, mesmo que desejassem e rezassem por isso. É louvável sentir compaixão, mas é um erro confundir compaixão com vaidade”. [\[78\]](#)

5. Prioridades equivocadas: priorizar os assuntos desta vida em vez da prática espiritual.
6. *Regozijo equivocado: Não se alegrar com as virtudes dos seres sencientes e dos budas, mas regozijar-se com os infortúnios de seus inimigos e daqueles que você despreza.* Esses dois últimos pontos também dispensam explicação.

Não seja errático

Este preceito neutraliza a tendência de praticarmos esporadicamente, apenas quando sentimos que todas as condições favoráveis estão presentes, o que, naturalmente, leva a uma prática irregular. Psicólogos e neurocientistas nos ensinam que o cérebro pode ser voluntariamente alterado fisiologicamente quando se faz um esforço consistente e regular. O cérebro é maleável mesmo quando passamos da meia-idade. O funcionamento do cérebro pode ser alterado e, ao contrário de uma antiga premissa, novas células cerebrais podem ser geradas mesmo em uma idade muito avançada. Psicologicamente, até mesmo hábitos antigos e profundamente enraizados podem ser superados com um esforço regular, e novos hábitos mais saudáveis podem ser criados. Tudo isso surge com a continuidade da prática.

Lembro-me de ter ouvido uma história sobre um meditante, em um centro de retiros, que chamava a atenção de seus colegas de trabalho por sua grande dedicação. Todos os seus movimentos eram lentos e pareciam cheios de atenção plena. Sua prática parecia incrivelmente constante e os colegas o consideravam um iogue muito sério. Depois que o retiro terminou, um de seus amigos do Dharma encontrou o suposto iogue em uma festa, onde ele parecia ter perdido toda a compostura e tagarelava sem parar, pulando de um assunto a outro. Quando perguntado sobre o que tinha acontecido com a disciplina impressionante que ele demonstrava em sua prática, ele respondeu: “Minha prática agora é observar minha atenção plena degenerada”. Esse é um bom exemplo de prática errática.

Pratique com total convicção

Buscamos a felicidade e tentamos evitar a infelicidade. A questão é como conseguir isso. Se estamos confiantes de que encontraremos felicidade tendo mais dinheiro ou um trabalho melhor, nos esforçaremos para conseguir isso. Ou podemos pensar que, para encontrar a satisfação, precisamos de uma reputação melhor, um ambiente mais agradável ou um grupo melhor de amigos, e é para isso que nossos esforços serão direcionados. Se tivermos certeza de que essas coisas nos tornarão felizes, nós nos esforçaremos para consegui-las com total convicção. Por outro lado, se acreditarmos que obter realização e bem-estar duradouros por meio da prática do Dharma é impossível, essa convicção também terá um grande impacto na forma como conduzimos nossas vidas.

Praticar o Dharma com total convicção significa desmascarar a falácia das oito preocupações mundanas. Ter dinheiro suficiente é bom e conquistar o respeito dos outros é bom também. Mas é possível ser feliz em circunstâncias miseráveis, em que ninguém o está elogiando e, da mesma forma, ainda que você conquiste um incrível sucesso mundano, não há garantia nenhuma de felicidade e satisfação. Portanto, tenha muito cuidado ao tirar conclusões – examine suas experiências e as experiências dos outros. Esse é o primeiro passo para a “convicção total”.

O Dharma não promete riqueza, nem um excelente trabalho, nem mesmo saúde perfeita ou respeito. O objetivo do Dharma é desenvolver sua capacidade inata para a felicidade. A convicção total surge ao enxergar através das seduções das oito preocupações mundanas e ver que o Dharma é a única esperança real de felicidade genuína.

Liberte-se por meio da investigação e da análise

Por meio da investigação, podemos descobrir quais aflições são mais fortes em nosso fluxo mental e neutralizá-las. A psicologia budista apresenta várias classificações das aflições mentais. Um conjunto comum de aflições é conhecido como os cinco venenos: delusão, raiva, apego, inveja e orgulho. Se observarmos com cuidado, a maioria de nós descobrirá que um desses cinco venenos mentais perturba o equilíbrio de nossas mentes mais do que os outros. Neutralizar o veneno mais virulento traz o maior benefício.

