

Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.

Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email repositorio.transcricoes@gmail.com.

AS QUATRO NOBRES VERDADES

E O

OCTUPLO NOBRE CAMINHO

Lama Padma Samten

(Retiro realizado em Curitiba/PR em 25 de Maio a 2 de Junho de 2002)

<i>INTRODUÇÃO</i>	3
Gerando um Método para Estabilizar a Prática.....	3
As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Ótuplo.....	3
1. Primeira Nobre Verdade.....	4
2. Segunda Nobre Verdade.....	5
3. Terceira Nobre Verdade.....	5
4. Quarta Nobre Verdade - Motivação.....	5
<i>Comentários Sobre As Quatro Nobres Verdades</i>	7
4.1 <i>Comentário sobre a Motivação</i>	9
<i>Ações Negativas em Corpo, Fala e Mente</i>	10
4.2 <i>Ações Negativas de Mente</i>	12
Controle de Qualidade para as Ações Negativas.....	14
Dissolvendo os Impulsos fora da sua Paisagem: Uma abordagem não pessoal.....	15
4.3 <i>Ações Negativas de Fala</i>	16
4.4 <i>Ações Negativas de Corpo</i>	16
Comentários sobre as Ações Negativas em Fala e Corpo.....	16
Organizando a análise das Ações Negativas em corpo, fala e mente.....	18
<i>Recapitulação do Método e Conteúdo</i>	21
4.5 <i>Ações Positivas: Transcendência</i>	23
As Quatro Qualidades Incomensuráveis.....	25
4.5.1 Compaixão.....	25
4.5.2 Amor.....	25
4.5.3 Alegria.....	26
4.5.4 Equanimidade.....	26
As Seis Perfeições.....	27
4.5.5 Generosidade.....	27
4.4.6 Moralidade.....	27
4.5.7 Paciência.....	28
4.5.8 Energia Constante.....	28
4.5.9 Concentração.....	29
4.5.10 Sabedoria.....	29
As Quatro Formas de Trazer Benefício.....	29
4.6 <i>Meditação: Dhiana</i>	30
4.6.1 Quiescência Impura.....	31
4.6.2 Quiescência Pura.....	33

INTRODUÇÃO

Gerando um Método para Estabilizar a Prática

Ao longo desse retiro vamos examinar os vários temas ligados às Quatro Nobres Verdades e ao Nobre Caminho de Oito Passos, e também vamos, especialmente, tentar ultrapassar a barreira que nos faz esquecer os ensinamentos mesmo depois de tê-los ouvido, ou seja, mesmo tendo ouvido, entendido e podendo praticar na vida, por alguma razão, aquilo se esquece, se perde. Logo, o nosso objetivo é desenvolver um método específico para que, uma vez perdidos, possamos retornar por conta própria, uma forma de não nos perdermos por um tempo muito longo, mas podermos rapidamente retomar a prática. O objetivo é gerar esse método junto com o próprio conteúdo dos ensinamentos, e uma vez que tenhamos esse método, que possamos de fato não só fazer a Roda do Dharma girar em nossas vidas, mas que também nos ajude a girar a Roda do Dharma na vida dos outros. Além disso, esse método tem que ser capaz de nos manter praticando onde estivermos, sem nos deixar estacionar, ele deve ser capaz de sempre nos levar adiante.

As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo

E qual seria o conteúdo associado a esse método? O conteúdo é as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho de Oito Passos. E por que esse conteúdo? Podemos entrar por várias formas no Caminho Budista, mas podemos simplesmente olhar dessa maneira, porque essa foi a maneira que o próprio Buda utilizou. O Budismo inteiro ganha sentido a partir desse ensinamento e todos os ensinamentos que eu já ouvi, podem, de alguma maneira, serem incluídos dentro das Quatro Nobres Verdades e do Nobre Caminho de Oito Passos. O primeiro dos oito passos é a Motivação e o último é a Iluminação. Por tanto, não falta nada, vamos desde a Motivação até a Iluminação. É uma questão apenas de podermos atravessar os vários âmbitos e transformarmos a nossa experiência, superando de fato os obstáculos.

Eu ouvi ensinamentos de S.S. Dalai Lama onde ele apresenta todo o Budismo Tibetano a partir das Quatro Nobres Verdades e do Nobre Caminho. É claro que podemos perceber que diferentes mestres oferecem isso de diferentes formas, com seu próprio estilo, com a sua própria maneira de explicar, e às vezes até sem nenhuma explicação, apenas através de um método hábil onde as explicações não são necessárias, são apenas dadas as iniciações, as bênçãos, as instruções de prática e a pessoa vai praticar com alguma deidade, como por exemplo, no método Vajrayana. A pessoa pode também praticar reconhecendo a Natureza do Absoluto de forma direta, que são os Métodos Diretos.

Vamos usar um método progressivo e ao mesmo tempo vamos falar constantemente de forma direta da Natureza Ilimitada. Vamos usar um método progressivo porque nas circunstâncias em que nos encontramos hoje, nos sentimos como seres limitados submetidos à vida e morte, a vários percalços. Estamos atarefados, sentimos que temos pouco tempo, sentimos que é necessário cuidar com muita atenção da nossa vida, caso contrário, surge alguma desgraça. Ainda que tenhamos ouvido os ensinamentos sobre a nossa verdadeira natureza, que está sempre a salvo, ainda assim, sentimos que a nossa situação é grave. Sentimos que é preciso cuidar com muita atenção da vida condicionada, caso contrário o nosso próprio caminho espiritual fica a perigo. Portanto vamos tentar estabelecer uma ponte entre essa circunstância, na qual nos sentimos imersos, e o ponto da realidade onde estamos efetivamente ancorados e amparados, a salvo em nossa Natureza Ilimitada.

Podemos sempre pensar no ensinamento budista como o giro da Roda do Dharma. Essa é a expressão que o Buda usava. Ele dizia que é necessário saber como a Roda do Dharma gira em nós e como ela gira nos outros seres. Então, os Bodisatvas Mahasatvas são aqueles que tendo ouvido os ensinamentos e tendo praticado, têm uma mente completamente disciplinada e Eles têm a habilidade de saber como a Roda do Dharma gira em suas próprias vidas e como ela gira na vida dos outros seres, e por isso eles são capazes de auxiliar. Essa seria

a descrição de um praticante, ou seja, um praticante é aquele que tem uma mente disciplinada e sabe como a roda do Dharma gira em sua própria vida e na vida dos outros seres. Se essa não é a nossa realidade específica, pelo menos, deveria ser a nossa aspiração, um critério para o controle de qualidade da nossa prática.

1. Primeira Nobre Verdade

Então na Primeira Nobre Verdade lembramos de novo a experiência cíclica, sofrimento. Duka, é a palavra específica para a Primeira Nobre Verdade. O espantoso disso é que cada vez que olhamos de novo, fazemos isso de uma forma cada vez mais profunda. Nos perguntamos “mas o que seria mesmo a experiência cíclica?”, e olhamos isso com cuidado. E o que é Duka, o que é a Roda da Vida, o que é o sofrimento? E ainda que tenhamos contemplado muitas e muitas vezes os ensinamentos, talvez ainda não saibamos dizer o que é que dói quando dói, por exemplo, no sofrimento. Talvez ainda não esteja claro o que seria a experiência cíclica. Então pensamos sobre o ensinamento, pensamos sobre aquilo de novo. Depois de pensar, vamos contemplar. Esse contemplar significa assim: da forma como entendemos o ensinamento agora, tentamos encontrar exemplos em nossa vida ou em nossas informações, ou em nossos projetos, ou nas coisas que dizem respeito a forma como nos movimentamos no mundo.

Então tentamos encontrar parte da nossa experiência, ou exemplos ligados a Primeira Nobre Verdade. Até mesmo o fato de estarmos aqui sentados está ligado à Roda da Vida, inevitavelmente, por mais ínfima que seja a experiência, ela está ligada à Roda da Vida. Por exemplo, estamos aqui sentados e isso é algo muito positivo, mas o corpo cansa, então isso é a Roda da Vida. Temos um corpo humano precioso, é completamente indispensável para que possamos seguir, mas por outro lado, o nosso corpo é fonte de uma porção de complicações e problemas. O nosso corpo traz a possibilidade de avançarmos, mas ao mesmo tempo ele é a nossa debilidade, a nossa maior fonte de sofrimento. Estamos presos ao nascimento, que não foi fácil, à vida, que não é fácil, e à morte que de forma alguma será fácil. Depois da morte, renascimento, que não é fácil, vida, que não é fácil, depois morte de novo, que não é fácil.

Essa experiência diz respeito a algo muito óbvio: o corpo. E isso serve para qualquer elemento, pois tudo é impermanente, falível, mas olhamos para os objetos, ou seja, para o que for, e começamos a gerar apego, começamos a necessitar daquilo, daqui a pouco começamos a dizer “Se eu não tivesse isso como é que seria?”. Então esse processo começa a se tornar difícil, vamos nos adaptando, nos tornando dependentes das coisas, e com isso as complicações progressivamente tem mais chances de acontecer. A nossa vida vai se tornando mais e mais complexa. Então isso também é Roda da Vida.