Depois de identificar a aflição que mais o perturba, por meio de uma cuidadosa investigação, veja se consegue distanciar-se dos catalisadores que desencadeiam essas tendências. Conforme a prática amadurece e a mente se torna mais equilibrada, surge mais liberdade. Com o progresso, você poderá ir a qualquer lugar e fazer qualquer coisa sem despertar sua aflição dominante. Parte dessa liberdade deriva da determinação de reconhecer verdadeiramente a aflição mental como o “verdadeiro inimigo”, em vez de acreditar que a causa da infelicidade seja um agente externo. Os seres humanos vêm e vão, mas as aflições mentais permanecem como o verdadeiro inimigo, causando mais mal do que qualquer ser humano seria capaz de causar.

Não tente causar impressão

Nós todos queremos respeito, e pode acontecer de alguns de nós, que têm praticado por um longo tempo, desejarmos ganhar a admiração dos outros, chamando a atenção para os muitos anos dedicados à prática, aos muitos anos passados em retiro, às muitas horas diárias dedicadas à meditação, ou para a longa duração de cada sessão. Ou podemos nos orgulhar de nossos renomados professores ou do alcance do serviço prestado à humanidade. O objetivo deste preceito já foi explicado antes, mas vale a pena repetir: mostrar aos outros o quanto nossa prática espiritual é avançada é simplesmente mais uma forma de reforçarmos nosso compromisso com as oito preocupações mundanas.

Dromtönpa, o principal discípulo de Atisha, aconselhou: “Não coloque grandes esperanças nas pessoas. Reze para o divino.” O que Dromtönpa quer dizer com “o divino” é todos os budas, cuja quintessência não é outra senão a consciência primordial. Entrar em um relacionamento pessoal com o divino, projetando-o como uma imagem do Buda ou de uma deidade pessoal como Tara, é tão legítimo no budismo como ocorre em outras tradições religiosas. Quando nos conectamos a essas imagens, estamos, na verdade, nos conectando à sabedoria, à compaixão e ao poder que elas simbolizam, e a fonte de tudo isso é, em última análise, nossa própria consciência prístina. Coloque suas mais profundas esperanças não em outras pessoas, mas em sua própria consciência primordial, e deixe que sua mais profunda aspiração seja o despertar espiritual.

Não se vincule à raiva

Quando alguém é insultado, muitas vezes nós não nos perturbamos, mas quando nós mesmos somos insultados, o autocentramento se manifesta e a resposta é muito mais inflamada. O Treinamento da Mente nos encoraja a não retaliar verbalmente ou guardar ressentimento quando somos insultados ou caluniados, mas, em vez disso, neutralizar nosso próprio autocentramento – a verdadeira causa da angústia que sentimos em tais situações. Não temos muito controle sobre a raiva logo que ela surge, mas quando a notamos, aí sim, temos uma escolha. Mesmo que tudo em nossa prática seja perfeito, se optarmos por alimentar o ressentimento, o desprezo e a presunção, isso puxa o fio e desenrola todo o novelo do nosso Treinamento da Mente. Portanto, não se vincule à raiva ou ao ressentimento. A maneira mais direta de libertar-se da raiva é não se identificar com ela.

Não seja temperamental

Enfurecer-se com pequenas adversidades irrita os outros e prejudica nossa própria saúde física e mental. Às vezes, quando estamos exaustos, independentemente do quanto conhecemos do Dharma, controlar os cavalos selvagens da irritação pode ser bem difícil. É por isso que desenvolver a quiescência meditativa é tão importante. Se formos capazes de encontrar o delicado equilíbrio da mente que está atenta sem ficar tensa, o sistema nervoso pode se acalmar e se revigorar.

Não anseie por gratidão

Desejar receber reconhecimento por qualquer bem que tenha feito é sinal de que você não entendeu muito bem a questão. Não espere que os outros o recompensem com gratidão. Abra mão disso. Na prática de *tonglen*, não esperamos nenhuma gratidão das pessoas que trazemos à mente. Não esperar nada em troca faz parte do poder de transformação da prática. Praticar *tonglen* abre seu coração e sua mente, dá acesso à sua natureza búdica e é aí que reside a felicidade. Não há necessidade de gratidão. A prática é a própria recompensa.

Conclusão

A chave para o amadurecimento espiritual é transformar toda a vida, incluindo a adversidade, em prática espiritual. O Treinamento da Mente em Sete Pontos, uma síntese de ensinamentos e práticas desenvolvidas ao longo de centenas de anos durante o florescimento da civilização budista indiana, é maravilhosamente eficaz para cultivar as duas bodicitas durante a vida ativa. Nenhum outro método que não abraçar toda a vida – adversidade, sofrimento e alegria – será eficaz quando houver muitos obstáculos à prática espiritual.

O último ensinamento de Dilgo Khyentse Rinpoche para seus alunos ocidentais foi o Treinamento da Mente em Sete Pontos. Ele era um mestre que dava ensinamentos profundos de Mahamudra e Dzogchen, mas dentre todos os ensinamentos que conhecia, ele escolheu nos deixar com o Treinamento da Mente em Sete Pontos. Em suas próprias palavras,

Existem muitos ensinamentos, profundos e vastos, como o Mahamudra e o Dzogchen. Mas nossa capacidade é pequena, não temos perseverança e nos faltam respeito e devoção suficientes para sermos libertados por meio de ensinamentos como esses. No entanto, se praticarmos este Treinamento da Mente, teremos grandes benefícios. É uma instrução extraordinária, a própria essência dos ensinamentos do Bodhisattva, e foi exaltada repetidas vezes. Portanto, pratiquemos sem distração. [\[79\]](#)

Este foi o testemunho final de Dilgo Khyentse Rinpoche.

O Treinamento da Mente em Sete Pontos é uma síntese de três tipos gerais de prática – não conceitual, devocional e discursiva – que visa transformar a vida por inteiro, dia a dia, minuto a minuto, em prática para alcançar o despertar espiritual. O cultivo não conceitual da quiescência implica o treinamento da atenção, transformando a mente em uma boa ferramenta. A prática devocional, a oração, a intuição e a abertura do coração aos outros, comuns a todos os caminhos religiosos, também são parte integrante do Treinamento da Mente – as práticas de cultivo da compaixão e do *tonglen*. Além disso, qualquer um dos aforismos do Treinamento da Mente em Sete Pontos pode servir de base para uma meditação discursiva. Aqui está um exemplo de uma meditação formal de 30-45 minutos baseada no Treinamento da Mente, que pode ser feita todas as manhãs e integrada ao restante da vida, com todos os momentos de felicidade, de adversidade e de atividade.

Meditação

1. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta.
2. Tradicionalmente, o primeiro passo na meditação formal é tomar refúgio nas três joias – o Buda, o Dharma e a Sangha.
3. Em seguida, estabeleça sua motivação, aspire especificamente alcançar o despertar perfeito para benefício de todos os seres.
4. Faça três respirações profundas no abdômen, relaxando e liberando todas as tensões. Relaxe o rosto e os olhos.
5. Pratique a atenção plena à respiração. Estabeleça a consciência em um modo perceptivo, não conceitual, concentrando-se na

respiração, percebendo as sensações táteis acima do lábio superior ou nas narinas, onde quer que as sensações sejam mais evidentes. Cultive a atenção plena nas sensações da respiração de forma direta. Conte vinte e uma respirações.

6. Ao se concentrar na respiração, monitore secundariamente o estado de consciência por meio da introspecção. Deixe a consciência descansar no modo perceptivo, puramente experiencial e esteja ciente, sem fixação, de qualquer imagem mental ou pensamento discursivo que surgir no espaço da consciência. Sempre que perceber que se fixou a algum pensamento, emoção ou imagem, simplesmente solte o esforço de fixar-se e relaxe mais profundamente. Descanse no ritmo suave da respiração. Praticando a introspecção, mantenha a atenção plena sem distração durante todo o curso das vinte e uma respirações.
7. Passe para a prática mais sutil de estabelecer a mente em seu estado natural. Descanse o olhar e a atenção no espaço à sua frente, sem focar qualquer objeto visual. Esteja apenas presente com tudo o que vier à mente. Note todos os eventos mentais com clareza, sem agarrar-se, sem identificar-se com eles. Deixe que sua consciência seja como um gentil anfitrião em meio a convidados indisciplinados – pensamentos, memórias e emoções perturbadoras. Fique atento, de forma não interativa, ao que quer que surja – simplesmente observe a natureza dos eventos mentais e deixe que eles se manifestem sem qualquer intervenção. Descubra a quietude de sua consciência em meio às atividades da mente.