Enfim, vamos observando as mínimas coisas. Por exemplo, estamos aqui no retiro, mas talvez tenham seres que ficaram inconsoláveis justo porque estamos aqui. E assim segue, então num certo sentido estamos avançando e para outros seres somos nada menos do que monstros, insensíveis, egoístas, autocentrados. Estamos estudando para escapar do autocentramento, mas justo por isso somos autocentrados. Tudo isso é Roda da Vida e não vamos encontrar propriamente uma possibilidade de harmonia. E essa é a contemplação da Primeira Nobre Verdade. Podemos também estar presos a uma estrutura do tipo: somos queridos e todos devem gostar de nós. Se estivermos presos a uma estrutura dessa, então o que vai acontecer? Não podemos garantir que essa estrutura vá funcionar sempre. Logo, estamos na dependência de fatores transitórios, se a nossa felicidade está na dependência de que todos sorriam para nós e achem que estamos fazendo tudo certo, então isso mais cedo ou mais tarde vai nos trazer sofrimento. Porque inevitavelmente, por maior que seja a nossa boa vontade, por melhor que seja a nossa motivação, uma ação positiva pode produzir amargor nos outros. Então, se estamos na dependência de que os outros sorriam para as nossas ações, o sofrimento vai surgir. E isso já a contemplação da Segunda Nobre Verdade.

2. Segunda Nobre Verdade

O que é a Segunda Nobre Verdade? Nós dizemos o meu sofrimento surge porque a minha segurança e a minha felicidade estão na dependência de fatores transitórios. Então a causa central das dificuldades, não é o fato de alguém não gostar de que venhamos ao retiro, a causa central da dificuldade é estarmos na dependência de fatores tão flutuantes quanto o amor dos outros. A nossa felicidade está na dependência disso. Se isso acontecer, estamos justamente na descrição da Segunda Nobre Verdade. A nossa dependência às causas impermanentes para produzir felicidade e segurança, produzem a nossa própria fragilidade. Então quando olhamos as causas do sofrimento e vemos que elas são exatamente isso, ou seja, nos colocamos numa posição débil, numa posição de fragilidade, num certo momento fica claro como é que funciona Duka, como é que funciona a experiência cíclica. Porque o sorriso do outro é cálido, maravilhoso, nos vinculamos a esse sorriso, e por isso nos tornamos dependentes.

Mas quando nos tornamos dependentes e o sorriso do outro flutua, isso se torna um problema, porque naturalmente vamos flutuar. A segurança que as circunstâncias ao redor podem nos oferecer são flutuantes, então se nos ancorarmos nelas, eventualmente teremos surpresas, porque imaginamos que elas não são flutuantes, mas são. Então com surpresa ou sem surpresa, aquilo tudo vai girar e se estamos nessa dependência o sofrimento vai surgir. E quando surge o sofrimento, eu já estou entrando na Terceira Nobre Verdade.

3. Terceira Nobre Verdade

O sofrimento se dá porque estamos dentro de uma paisagem onde temos uma expectativa com relação a alguma coisa. Então tem uma energia andando naquela direção. Mas se aquela paisagem cessa, o sofrimento cessa. Vamos supor assim, estamos em sofrimento porque aquela pessoa está achando péssimo nós termos vindo para o retiro, mas por outro lado, o nosso sofrimento não se dá porque a pessoa está achando péssimo, mas porque estamos na dependência da aceitação do outro. No momento em que ultrapassamos a dependência ao sorriso ou à aprovação, o sofrimento cessa. Esse é o mecanismo com o qual trabalhamos. O sofrimento pode cessar se abandonarmos as causas que o produzem. As causas, num sentido sutil, que correspondem ao tipo de abordagem que vamos fazer, incluem Loca, Objeto, Observador e Avidia. Quando surge Loca, ou seja, quando surge a paisagem onde nos sentimos, então surgimos com um papel específico, temos uma identidade, o observador, e o objeto está com a característica própria dele, trabalhando nisso.

Tudo isso é Avidia, tudo isso é a separatividade, ou seja, olhamos o objeto como se ele fosse neutro, separado de nós, mas não é. Olhamos e parece que temos bons olhos, e que estamos simplesmente olhando de forma neutra as coisas, mas não, estamos olhando dentro de um Loca, dentro de uma perspectiva. E assim vemos que se nós alterarmos o Loca, ou seja, se não estivermos na dependência, somos outro observador, somos outro ser, o objeto muda, o Loca muda, e o sofrimento cessa.

4. Quarta Nobre Verdade - Motivação

A Quarta Nobre Verdade começa com a Motivação. Então qual é a nossa Motivação? A nossa Motivação é superar o sofrimento e nos capacitar a ajudar os outros seres. Eu considero muito importante reconhecermos que a fonte do nosso sofrimento não são as conjunturas, não é um processo que depende de uma circunstância, ela é o Loca. Então não podemos pensar que a superação do sofrimento é, por exemplo, um carro novo. Porque isso pode ser fonte de outros sofrimentos. Esses vários movimentos estão certos, mas não podemos considerar que eles são fontes de refúgio, eles não vão propriamente resolver as nossas

dificuldades. Isso faz parte do movimento, mas são processos que nos colocam em outros tipos de aflições e complicações. É natural, eu não vou dizer “não comprem carros!”, não é isso.

Nesse ponto poderíamos ter uma motivação Hinayana que seria assim: nos retirar de todos os aspectos impermanentes. Mas essa não é a melhor motivação. A melhor motivação é a motivação Mahayana, ou seja, vamos andar em meio a todos os aspectos impermanentes, mesmo que eles sejam perigosamente impermanentes, para benefício dos seres e para a superação dos nossos obstáculos. Não estamos nos afastando do mundo, na verdade vamos a partir de uma fonte de segurança que está livre das flutuações usuais, e assim podemos entrar nas áreas de flutuação. É isso que estamos buscando. Mas se para entrar na área de flutuação estivermos na dependência de fatores flutuantes a nossa chance será zero. Por exemplo, se um médico estiver trabalhando em um pronto socorro, ele não vai poder estar na dependência de que a pessoa não morra ou de que ela não esteja tão mal assim. Ele tem que ter outra área de segurança, de tal maneira que ele possa trabalhar com uma pessoa que esteja totalmente estropiada, com chances mínimas de se recuperar. Assim, ele vai atuar positivamente e não vai entrar em depressão se a pessoa morrer. Ele vai fazer a parte dele.

Então a nossa segurança tem que estar em uma outra área, não vamos ficar na dependência de fatores flutuantes. Essa outra área por enquanto ainda é etérea, nessa etapa ainda não sabemos qual é essa outra área. Mas como estamos trabalhando com essas três formas (pensar, contemplar e repousar), já temos intuitivamente no repousar um embrião da nossa fonte de refúgio estável. Temos um embrião, porque de tanto em tanto retornamos e aí estamos lúcidos, presentes, estáveis, sem que isso esteja na dependência de algum fator que deva estar bem. Simplesmente de um modo não causal, ou seja, não dependente de algum outro fator que cause isso, produzimos essa experiência. Isso é muito importante. Essa experiência de repousar é crucial. Então lentamente vamos experimentando a Natureza não construída dentro do repousar. É o único ponto onde ultrapassamos a causalidade. Nesse momento, esse é o único ponto onde ultrapassamos a dependência aos fatores que produzem a experiência da Roda da Vida, e dentro do repousar escapamos do próprio Maharaja.

E o que seria dispersão durante a motivação? Nós desejarmos nos liberar e ajudar os outros seres a se liberarem, pensando que a causa do nosso sofrimento ou do sofrimento dos outros está na conjuntura. Isso não vai ajudar. A causa do sofrimento não está naqueles fatos que vamos apontar como fonte de sofrimento, ela está na nossa dependência a fatores flutuantes, essa é a causa. Então, nesse momento, aspiramos claramente, da forma mais nítida possível, libertar-nos dessa flutuação.

O nosso problema é sempre uma paisagem onde a nossa energia de ação ficou presa a circunstâncias flutuantes e se a circunstância é favorável temos energia, mas se não é, a nossa energia entra em colapso. Se a coisa é favorável, nós andamos, se o obstáculo surge e aquilo é desfavorável, entramos em depressão ou entramos em tristeza e sofrimento. Então a nossa motivação é gerar uma estabilidade que esteja além das circunstâncias, gerar um repouso na Natureza Ilimitada, na ação não causal que é capaz de fazer tudo andar não importando qual a circunstância, que é capaz de criar os milagres. Essa é a motivação, isso é a liberação da Roda da Vida.