As práticas de atenção plena à respiração e de estabelecer a mente em seu estado natural cultivam a serenidade e a clareza internas, a calma e a quietude em relação ao resto de nossa consciência do estado de vigília. Mas essa serenidade se deteriora quando nos engajamos com as atividades do dia. A proteção mais poderosa

para manter o equilíbrio da mente cultivada na meditação formal é cultivar a bondade amorosa.

9. O primeiro passo na prática do cultivo da bondade amorosa é simplesmente observar os estados mentais opostos à bondade amorosa e ao equilíbrio mental – hostilidade, agressão, raiva, ressentimento, ódio e desprezo. Examine como esses estados mentais afetam a mente. Formule a aspiração, “Que eu possa me livrar desse veneno”. Procure enxergar como a presunção é um veneno com revestimento de açúcar. Faça a aspiração: “Independentemente de quem eu encontre ou das situações que eu encontre, que minha mente esteja livre de aflições” e imagine que isso se torna realidade aqui e agora. Imagine-se encontrando situações em que as chamas da raiva e do ódio se inflamariam facilmente e mantenha a calma, a equanimidade e a liberdade.

Pense em outros tipos de angústia – arrogância, apego, ciúme, tristeza, pesar, desespero e depressão. Faça brotar o anseio: “Independentemente das adversidades que encontrar, que eu possa estar livre dessas aflições”. Imagine que seja assim.

Lembre-se das aflições de medo e ansiedade inúteis. Em seguida, faça surgir o anseio de se livrar da ansiedade, do medo e de suas causas. Imagine que, em meio às incertezas da vida, dos relacionamentos e das circunstâncias, você está livre da ansiedade. Imagine-se pleno de destemor.

Por fim formule o desejo: “Que eu possa me sentir bem e feliz em meio à adversidade e à felicidade, à saúde e à doença, à pobreza e à prosperidade, à rejeição e à aceitação”. Imagine um profundo estado de bem-estar aqui e agora.

13. Concentre-se em sua conexão com todos os seres sencientes. Reflita sobre o fato de que todos os seres sencientes desejam estar livres de sofrimento e encontrar a felicidade genuína. Estenda o campo de sua consciência amorosa a cada pessoa à sua volta. Envie

o desejo sincero, “Que cada pessoa, assim como eu, seja livre da aflição, da ansiedade e do medo”. Imagine que seja assim. Amplie sua consciência incluindo a comunidade ao seu redor, todas as milhares de pessoas que, assim como você, desejam encontrar a felicidade e se livrar de problemas, da tristeza e da ansiedade. Envie o desejo de que cada um se sinta bem e feliz e imagine que isso acontece aqui e agora. Expanda sua consciência em todas as direções, incluindo todos os seres sencientes, sem excluir ninguém. Deixe que o campo da bondade amorosa abrace cada um. Deseje que cada um, assim como você, se sinta bem e feliz, livre da hostilidade e da agressão. Imagine que isso acontece aqui e agora.

14. Sintetize as reflexões acima na prática de *tonglen*.
15. Com os olhos abertos e com o olhar descansando no espaço à sua frente, dirija agora sua atenção brevemente para aquele que está fazendo esta prática de meditação. Observe o observador.
16. Encerre a prática. Dedique os méritos de sua prática com a seguinte prece:

Onde quer que o precioso e supremo espírito do despertar – a bodicita,
Não tenha surgido, que possa surgir,
E onde tiver surgido, que nunca decline,
Mas cresça cada vez mais forte.

A meditação acima é uma excelente maneira de começar o dia. Durante as horas restantes do dia, pratique todos os pontos do Treinamento da Mente em Sete Pontos. Possa você realizar rapidamente seu eterno anseio por encontrar a felicidade genuína.

Bibliografia

- Banerjee, Nikunja Vihari, trad. 1989. *The Dhammapada*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Bartlett, John. 1980. *Familiar Quotations*. Boston: Little, Brown and Co.
- Bohr, Niels. 1961. *Atomic Theory and the Description of Nature*. Londres: Cambridge University Press.
- Boorstin, Daniel J. 1985. *The Discoverers: A History of Man's Search to Know His World and Himself*. Nova Iorque: Vintage Books.
- Buddhaghosa. 1979. *The Path of Purification*. Trad. Bhikkhu Ñāṇamoli. Kandy, Sn Lanka: Buddhist Publication Society.
- Chagmé, Karma. 1998. *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga*. Gyatrul Rinpoche, coment.; B. Alan Wallace, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Chagmé, Karma. 2000. *Naked Awareness: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Dzogchen*. Gyatrul Rinpoche, coment.; B. Alan Wallace, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Clifford, William Kingdon. 1879. *Lectures and Essays*. Leslie Stephen e Frederick Pollack, eds. 2 vols. Londres: Macmillan and Co.
- Dennett, Daniel C. 1991. *Consciousness Explained*. Boston: Little, Brown and Co.
- Descartes, René. 1960. *Discourse on the Method*. Laurence J. Lafleur, trad. Nova Iorque: Bobbs-Merril Co.
- Dilgo Khyentse Rinpoche. 1993. *Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Padmakara Translation Group, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Düdjom Lingpa. 2015. *Düdjom Lingpa's Visions of the Great Perfection. Vol. 3 The Vajra Essence*. B. Alan Wallace, trad. Somerville, MA. Wisdom Publications.
- Easlea, Brian. 1980. *Witch-hunting, Magic and the New Philosophy: An Introduction to Debates of the Scientific Revolution 1450-1750*. New Jersey: Humanities Press.
- Espagnat, Bernard d'. 1999. "Physics and Philosophy: Perspectives on Reality." Em *Science and Spirit*, Abril/Maio 1999, p. 23, Evans-Wentz, W. Y., cd. 1976. *Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- Freud, Sigmund. 1961. *Civilization and Its Discontents*. James Strachey, trad. & ed. Nova Iorque: W. W. Norton & Co.

- Galin, David. 1992. "Theoretical Reflections on Awareness, Monitoring, and Self in Relation to Anosognosia." *Consciousness and Cognition* 1 (2), pp. 152-162.
- Galison, Peter and David J. Stump, eds. 1996. *The Disunity of Science: Boundaries, Contexts, and Power*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Goleman, Daniel, ed. 1997. *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*. Boston: Shambhala.
- Gyatrul Rinpoche. 1993. *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation, and Transformation*. B. Alan Wallace & Sangye Khandro, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Heisenberg, Werner. 1971. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. Nova Iorque: Harper & Row.
- Herbert, Nick. 1985. *Quantum Reality: Beyond the New Physics*. Garden City, NY: Anchor Press/Doubleday.
- Horgan, Terrence and James Woodward. 1990. "Folk Psychology Is Here to Stay." Em *Mind and Cognition: A Reader*. William G. Lycan, ed. Cambridge, MA: Basil Blackwell, p. 399-420.
- Houshmand, Zara, Robert B. Livingston and B. Alan Wallace, eds. 1999. *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- James, William. 1890/1950. *The Principles of Psychology*. Nova Iorque: Dover Publications.
- James, William. 1897/1979. *The Will to Believe and Other Essays*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kornfield, Jack. 2000. "No Enlightenment Retirement." *Inquiring Mind*, Vol.16, No. 2 (Spring).
- Lamrimpa, Gen. 1995. *Calming the Mind: Tibetan Buddhist Teachings on the Cultivation of Meditative Quiescence*. B. Alan Wallace, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- McDermott, John J., cd. 1977. *The Writings of William James*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu. 1992. *The Life of the Buddha According to the Pali Canon*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Padmasambhava. 1998. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Gyatrul Rinpoche, coment; B. Alan Wallace, trad. Boston: Wisdom Publications.
- Palden Gyatso. 1997. *The Autobiography of a Tibetan Monk*. Nova Iorque: Grove Press.
- Rahula, Walpola. 1974. *What the Buddha Taught*. Nova Iorque: Grove Press.
- Śāntideva. 1961. Śikṣāsamuccaya. P. D. Vaidya, ed. Darbhanga; Mithila Institute.
- Śāntideva. 1997. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Vesna A. Wallace e B. Alan Wallace, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Śāntideva. 1981. Śikṣāsamuccaya. Cecil Bendall and W. H. D. Rouse, trad. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Sprat, Thomas. 1667/1959. *The History of the Royal Society of London*. J. I. Cape e H. W. Jones, eds. Londres: Routledge.
- Wallace, B. Alan. 1996. *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- 1998. *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*. Chicago: Open Court.