Quando estamos na Roda da Vida, o elemento central de prisão é o fato de que surgimos como uma identidade, essa identidade está presa a uma visão de mundo, os fatores que nos trazem sustentação são flutuantes, e então de tanto em tanto entramos em sofrimento. Então a Motivação, dentro do caminho espiritual que tem oito etapas, seria a primeira etapa. Se não tivermos essa etapa, não temos nenhuma chance de seguir. Assim vemos a importância de contemplar a motivação em nossas vidas.

Comentários Sobre As Quatro Nobres Verdades

É interessante na Primeira Nobre Verdade examinarmos o fato de que a afirmação geral é de que há uma experiência cíclica, todos os seres estão presos a uma experiência cíclica, estão presos a Duka, etc. Enquanto dizemos “todos os seres”, se quisermos podemos introduzir essa afirmação já examinando os seis reinos, ou seja, o primeiro reino, os deuses estão assim, os semideuses estão assim, os seres humanos assim, enfim todos os seres, não estamos olhando a nós propriamente, estamos olhando a Roda da Vida, os seis reinos. E também não estamos examinando as causas, mas estamos examinando especificamente o fato de que todos os seres estão presos a Roda da Vida. Isso é um pouco surpreendente, é interessante olharmos.

No que diz respeito a Segunda Nobre Verdade, é interessante observar que estamos tomando o fato de que há uma conexão com fatores impermanentes, mas se quisermos, podemos aprofundar o significado desse conexão. Então criamos ligações a fatores impermanentes, mas o que significa esse “criamos ligações”? O que significa essa ligação que se criou e por tanto surgem as causas do sofrimento? Quando olhamos isso vamos ver que existe, por exemplo, uma paisagem e uma identidade que surgiram juntas, surgiu uma visão de mundo que alguém tem, então surgiu um personagem nessa visão de mundo. Junto com esse personagem existem os impulsos de ação decorrentes dele, ou seja, os seus automatismos.

Esse automatismo é muito importante, porque a essência do automatismo vai brotar do próprio automatismo, junto com o automatismo brota a defesa desse processo. E se quisermos, podemos agregar um elemento que vamos chamar de apego, de fixação a esse processo todo. Vamos observar isso como as causas. Nesse item o que teríamos que contemplar é que esses elementos produzem a nossa experiência de ligação à Roda da Vida. Todas as paisagens são impermanentes, por exemplo, a paisagem do reino dos deuses é impermanente, a experiência do reino dos deuses é impermanente. Os impulsos dos deuses nem sempre vão poder se dar e a defesa desse processo vai surgir, e a fixação ao reino dos deuses também. Em qualquer um dos reinos vai ser a mesma coisa. A nossa fixação a fatores impermanentes é a causa do sofrimento. Então criamos uma ligação a fatores impermanentes e essa ligação se dá por esse processo, ou seja, a paisagem, a identidade, nos vemos ali dentro.

Quando vamos contemplar o item seguinte, que é a dissolução do sofrimento, a Terceira Nobre Verdade, e vamos examinar isso, então vamos ver na parte do pensar, por exemplo, vamos olhar um por um desses elementos e vemos que se tirarmos a fixação, a defesa, o automatismo, a identidade e a paisagem, então aquele processo evapora, e com isso interrompemos a ligação a fatores impermanentes. Então a Terceira Nobre Verdade seria assim: “como isso é criado, nós podemos dissolver”. E aí vemos como que dissolvemos essa criação. Dissolvendo, por exemplo, a identidade, a paisagem, e por tanto o automatismo de resposta, a defesa e a fixação, isso evapora. E seguimos vivos. Na sequência contemplamos esse fato em nossa vida.

Podemos pegar alguma coisa do passado que é a melhor forma, ou seja, algum sofrimento do passado que não funciona mais, um sofrimento obsoleto. Olhamos aquilo e se nos recolocamos na condição exata aquilo toma vida, mas o que significa se colocar na condição exata? Significa ressurgirmos como a identidade, na paisagem, aí surgem os automatismos, surge a defesa, surge a fixação e, portanto surge o sofrimento, naturalmente. Por exemplo, como aconteceria num filme, vamos lá e montamos uma situação toda num teatro e vamos sofrer por causa de um filme, é a mesma coisa, ou seja, a nossa mente é plástica. Criamos as condições e nos colocamos dentro dela e aquilo surge. Mas podemos fazer isso cessar.

Então quando observamos sofrimentos que já cessaram, vemos que não somos mais aquela identidade, a paisagem não é mais aquela, o automatismo com que estamos operando agora é outro, e também as nossas fixações não são aquelas, a defesa também. Então cessou o sofrimento e vemos que quando cessam as causas daquela construção, daquela ligação, cessa o sofrimento correspondente. E não que os fatos tenham mudado, os fatos são os mesmos, então não são os fatos que produzem o sofrimento, mas são as ligações a fatores impermanentes que produzem o sofrimento.

Vemos que no caminho Hinayana as ligações são abandonadas, é um caminho de isolamento. Mas no Caminho Mahayana não é assim, ou seja, fazemos o voto de Bodichita, não vamos abandonar uma paisagem onde existem outros seres. Então chegamos num local onde tradicionalmente sempre brigamos, onde todas as perturbações sempre surgiram, e a pessoa vai olhar para nós e dizer “Você aqui de novo?”, ou seja, mesmo que tenhamos mudado e não sejamos mais aquele personagem, os outros vão nos ver como tal. Mas, de qualquer forma, estamos ali com o voto de Bodichita, ou seja, por termos dissolvido a nossa antiga identidade, temos uma outra motivação, e ela vai resolver isso. Por quê? Porque com a Motivação desejamos nos afastar das vinculações às causas transitórias e por isso fazemos o voto Mahayana, ou seja, o voto de surgir em todos os âmbitos para benefício dos seres.

E assim, contemplamos e vemos que os seres estão presos como se estivessem no fogo, eles estão dentro de uma casa em chamas, essa é uma imagem budista. Entramos nessa casa, protegidos da chama, porque estamos protegidos pelo voto. Se entrássemos como um personagem, queimaríamos juntos. Mas entramos como um Bodisatva entra, ou seja, ele tem uma outra identidade e a identidade dele não queima naquela chama. Por isso o nosso voto é essencial. Por exemplo, o Buda retornou ao reino do seu pai, e encontrou pai, mãe, esposa e filho, encontrou tudo de novo. Aí eles olharam para Ele e disseram “Meu filho, como é que você entra maltrapilho aqui?”. Assim olhou o pai para Ele. Aí na manhã seguinte estava o Buda de tigela na mão, mendigando na cidade onde Ele seria o rei. E o pai ao ver isso: “Meu filho como que você pode fazer isso? Vai denegrir a imagem da família!”. Mas ele era um Bodisatva, ele era um Buda, ele tinha o voto de trazer benefício aos seres e por isso Ele seguiu daquela forma.

Se Ele fosse o príncipe, Ele não poderia jamais passar a tigela para os súditos, mas Ele anda no mundo de uma forma diferente, Ele anda com outro voto. Ele sabe que aqueles seres estão dentro de uma casa em chamas. Então esse é o voto Mahayana e assim podemos andar nos mesmos âmbitos, porém o nosso voto já é diferente, a nossa estabilidade vai ser não recair à identidade e à paisagem anteriores. Se recairmos à identidade e à paisagem, vamos ter problemas. Então temos que ter estabilidade no voto, caso contrário, não conseguiremos entrar ali. De outra forma, é preferível o isolamento, ou seja, a prática Hinayana é preferível à perturbação.

Então primeiro retiramos a perturbação com a prática Hinayana e se pudermos ir adiante fazemos o voto Mahayana, que é estarmos junto dos seres para seu benefício, onde eles estiverem. Mas isso inclui a nossa capacidade de nos mantermos afastados do mecanismo que produz o sofrimento. Então olhamos os seres como uma casa em chamas. Eles estão submetidos à impermanência, eles estão buscando a felicidade em causas transitórias e eles vão colher o sofrimento como é o usual em todo o Samsara, ou seja, é usual para os deuses, semi-deuses, humanos, animais, seres famintos e para os seres nos infernos.

Por enquanto geramos apenas a Motivação, não vimos ainda nenhum método com mais detalhes. Então surge o Nobre Caminho de Oito Passos. Por outro lado, acredito que esse processo, como o Buda ensinou, ele é um processo muito poderoso de transformação, e passando muitas vezes por isso, nós vamos tornar cada vez mais lúcido o nosso próprio comportamento na vida, a nossa própria inserção nas paisagens, e assim isso nos habilita a encontrar elementos de transformação no cotidiano.