- 1999a. “The Buddhist Tradition of Śamatha: Methods for Refining and Examining Consciousness.” *Journal of Consciousness Studies* Vol, 6, n. 2-3, p. 175-187.
 - 1999b. *Boundless Heart: The Four Immeasurables*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
 - 2000. *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- Yeshe Dhonden. 2000. *Healing from the Source: The Science and Lore of Tibetan Medicine*. B. Alan Wallace, trad. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

Comentários em Inglês sobre o Treinamento da mente em Sete Pontos

Advice from a Spiritual Friend. Geshe Rabten and Geshe Ngawang Dhargyey, Trad. Brian Beresford. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Becoming a Child of the Buddhas: A Simple Clarification of the Root Verses of Seven Point Mind Training. Gomo Tulku, Boston: Wisdom Publications, 1998.

Enlightened Courage: An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training. Dilgo Khyentse Rinpoche. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1993.

The Great Path of Awakening. Jamgon Kongtrul. Trad. Ken McLeod. Boston e Londres: Shambhala, 1987.

A Passage from Solitude: Training the Mind in a Life Embracing the World. B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1992.

Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living. Pema Chödrön. Boston & Londres: Shambhala, 1994.

Training the Mind & Cultivating Loving-Kindness. Chogyam Trungpa. Boston & Londres: Shambhala, 1993.

Training the Mind in the Great Way. Gyalwa Gendun Druppa, the First Dalai Lama. Trad. Glenn H. Mullin. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1993.

Transforming Problems into Happiness. Lama Zopa Rinpoche. Boston: Wisdom Publications, 1993.

Que muitos seres sejam beneficiados.

- [1] Zara Houshmand, Robert B. Livingston e B. Alan Wallace, ed. (1999), p. 127.
- [2] Veja Dr. Yeshi Dhonden (2000).
- [3] William James (1890-1950), p.322.
- [4] Veja Buddhaghosa (1979) I: XII, 4.
- [5] Daniel Dennett (1991), p. 21-22.
- [6] Sigmund Freud (1961), p. 23-24.
- [7] Uma extensa explanação do princípio budista da conservação da consciência pode ser encontrada no capítulo “*A Contemplative View of the Mind*” (Uma Visão Contemplativa da Mente) de B. Alan Wallace (1996).
- [8] Veja Bhikkhu Ñāṇamoli (1992), p. 23-25.
- [9] Para consultar a publicação editada desta conferência, veja Zara Houshmand, Robert B. Livingston e B. Alan Wallace, eds. (1999).
- [10] Śāntideva (1997)1: 28.
- [11] Sigmund Freud (1961), p. 16.
- [12] N. R. T.: No original, “a spirit of awakening”.
- [13] Veja Ñāṇamoli (1992), p. 10-29.
- [14] William James (1897/1979), p. 80.
- [15] Veja Peter Galison e David J. Stump, eds. (1996).
- [16] William Kingdon Clifford (1879) 2:183. Citado em William James (1897/1979), p. 18.
- [17] William James, “Faith and the Right to Believe,” citado em John J. McDermott (1977), p. 736.
- [18] Para uma explicação muito mais detalhada do cultivo da quiescência meditativa, consulte B. Alan Wallace (1998).
- [19] David Galin (1992), p. 152.
- [20] William James (1890/1950), p. 424.
- [21] Ibid, p. 420.
- [22] *Samyutta-Nykāya* v.321. Citado em Buddhaghosa (1979) I: VIII, 145, p. 285.
- [23] Veja a descrição tradicional budista tibetana de como desenvolver a quiescência meditativa em Gen Lamrimpa (1995).
- [24] Para uma apresentação clássica desta técnica, ensinada pelo mestre budista indiano Padmasambhava, veja a seção intitulada “Quiescência” em Padmasambhava (1998).
- [25] René Descartes (1960) VI-62, p. 45.
- [26] Citado em John Bartlett (1980) p. 560, linha 27, *Walking* de Thoreau, 1862.
- [27] Citado em John Bartlett (1980) p. 637, linha 16, *Alaska Fragment* de Muir, 1890.