Estamos meditando e por que estamos meditando? Porque estamos dirigindo a nossa mente de forma precisa, disciplinamos a mente repentinamente, disciplinamos corpo, energia e mente. Rapidamente estamos meditando e por um tempo longo. Então o método tem esse aspecto favorável. E por quê estamos conseguindo meditar? Porque estamos usando a eletricidade da nossa aflição no mundo. Se não tivéssemos nenhuma aflição no mundo não teria nenhum sentido estarmos contemplando a Roda da Vida, nada disso produziria alguma energia de ação em nós, mas como isso faz sentido, olhamos corpo, fala e mente, e tudo isso ganha uma vida. Estamos utilizando a energia de Samsara para potencializar a nossa prática de meditação. Por outro lado, estamos vendo que a própria meditação está produzindo uma transformação da

forma como olhamos a nossa vida, o nosso cotidiano. Logo essa meditação tem a ver diretamente com a vida. Não é algo que nos separa do mundo, mas é algo que elucida a rede do mundo. Então meditação e mundo são inseparáveis.

Na Primeira Nobre Verdade, podemos introduzir a contemplação dos seis reinos, experiência cíclica, impermanência, sofrimento. Se quisermos olhar com detalhe esse aspecto, olhamos os seis reinos um a um, as causas de Duka. Na Segunda Nobre Verdade, podemos colocar a paisagem e então temos a identidade, ou seja, a identidade e a paisagem surgem juntas e naturalmente isso se manifesta na forma de automatismos e com esses automatismos vem junto a defesa e assim a fixação. Vocês podem olhar isso, como Bava, ou seja, como o décimo elo. A paisagem surge junto com a identidade, e aí surgem os automatismos naturais de toda a compreensão, de todos os impulsos de ação. Esses automatismos já seriam Jeti, eles surgem em Bava, e entre eles está a defesa e a fixação, ou seja, a pessoa diz “isso sou eu, isso é o mundo, eu sei como é, e você não venha com palpites porque eu sei muito bem”. A pessoa tem essa inserção. Porém esse é um processo, como já vimos aqui, que está em algum dos seis reinos, ele é cíclico. Logo, inevitavelmente temos nessas etapas o fato de que isso é a criação da ligação e ter criado ligação significa ter desenvolvido a paisagem, a identidade, o automatismo, defesa e fixação sem se dar conta. Aquilo passou a acontecer sem nos darmos conta.

Poderíamos incluir aqui a contemplação dos doze elos, isso na verdade eu não expliquei, e não vai dar tempo, mas se vocês quiserem vocês podem colocar aqui os doze elos. Então, se vocês tiverem muito tempo, vocês podem contemplar isso, porque os doze elos culminam no sofrimento. É a própria forma que o Buda explicou cuidadosamente para entendermos como que o sofrimento termina ocorrendo. Então se aprofundarmos as causas de Duka, inevitavelmente vamos chegar aos doze elos, que é a forma tradicional de explicação que o próprio Buda utilizou.

A questão dos doze elos, por exemplo, para a compreensão do sofrimento ao nível em que estamos olhando, bastaria olharmos os seis últimos elos, ou seja, essencialmente Vedana, Trishna, Upadana, Bava, Jeti e Janamarana. Bastaria olharmos esses, porque são as histórias pessoais e estamos olhando tudo isso a nível pessoal. Os seis anteriores eles estão antes propriamente do surgimento da pessoa como estamos lidando. A primeira experiência pessoal é o Contato, é Spasha, o sexto elo. Então, ao nível pessoal é assim, ou seja, vem de Spasha até o décimo segundo elo, Janamarana.

A contemplação desses elos anteriores, dos seis primeiros, já seria sétima etapa. Quando estivermos trabalhando os antídotos, vamos precisar compreender que tudo isso tem uma origem, que num caminho inverso vamos localizando todos os elementos até encontrarmos o primeiro elo, que é Avidia, mas isso já é uma etapa do sétimo passo.

Nesse ponto ainda estamos nos vendo dentro da roda da vida como pessoas. Depois vemos que eliminando as causas há a cessação do sofrimento. Podemos verificar isso mentalmente, ou seja, se eliminarmos a paisagem, a identidade, o automatismo, a defesa e a fixação, de modo geral, já não pensar dissolvemos o sofrimento. A liberação da paisagem traz a liberação da identidade que está ali, aí o automatismo cessa. Aí olhamos a nossa experiência, no contemplar, buscamos os exemplos da nossa vida. Nesses exemplos da nossa vida, poderíamos tomar sofrimentos que já cessaram, sofrimentos fora do prazo de validade. Então vamos observar isso, que de fato cessando esses elementos, o sofrimento cessa.

4.1 Comentário sobre a Motivação

Na sequência entramos na Quarta Nobre Verdade, que nos leva ao Nobre Caminho de oito passos, que inicia com a motivação de atingir a liberação da experiência cíclica e de suas causas por nós e por todos os seres, emancipando-nos da visão que o sofrimento brota por razões conjunturais. Mas aqui temos que incluir um elemento, que é um elemento Mahayana, que seria o “retorno”, ou seja, “ação Mahayana”, ação por

Bodichita. Retornamos para o mesmo ambiente, ou seja, aos seis reinos, que seria a “casa em chamas” para ajudar aos seres. A proteção natural do Bodisatva é que ele não queima. Esse seria o controle de qualidade, ou seja, na casa em chamas o Bodisatva não queima, então se nos sentirmos ardendo, não estamos ali como um Bodisatva, estamos como um personagem na paisagem, retornamos e acabamos queimando.

Então é bom avisar que o Bodisatva não queima, é ação por Bodichita no mesmo ambiente dos seis reinos, seja qual for o subdiretório dos seis reinos, aquilo é uma casa em chamas. Então lembramos: “isso é uma casa em chamas”, essa expressão será um antídoto para nós. Vamos supor, vocês tem uma conexão onde vocês lutaram como semideuses, por exemplo, e de repente saíram. Aí quando vocês retornam ao mesmo ambiente, pode retornar o espírito aguerrido. Mas como que podemos dar um antídoto para o espírito aguerrido? Nós dizemos “casa em chamas”, ou seja, parece que os seres que estão ali estão levando vantagens, mas eles estão numa casa em chamas, é isso. Eles não vão colher nada ali dentro e isso pode ser a chave para que possamos fazer a ação Bodichita.

Um Bodisatva não queima porque não estamos dentro daquela casa de fato, é um corpo de arco-íris, de Luminosidade. Não é um corpo de identidade ali dentro, o nosso corpo é leve. Então a chama não pode queimar e as barreiras, as paredes onde eles estão presos não nos prendem, nós entramos e saímos. Isso é treinamento para fantasma, ou seja, não queima e atravessa paredes!(risos). Isso é fantasma com voto de Bodichita. É um processo do tipo Cruz Vermelha, entra no campo de batalha, mas não dá um tiro, só recolhe os feridos e os mortos.

Então podemos perceber que essa qualidade surge, essa qualidade vai surgir da Motivação. Talvez no início ela não seja completa, por isso é que vamos precisar das outras etapas. Até a quinta etapa, a dois, três, quatro e cinco são espécies de controle de qualidade disso, controle de qualidade desse voto de Bodichita, dessa ação Bodichita. A seis, sete e oito já são um outro processo, um processo de Liberação, um processo mais poderoso, onde vamos fazer um up grade nisso, porque até a quinta etapa ainda somos pessoas, é como se houvesse ensinamentos para pessoas, depois vamos abandonar a noção de pessoas, vamos ultrapassar esse aspecto, vamos passar a olhar as qualidade de corpo, fala e mente, e a mente operando livre, sem a necessidade de darmos nome para isso.

Já estamos nos preparando, porque estamos olhando as identidades como paisagens, como virtuais. Mas depois vamos usar esse método que corresponderia a tomar dos doze elos da originação interdependente, os seis elos para trás até Avidia e até a superação de Avidia, até o ponto, como está descrito no Prajnaparamita, onde vamos repousar na confiança no Prajnaparamita, ou seja, na experiência de liberdade. Então do sexto elo para trás, não estamos passeando por dentro das experiências cotidianas, estamos passeando por dentro de experiências sutis, que enfim são a base da Natureza da nossa Mente.

Mas agora estamos olhando a nossa situação pessoal envolta nos seis reinos e nas paisagens, em todos os processo nos quais inevitavelmente vamos seguir operando, por causa do voto de Bodichita. Então até a quinta etapa vamos trabalhar nisso, gerando esse corpo de Bodisatva que permite a nossa ação. Então casa em chamas é um bom antídoto.

Ações Negativas em Corpo, Fala e Mente

Então existe um bloco, depois da Motivação, que é evitar as ações negativas. Quando analisamos as ações da mente, fala e corpo, existe aqui um aspecto de moralidade dentro de uma perspectiva muito particular, uma moralidade pessoal. É diferente, por exemplo, de quando vamos olhar as ações positivas ou a moralidade num sentido abrangente, já transcendente, como descreve o Sutra do Diamante. No Sutra do Diamante a moralidade é transpessoal, ela vai além do foco de uma identidade. Aqui estamos falando de uma moralidade pessoal, ou seja, nós não vamos causar sofrimento com a mente, com a fala, com o corpo, existe um eu que

pratica a moralidade. Na quinta etapa vamos olhar isso de uma forma transcendente, não existe um eu propriamente que seja sede dessa qualidade, e por isso mesmo é que a qualidade pode enfim se exercer de uma forma leve, livre.

Mas aqui não, nessas três etapas depois da motivação, temos um eu praticando. Por exemplo, em todas as etapas até aqui, desde a Primeira Nobre Verdade, incluindo a Segunda, a Terceira, a Motivação, as ações de mente, fala e corpo, todas essas partes do ensinamento do Buda, elas dizem respeito às identidades. Então isso é uma coisa muito delicada, é algo muito importante. Depois temos as Ações Positivas e aí elas já são o início do aspecto transpessoal ou transcendente, e quando entramos em Dhiana, que é “dirigir a própria mente”, já estamos olhando num sentido bem mais profundo, além do pessoal. Mas aqui ainda vamos fazer uma transição, passando pela moralidade. E por que vamos fazer essa transição? Por que ainda que exista essa abordagem transpessoal e muito profunda, ainda assim, porque não vamos abandonar as etapas pessoais? Por que no ensinamento do Buda as etapas pessoais seguem mesmo que a nossa natureza seja Ilimitada? Porque quando vamos nos manifestar no mundo, que é onde estamos, nos manifestamos dentro da linguagem de identidades.

Assim a linguagem da identidade é necessária e temos que aprender a purificá-la. Já no início dessa abordagem, vemos que não temos outra abordagem possível, porque só conhecemos a abordagem pessoal. Então é uma grande transformação quando, a nível pessoal, a nível limitado, podemos redirecionar a nossa ação. Vemos que mesmo tendo ouvido alguns ensinamentos sobre a Natureza Ilimitada, o aspecto pessoal segue com problemas. Por tanto, temos que purificá-lo e efetivamente melhorá-lo e quando tentamos trabalhar o nível pessoal, a melhor forma de trabalhar esse nível pessoal, já é usando a visão transcendente, usando as liberdades que aprendemos através da meditação, através da capacidade de focar a mente, de manter tudo com clareza, ter disciplina e, especialmente, ultrapassar os vedanas, ou seja, ultrapassar as noções de gosto e não gosto, de quero e não quero. Vamos trabalhar esses vários itens a partir dessas liberdades.

Depois, numa outra etapa, vamos ver que a compreensão exata do aspecto transpessoal nos leva a uma nitidez do voto de Bodichita, ou seja, temos um voto de trazer benefício aos seres, de não nos afastar de Samsara, de não nos afastar do mundo perturbado como ele está. Logo, temos que ser capazes de purificar, com muito cuidado, a nossa ação no mundo, de purificar a nossa motivação e saber muito exatamente quando é que estamos agindo de forma correta e quando estamos agindo de forma imperfeita. Então precisamos meditar sobre as ações negativas e sobre as ações positivas. Vamos ter que usar a linguagem separativa, mas no meio da linguagem separativa pode surgir a confusão novamente, e por isso a importância dessas etapas de análise das nossas ações.

Enquanto o Buda se moveu em Barat, a Terra Pura, Padmasambava se moveu num reino de grande aflição, de grande negatividade. E mesmo Padmasambava, com o poder que tinha, ele dizia “Eu olho a minha ação com o cuidado tão exato como quem observa um grão de farinha, para não incorrer num comportamento negativo”. Então Ele é capaz de agir dessa forma intensa sem gerar a menor negatividade. Assim, quando olhamos as nossas ações, temos que desenvolver a habilidade, enquanto Bodisatvas, de andar no mundo trazendo benefícios sem criar negatividade. Por isso é muito importante meditarmos, contemplarmos, pensarmos, purificarmos as nossas ações de corpo, fala e mente.

Assim vamos fazer isso já com a luz de Samasati e de Samasamadi, sexta e sétima etapas, porque mesmo que rapidamente, já ouvimos esses ensinamentos, sobre a Luminosidade, Vacuidade, a sílaba OM, a sílaba AH e a sílaba HUM, já vimos os aspectos transcendentes. Como já passamos por isso uma vez, agora estamos reentrando no caminho, mas que já não é um nível introdutório, porque ouvimos os ensinamentos sobre a natureza última, e vamos usar essa lucidez para poder purificar a nossa forma de ação aparentemente convencional no mundo.

Logo, nunca vamos abandonar a necessidade do exame da moralidade a ponto pessoal, mesmo que tenhamos desenvolvido a visão transcendente, a visão ilimitada, a visão que está além de todas as pessoalidades ou dualidades. Por quê? Porque vamos nos manifestar dentro de um mundo onde a linguagem é a dualidade. Logo, temos que ser capazes de nos manifestar dentro dessa linguagem de forma exata, perfeita.

Quando olharmos para a literatura é importante termos em mente essas três classificações, ou seja, o aspecto pessoal, o aspecto de vacuidade e por último, a habilidade de ação de um Bodisatva. Vamos, por exemplo, encontrar detalhamentos muito longos no que diz respeito ao aspecto pessoal, porque normalmente esses temas são tratados exclusivamente sob este enfoque. É muito mais difícil encontrarmos alguma literatura onde as ações de corpo, fala e mente levem em consideração a vacuidade. É muito mais difícil olharmos isso como experiências sutis da mente. Por exemplo, como é que estamos olhando a Primeira Nobre Verdade? Como uma experiência da mente, experiência cíclica. E como é que normalmente vamos encontrar na literatura? Vamos encontrar isso sob o ponto de vista pessoal, ou seja, existe um ser que está preso numa vida que gira e gira. Mas estamos olhando que isso é apenas uma experiência, que isso não é concretidade, é apenas uma “experiência de”.

S.S. Dalai Lama usa essa visão, que é uma visão libertadora, maravilhosa, porque ela permite imediatamente olharmos a nossa vida desde a vacuidade. É a vacuidade que nos permite a experiência de Roda de Vida. Se dissermos “eu estou na Roda da Vida”, isso é concreto, na verdade não estamos na Roda da Vida, estamos na experiência da Roda da Vida, e por isso a liberação é possível, isso faz uma grande diferença. Essa é uma segunda abordagem, ela é uma abordagem média, ela não é a última porque na última abordagem estamos olhando tudo isso como um Bodisatva olharia, tentando encontrar uma forma de ajudar aos seres sem flutuar. Então estamos numa abordagem médio-superior.

O que vamos encontrar, de modo geral, é a abordagem Hinayana, ou seja, todos os seres estão presos na Roda da Vida, não há a palavra “experiência de”. Depois, na Segunda Nobre Verdade, os seres estão na Roda da Vida devido a causas e essas causas são todas do tipo pessoal. Na Terceira Nobre Verdade, liberando-se das causas há a possibilidade de ultrapassarmos a Roda da Vida e aqui já estamos olhando de uma forma mental, as causas são mentais, nos vinculamos a fatores transitórios, surgimos como uma identidade em meio a uma paisagem, que também é criada e mentalmente, criamos impulsos de ação de defesa e fixação. Logo, na impossibilidade de isso se manter para sempre, inevitavelmente vamos ter a experiência da Roda da Vida e o sofrimento associado a ela. Mas estamos olhando tudo isso a nível mental, tudo a nível abstrato. Não estamos olhando a nível concreto. Assim, qual é o foco da razão do sofrimento? O foco da razão do sofrimento é a nossa vinculação mental e emocional aos processos que vão nos trazer dependência a fatores transitórios. Essa é a razão verdadeira. Do mesmo modo, quando olharmos a Terceira Nobre Verdade, ela é a remoção desses fatores abstratos e concretos na sua abstração. E a motivação também, ela é a superação a nível sutil dessa vinculação. Temos que aspirar por isso, e esse seria o caminho para a Liberação.

4.2 Ações Negativas de Mente

Quando analisamos as ações, elas também são ações abstratas. Podemos olhá-las como concretas se quisermos, mas de fato elas são ações abstratas. Então qual é a base de todas as ações negativas de mente? Podemos ter as ações negativas dirigidas pelo fato de que a nossa mente passa a agir sob o poder da avareza, por exemplo, onde temos desejo e apego e a aspiração de acumulação. Então sob um ponto de vista introdutório, temos essa coisa em nosso ser, “eu sou isso, então eu tenho que lutar contra isso”. Mas quando estamos estudando a vacuidade, percebemos que isso é um impulso cármico. Podemos construir isso dentro de paisagens específicas e assim vão surgir os impulsos. Os impulsos de ação estão ligados justamente às causas do sofrimento. Nós estamos dominados por esses impulsos.