[28] *Ratnameghasūtra*, citado em Śāntideva (1961), p. 68. Essa passagem não é encontrada na tradução da obra de Śāntideva para o inglês, Śāntideva. (1981), p. 121. É feita uma afirmação semelhante à do Buda no verso de abertura de *The Dhammapada*: “Todos os fenômenos são precedidos pela mente, produzidos pela mente e consistem da mente.” Nikunja Vihari Banerjee (1989)I: 1.

[29] Citado em Werner Heisenberg (1971), p. 206. Para comparar essa visão com a da ciência cognitiva moderna, veja B. Alan Wallace (1999a).

[30] Veja, por exemplo, Jack Kornfield (2000).

[31] Para uma explicação detalhada sobre essa questão, veja a seção intitulada “Quiescence in Theravāda Buddhism” em B. Alan Wallace (1998).

[32] Sigmund Freud (1961), p. 33.

[33] Daniel J. Boorstin (1985), p. xv.

[34] Bernard d’Espagnat (1999), p. 23.

[35] Werner Heisenberg (1971), p. 63.

[36] Niels Bohr (1961), p. 1.

[37] Nick Herbert (1985), p. 248.

[38] Padmasambhava (1998), p. 116.

[39] Ibid., p. 116-118.

[40] Ibid., p. 119.

[41] Veja Karma Chagmé (2000), p. 81-87.

[42] Śāntideva (1997) IV: 46.

[43] Citado em Karma Chagmé (1998), p. 100.

[44] Ibid., p. 107.

[45] Ibid., p. 108.

[46] Ibid., p. 109.

[47] Śāntideva (1997) IX: 30-32.

[48] Padmasambhava (1998), p. 141-146.

[49] Ibid., p. 146-150.

[50] Para uma descrição mais detalhada da meditação de cultivo das quatro qualidades incomensuráveis veja B. Alan Wallace (1999b).

[51] Śāntideva (1997) III: 17.

[52] Buddhaghosa (1979) I: IX.

[53] Nikunja Vihari Banerjee (1989) Twin Verses: v., p. 121.

- [54] Para ver o relato completo desse fascinante diálogo consulte Daniel Goleman (1997), p. 189-207.
- [55] Saṃyutta-Nykāya i. 75; Udāna, 47.
- [56] Śāntideva (1997) IV: 28.
- [57] Veja Palden Gyatso (1997).
- [58] *Aṅguttara Nikaya* V: 342.
- [59] Śāntideva (1997) VIII: 94.
- [60] Ibid., VIII: 91.
- [61] Dilgo Khyentse Rinpoche (1993), p. 36.
- [62] Śāntideva (1997) VIII: 104.
- [63] Citado em Walpola Rahula (1974), p. 2-3.
- [64] Gyatrul Rinpoche (1993), p. 20-21.
- [65] Śāntideva (1997) VI: 17-18.
- [66] Ibid., VIII: 134.
- [67] Ibid., IV: 34.
- [68] Ibid., VIII: 130.
- [69] Ibid., IV: 34.
- [70] Citado em Brian Easlea (1980), p. 4; Thomas Sprat (1667/1959), p. 339-341.
- [71] Veja Terrence Horgan e James Woodward (1990), p. 414, 418 n. 18.
- [72] Düdjom Lingpa (2015): 52.
- [73] Ibid., p. 50-51.
- [74] Śāntideva (1997) VI: 14.
- [75] Ibid., VI: 10.
- [76] Ibid., I: 28.
- [77] Ibid., IV: 48.
- [78] Veja W.Y. Evans-Wentz (1976), p. 217.
- [79] Dilgo Khyentse Rinpoche (1993), p. 99.



Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>