Como esses impulsos vão surgir? Por exemplo, o impulso de avareza. Não vamos dizer “eu sou avarento e devo lutar contra esse ser que é avarento”. Não existe um ser avarento, o que existe, num sentido sutil, é um impulso de avareza devido a essa experiência sutil de separatividade que brota em nossa mente. Dentro da visão da paisagem mental percebemos que se seguirmos o impulso da avareza, estaremos rompendo o voto que fizemos na etapa de motivação. Assim, observamos que o cuidado com a ação de mente é um controle de qualidade do voto anterior.

No item motivação, fizemos um voto, compreendemos de forma sutil, que a origem de todo o sofrimento está na experiência da Roda da Vida. A experiência da Roda da Vida, por sua vez, está na dependência da Segunda Nobre Verdade, ou seja, existem causas para o sofrimento, e as causas são a nossa vinculação aos aspectos transitórios como base de felicidade e segurança. Se eliminarmos essa vinculação aos aspectos transitórios, que são a base do sofrimento, eliminamos o próprio sofrimento. E aí vem a motivação. A nossa motivação é nos desvincularmos completamente de todos os fatores transitórios, que por um engano, elegemos como estrutura da nossa felicidade e segurança.

Mas se estivermos presos à avareza, se estivermos presos aos impulsos de avareza e de acumulação, estamos presos a fatores transitórios. Porque toda a acumulação, toda a ligação a esses fatores é uma vinculação a elementos transitórios. Logo, estamos rompendo o voto da nossa motivação. Então olhamos com cuidado. Quando formos pensar sobre a ação de mente ligada à avareza, em vez de avareza vamos dizer “impulso de avareza”, e assim, observamos se ele está presente. Se ele estiver presente significa que estamos falhando, porque estamos nos vinculando a algo, que tem por resultado apenas fatores transitórios. Vamos ficar na dependência daquilo que obtivermos através da avareza, que são coisas frágeis e impermanentes. Então com isso falhamos no elemento principal, que é nos mantermos puros, limpos de vinculação a fatores transitórios.

Mas é preciso que primeiro cheguemos na percepção desse impulso para estarmos trabalhando para transpormos o aspecto pessoal, ou seja, “eu sou um ser avarento, eu tenho que lidar contra isso, tenho que lutar contra a minha avareza”. Quando olhamos os ensinamentos sob uma perspectiva de moralidade pessoal, é como se o Buda dissesse “Lute contra a sua avareza”, como se fosse um recado dele, assim etéreo, onde tudo parece desvinculado, enquanto que na verdade não é desvinculado.

Quando temos a motivação de nos liberarmos do sofrimento, das causas do sofrimento e encontrar as causas da felicidade e atingir a felicidade, assim como promover a felicidade e as causas de felicidade dos outros, e liberá-los do sofrimento e das causas do sofrimento, encontrando nisso a única razão de viver, quando esse é o nosso voto, naturalmente já temos o voto de não obedecer aos impulsos de avareza. Mas olhando sob o ponto de vista moral ou pessoal, podemos fazer apenas uma primeira abordagem, uma abordagem particular, como por exemplo, “não desejar objetos visuais, não desejar objetos tácteis, não desejar objetos olfativos, não desejar...”, como se fosse uma recomendação que devemos obedecer.

Mas aqui, a nossa proposta é percebermos que qualquer impulso nessa direção é apenas a reintrodução das causas do sofrimento. Por isso as ações de avareza não são interessantes. Vamos perceber que as dez ações não virtuosas caem nessa categoria, e não só a ação de avareza como também a ação de aversão, por exemplo. Temos o impulso de aversão, olhamos de novo e vemos: o impulso de aversão brota por quê? Porque já estamos vinculados a fatores transitórios, tanto que as causas da nossa felicidade transitória podem ser abaladas pelo simples fato da proximidade de uma determinada pessoa. E então temos aversão em relação àquilo que nos fragiliza. Vamos ver que os dez ações não virtuosas caem recaem sobre a mesma questão.

O terceiro aspecto: heresia. Heresia pode ser, por exemplo, entendermos mal os ensinamentos, termos má vontade com relação aos ensinamentos. A heresia surge pelo fato de nos vincularmos a fatores que parecem produzir felicidade, quando na verdade não produzem. Um ensinamento equivocado parece ser benigno, mas ele vai resultar apenas em mais complicação, ele não vai produzir um resultado positivo. Então tudo aquilo que estiver equivocado cai na categoria de heresia.

A heresia é um processo no qual sem percebermos, ou percebendo, estamos sustentando posições que não vão resultar em liberação, elas vão resultar como causas de sofrimento. Mas o que significa algo resultar em causas de sofrimento? Significa que estamos rompendo o nosso voto inicial. Estamos voltando a estruturar a nossa segurança de forma ingênua em fatores transitórios. Vamos supor um drogado em recuperação, quando ele tem uma recaída, ele está rompendo o seu voto de não retornar à droga. Ele pensa que aquilo é liberdade, ele diz “eu sei muito bem como fazer isso”, parece uma grande esperteza. No entanto, isso é uma heresia, porque o que vai acontecer previsivelmente, é que ele vai ter mais e mais sofrimentos. Se aquilo fosse bom, não seria heresia. Mas é uma heresia porque aquilo não produz o que imaginamos. É como um adolescente sem compreensão, fazendo tudo errado dentro de casa. É uma pessoa dominada por uma emoção negativa, seja no seu trabalho ou onde estiver, fazendo tudo errado. Ele pensa que está certo, pensa que tem razão, mas não tem.

Toda a explicação até aqui sobre as ações de mente equivale à parte do pensar. Na parte do contemplar cada um de nós vai ter que olhar as próprias ações para ver se cabe nesse momento, algum exemplo da nossa ação dentro da heresia. É muito possível que encontremos exemplos. De forma geral, nos indulgimos, permitimos uma série de fatores pensando: “quando aquilo pegar, eu dou um pulo e escapo” e naquele momento achamos que nada diferente seria possível, e então seguimos daquela forma. Mas sempre podemos fazer diferente, até mesmo porque o gesto externo pode ser o mesmo, mas a motivação interna pode ser diferente.

É freqüente dizermos “eu não posso fazer diferente porque eu moro numa família, moro na cidade de Curitiba, eu tenho que sustentar outras pessoas, tenho meu emprego, e por tanto eu não tenho escolha!” Sempre temos um pensamento desse tipo. Este é o nosso obstáculo geral nas dez ações não virtuosas, ou seja, vamos dizer “eu sou isso, tenho que fazer assim, portanto não posso mudar...”. As justificativas em si mesmas são uma heresia.

Controle de Qualidade para as Ações Negativas

E qual seria o controle de qualidade para analisarmos as nossas ações? Quando estivermos olhando as ações de mente, por exemplo, como um único item apenas, o que podemos observar? Que o impulso das ações negativas de mente está ligado à quebra da motivação. E aí entendemos, que teremos um impulso negativo de mente apenas se estivermos dentro de uma perspectiva de buscarmos benefícios para nós mesmos às custas dos outros, por exemplo, ou estamos dentro de uma perspectiva de vinculação pura e simples a fatores transitórios. Isso é a essência da ação negativa de mente. Esse controle de qualidade aplicamos no pensar e aí vamos contemplar.

Durante o exame das nossas ações, podemos localizar um certo mal estar mental relacionado a uma certa situação da nossa vida, e aí vasculhamos esse mal estar mental, e descobrimos talvez uma aversão. Então localizamos essa breve sensação de aversão e assim imediatamente percebemos que falhamos no voto, na motivação. E por que falhamos no voto? Porque em vez de ter acolhimento e desejo de proteger aquele ser, tivemos aversão e então falhamos no voto.

E por que sentimos aversão? Porque nos vinculamos a um processo de defesa de algo frágil, porque não sentiríamos aversão se aquilo não fosse frágil, atacável. Se nos vinculamos a algo que é frágil, rompemos a guarda da Segunda Nobre Verdade, ou seja, passamos a alimentar, em algum lugar, as causas do sofrimento. Por isso, sentimos aversão, por exemplo. Se permitirmos a aversão, estamos perpetuando a situação, estamos transformando as causas de sofrimento em inimigos a nossa frente, ou seja, já estamos indo adiante com o processo, o que significa complicação certa.

Nós poderíamos dizer que as ações de mente e também as ações de fala, e as ações de corpo, todos os impulsos de ação em cada um desses casos, significa a quebra de motivação, que por sua vez representa a criação das causas do sofrimento. Esses três itens representam um mesmo tipo de obstáculo.

Dissolvendo os Impulsos fora da sua Paisagem: Uma abordagem não pessoal

E aqui é muito importante termos claro como surgem os impulsos para não cairmos na armadilha de lutarmos contra eles, dentro das paisagens onde eles fazem sentido, onde eles tem poder. O que estamos fazendo agora é sair da paisagem e ver os impulsos perderem completamente o seu poder. Vamos supor que localizamos um impulso, e dizemos “eu não quero esse impulso”, mas o impulso responde “eu estou aqui!”, e nós “não, eu não quero você!”. Agindo dessa forma, não percebemos que o impulso surge dentro de uma paisagem, de onde ele brota de novo e de novo como um monstro que cortamos a cabeça e a cabeça sempre ressurgue.

Nesse momento, vamos simplesmente dizer “esse impulso é justo, ele é correto, ele brota de uma paisagem à qual eu estou preso buscando a felicidade e a segurança, baseado em causas transitórias, e assim como esse impulso, existem uma vastidão de outros impulsos que produzem e sustentam essa prisão”. Quando dizemos isso não estamos nos opondo e nem estamos justificando, estamos em uma outra paisagem, nos colocamos numa paisagem de sabedoria. Então dentro dessa paisagem de sabedoria, não é mais uma questão de pensar se aquilo é bom ou ruim. Aquele impulso aparece e vemos claramente que estamos vinculados à Segunda Nobre Verdade, ou seja, uma falha na compreensão da Segunda Nobre Verdade.

Então simplesmente retomamos à clareza da Segunda Nobre Verdade, e porque fazemos isso nos desvinculamos daquele fator, não porque lutamos contra ele, mas porque estamos em uma outra paisagem mental. Nessa outra paisagem mental ele não faz sentido. fomos para uma paisagem de Terra Pura. E por que é uma paisagem de Terra Pura? Porque na Terra Pura todos os aspectos negativos se transformam em lucidez e ensinamentos, sem serem negados ou rejeitados. Por exemplo, se estamos lutando, voltando ao panorama anterior, temos que cortar o impulso. Mas aqui não estamos cortando, quando o impulso surge, ele surge como um ornamento do ensinamento. E porque ele surge como um ornamento do ensinamento, em uma outra paisagem que não é a paisagem usual, então naturalmente ele perde a força. Aí se ele se reintroduz, novamente olhamos o ensinamento.

Então a nossa lucidez, o nosso esforço agora, é sempre sermos capazes de olhar para aquele componente negativo como algo de lucidez e não olhá-lo dentro da paisagem usual onde ele tem força. Se olharmos para ele dentro da paisagem usual, provavelmente vamos nos perder. Existe um exemplo sobre isso em uma história da cultura grega, que é a luta de Hércules com Anteu. O Anteu é um gigante e ele estava construindo um templo para sua mãe, Gea. A estrutura desse templo era feita dos ossos de todos aqueles que tentaram derrotar Anteu. Então ele tinha os pés no chão e dali ele recebia força. Aí nesse momento se aproxima Hércules, e um dos seus trabalhos era derrotar o Anteu. O Anteu era tão forte quanto ele. Porém o Hércules era um semideus, o que significa que ele tinha a lucidez além do processo usual. Aí eles começam a lutar, e os dois são muito fortes, igualmente fortes, mas isso vai até o ponto onde o Hércules começa a cansar, mas o Anteu não cansa, porque a energia dele não cessa. Quando Hércules começa a enfraquecer vem Palas Athena e diz para o Hércules “A força dele vem do chão, levante-o do chão!”. E aí o Anteu perde o seu poder, a sua força, e o Hércules o vence.

Então eu considero que esse “levantar do chão” é a troca de paisagem, ou seja, o Anteu precisa estar com o pé no chão, ele precisa daquela paisagem, e se o deslocamos do chão, ele perde a força. Por exemplo, a nossa raiva é visível dentro de uma certa paisagem onde estamos vivendo. Amanhã, a nossa raiva é ridícula, porque estamos em outra paisagem e aí olhamos para aquilo e dizemos “Nossa! Como é que eu pude fazer aquilo?”, nessa outra paisagem a raiva não tem força nenhuma, ela não faz mais sentido.

Então vamos utilizar esse método, e esse método significa suspender o Anteu, trabalhar contra o impulso negativo fora do terreno dele. Esse é um método. Se tivéssemos apenas a lucidez da roda da vida, poderíamos fazer como as mães fazem, ou seja, elas têm um filho chorando e elas mudam a paisagem daquela criança. Ela diz “meu filho, você vai lá no meu guarda roupa, abra a terceira gaveta e lá tem uma caixinha. Traga essa caixinha para mim que tem uma porção de coisas lá que eu quero te mostrar!”. Aí a criança vai lá e já está com a caixinha, abre e acabou o sofrimento, ela não sabe nem mais porque estava chorando.

Esse é um processo onde simplesmente deslocamos a paisagem, mas deslocamos de uma paisagem de sofrimento para outra paisagem que também é uma paisagem flutuante. Porém aqui, através dos ensinamentos do Buda, estamos nos deslocando para Terra Pura. Então tem um duplo efeito, nos deslocamos e quando abrimos a “caixinha” tem sabedoria. Todos aqueles elementos anteriores vão se transformar em sabedoria, todas as coisas com as quais estávamos envolvidos se transformam em sabedoria pelo poder do Dharma. E a virulência cessa porque a paisagem mudou.

O processo microscópico de transição de paisagem é olhar a Segunda Nobre Verdade, ou seja, as causas do sofrimento brotam pela vinculação a fatores transitórios. Quando estamos no meio do sofrimento, vemos isso, e assim nos reestruturamos. Mas se tentarmos fazer isso através do procedimento Hinayana, que é lutar dentro da própria base da força do inimigo, a nossa chance não é muito grande.

Esse ensinamento sobre as ações não virtuosas poderia ser dado sob uma perspectiva inicial, onde alguém tenta purificar a sua própria identidade. Essa perspectiva se dá, por exemplo, na Prática de Vajrasatva, onde confessamos, fazemos os votos de não repetir aquelas ações, e assim nos sentimos purificados e nos visualizamos completamente puros daquele aspecto. Existe uma prática específica em que fazemos isso, mas como já foi dito anteriormente, estamos fazendo uma outra prática, estamos num nível onde não focamos mais o aspecto pessoal. Já estamos indo adiante, já estamos usando a plasticidade da mente, a liberdade da mente, usando um método mais sofisticado do que simplesmente purificarmos a nível pessoal.

4.3 Ações Negativas de Fala

4.4 Ações Negativas de Corpo

Comentários sobre as Ações Negativas em Fala e Corpo

Examinando as ações de corpo, fala e mente, vemos que quando o impulso está presente, isso significa a quebra da motivação, que por sua vez brota da criação das causas do sofrimento. Então esse é o aspecto geral para qualquer impulso das dez ações não virtuosas que correspondem às etapas dois, três e quatro do Nobre Caminho de Oito Passos. Começamos com as ações de mente: Heresia, Aversão e Avareza. Depois as ações de fala: mentir, fala inútil, agressão verbal e intriga. As ações de corpo: matar, roubar e sexo impróprio. Cada uma dessas palavras já carrega o seu sentido exato. Talvez não precise detalhar muito isso. Vamos simplesmente olhar se isso está presente ou não está, cada uma delas.

O roubar, por exemplo, é muito amplo, porque essencialmente toda a ação de apropriação é roubo. A apropriação acontece segundo a motivação da roda da vida, quando estamos em algum dos seis reinos. Por que isso seria assim? Porque no momento em que surgimos como uma identidade e tomamos algo, pronto, isso já incorre no obstáculo, ou seja, qualquer ação realizada sob o enfoque de uma identidade já existe ação não virtuosa correspondente. Se for apropriação é roubo.

Sempre que estivermos olhando qualquer uma das ações negativas, já vimos que elas ocorrem sempre devido à quebra da motivação. Então, uma categoria muito geral de sexo impróprio, por exemplo, também diz respeito à quebra da motivação. temos um impulso e esse impulso brota de uma posição herética. A situação é grave, ou seja, falhamos logo de saída! Estamos na roda da vida. Se rompermos os votos, quer sejam votos de fidelidade, de castidade ou de celibato, se os rompemos, isso é um problema. No caso das pessoas que não têm esses votos, para os leigos, tibetanos especialmente, cria-se uma série de restrições, ou seja, não manter relações sexuais em lua cheia, não durante o dia, não com crianças, não com doentes, não durante a gravidez, durante o período menstrual, nunca próximo a imagens sagradas, em salas de prática.

Na verdade esse detalhamento todo corresponde à mesma situação, ou seja, tentando apagar um incêndio, pois já que aquilo vai ser feito, então que seja feito nas condições menos negativas. De qualquer maneira, sobra sempre uma única possibilidade de ação em Samsara, ou seja, sempre sobra a possibilidade de andarmos no mundo para benefício dos seres. Andando no mundo com essa perspectiva está bem. Ou então dentro de uma perspectiva em que não estamos na roda da vida e tampouco arrastando os seres para a roda da vida. Numa categoria menos restritiva diríamos: andar no mundo sem trazer sofrimento. Mas o sofrimento, mesmo quando nos arrastamos para a roda da vida entrando pelo reino dos deuses, já estamos trazendo sofrimento. Então olhamos para a Primeira, Segunda e Terceira Nobre Verdade, e vamos ver isso direto. Isso não é uma má vontade do Buda. O Buda não é um legislador, Ele não é um rabino, a posição é diferente.

Assim não há obstáculo, ou seja, sobra muito pouco. Aliás, não sobra nada, porque a questão é assim: nem o celibato sobra! Porque se estamos presos na roda, aquilo também não resolve. A única solução para a roda da vida é a liberação. Então a única solução é a lucidez em todas as circunstâncias da roda da vida, essa é a única saída. Por exemplo, o celibato é uma forma de ação hinayana, ou seja, não é que não haja os impulsos e todas as complicações acontecendo, é que não praticamos as ações não virtuosas, algo do tipo “eu não mato porque eu não mato, mas que eu tenho vontade de matar eu tenho”. Isso significa que o impulso está presente.

Então o impulso é o ponto principal. No nível da mente, é como se praticar ou não praticar tivesse pouca diferença, pois se impulso está lá, estamos com o sintoma que brota da quebra da motivação e assim as causas do sofrimento estão instaladas. A única chance de podermos andar em samsara é como um Bodisatva, não existe outra forma, caso contrário, comer é roubar. Porque estamos gerando apego, “esta comida é minha, ela não é sua, se eu não comer eu morro, como é que eu faço?”, e assim tem todas as contradições. Só a liberação é a solução. Eu não sei se existe alguma outra tradição que acredite em harmonia no meio dessa circunstância, mas no budismo não há possibilidade.

Por outro lado, a vida dentro da perspectiva de um Bodisatva é algo possível, temos apenas que avançar em nossos vários passos até chegar pelo menos no embrião de compreensão da natureza da liberação. Então podemos tomar refúgio. E assim, quem tomou refúgio verdadeiramente pode andar, pois já não há mais por base os impulsos ligados à roda da vida, há uma outra perspectiva.

Nessa perspectiva, o budismo é o caminho direto, dessa forma como estamos olhando. Se não estamos olhando o budismo dessa forma direta, então o olhamos como um caminho longo, é como se ele não tivesse fim. E então apenas devemos ir fazendo certas coisas, e vamos melhorando. Vemos que se praticarmos mesmo que limitadamente, aquilo trará resultados positivos. Mas se não praticarmos aquilo, teremos problemas, que é o que normalmente acontece. E lastimo, e para mim é uma surpresa um tanto aflitiva, porque somos novos budistas, pois o budismo no ocidente é recente, acreditamos que o final é possível. Mas quando vamos encontrando os povos de tradições budistas antigas, vamos ver que surgiu também uma hipocrisia, assim como surgiu em outras tradições. As pessoas ouviram os ensinamentos, sabem direitinho o que deveriam e o que não deveriam fazer, mas elas alegremente subvertem as regras.

Eu já tive a experiência de encontrar pessoas que fizeram escola monástica por sete ou dez anos, e eles sabem recitar perfeitamente o que eles devem e não devem fazer, mas não tem um bom comportamento. Eles têm

um comportamento subversivo e pagam por isso. Isso é heresia grossa. Mas isso não significa que a pessoa está livre daquilo. Elas fazem aquilo e o mundo desaba sobre suas cabeças. Isso surge num estágio médio quando não há verdadeiramente o desejo de atingir a liberação, e a pessoa se torna um ser herético. Então esse é o problema, ou seja, ouvir os ensinamentos e distorcê-los ou esquecê-los ou não praticá-los.

Mas se pegarmos essa estrutura das ações não virtuosas e nos colocarmos pessoalmente dentro disso e dissermos “eu isso, ou eu não isso, eu não aquilo...”, então estaremos construindo uma identidade e essa identidade vai começar a enfrentar problemas, porque os impulsos seguem. Então aqui vamos olhar sob uma outra perspectiva, que é a perspectiva do impulso, não estamos olhando na perspectiva da culpa, de uma identidade, mas na perspectiva de que surgiu um impulso e ele significa tais coisas e olhamos com o olho de sabedoria.

Se seguirmos o impulso, vamos apenas observar, e vamos encontrar depois as estruturas de sofrimento. A nossa estrutura de lucidez não está baseada na noção de que existe alguém que tem força e que vai segurar algo, mas está baseada na lucidez. Ela não está baseada numa paisagem dentro da roda da vida, onde os impulsos brotam e vamos tentar ser mais forte para derrubar aquilo. Não seguimos dentro desta perspectiva, onde haveria uma estrutura de uma identidade lutando no território hostil, algo do tipo, Hércules, ou seja, a determinação espiritual lutando contra um impulso terreno, natural, inesgotável, que é o Anteu. não vamos operar dentro disso. Não tem um Hércules. não somos super heróis e nem precisamos de super heróis.

Nós vamos desarticular os impulsos numa outra paisagem. Mesmo que usemos uma nomenclatura de identidade, vamos estar trabalhando num nível mais sutil, num nível onde estamos trabalhando com a vacuidade. Os vários impulsos, os vários mecanismos não têm o poder que parecem ter, quando deslocamos esses mecanismos de dentro da estrutura da paisagem onde a identidade faz sentido. Aqui estamos começando a fazer isso. Vamos aprofundar mais e mais na sexta, sétima e oitava etapas. Eu acredito que não haja outra possibilidade.

Então quando tentamos resolver a nossa situação no nível da identidade, vamos terminar entortando. É como querer que um prego entre numa barra de ferro, podemos bater e não vai entrar, ele vai entortar de algum jeito. Então, enquanto identidades, nunca vamos encontrar uma identidade que consiga penetrar e ultrapassar esses obstáculos, porque o problema desses obstáculos é justamente eles brotarem das identidades harmonizadas com algum tipo de paisagem, algum tipo de estrutura da roda da vida. Sempre que estivermos numa estrutura da roda da vida, não teremos chance. Vai surgir algum tipo de loucura. Pode surgir, por exemplo, uma loucura fria, do tipo nazista.

Se não procedermos dessa forma, vai surgir algum tipo de pensamento: “mas se eu fosse exato, perfeito, fizesse tudo exatamente como deve ser feito mesmo, aí eu obteria”. Dificilmente percebemos que isso é uma identidade surgindo dentro da roda da vida. Quando isso surgir, vamos ter uma aversão intensa pelos seres que não fizerem exatamente o que estamos fazendo, isso pode acontecer. Vamos facilmente criar graduações, ou seja, nós aqui e os outros seres lá embaixo, os outros são a perturbação completa, então para eles a morte. E isso vai surgindo, o que é um pouco como se expressa a intolerância religiosa. Cada tradição religiosa, em algum momento, apresenta esse elemento de intolerância.

Organizando a análise das Ações Negativas em corpo, fala e mente

Vamos supor que estamos com grandes dificuldades em nossas vidas por alguma razão ou dificuldades recorrentes que não sabemos a origem. Então é muito importante que façamos essa análise detalhada, ou seja, que contemplemos cuidadosamente esses elementos das ações negativas de corpo, fala e mente. Por quê? Porque vamos localizar certamente onde é que estão os pontos que nos produzem as grandes aflições e problemas recorrentes, eles vão aparecer visivelmente.

As ações de mente, fala e corpo, são geradas pelas seis emoções perturbadoras, que são orgulho, inveja, desejo e apego, ignorância, aflição por carência e raiva ou medo. Se quisermos olhar com mais detalhe as ações de mente, de fala e de corpo, podemos criar uma grade onde temos as seis emoções perturbadoras e cada uma delas gerando as dez ações não virtuosas em corpo (matar, roubar, conduta sexual inadequada), em fala (mentir, agredir verbalmente, causar discórdia, conversa inútil), e em mente (aversão, avareza e heresia). E assim teremos uma grade com sessenta itens, cada emoção perturbadora podendo gerar cada uma das dez ações não virtuosas. E assim, se tivermos dificuldades recorrentes, problemas que de vez em quando acontecem e não conseguimos compreender, e pode ser até um problema de saúde, podemos usar a grade das Ações não virtuosas X Emoções Perturbadoras.

Ao contemplarmos nossa vida, vamos perceber que o orgulho pode provocar, por exemplo, a heresia, a primeira ação de mente. E aí contemplamos. Seguindo uma sequência o pensar seria o ensinamento do Buda: “não cometa as ações negativas de mente que criam, por exemplo aversão”, ou seja, seria a recomendação do Buda. Depois vamos contemplar, tomamos a recomendação do Buda e vamos olhar a nossa própria vida. E para isso vamos precisar de bastante tempo se formos usar essa grade. Por quê? Porque vamos ver que podemos gerar aversão devido ao orgulho, ou devido à inveja, ou devido ao desejo e apego, etc. É um processo longo.

Nos perguntamos: “eu por orgulho tenho essa aversão?”, e então vasculhamos a nossa experiência. Está certo que não vamos conseguir fazer uma coisa muito perfeita, mas não tem importância, porque nesse ponto não é necessário que sejamos exatos. É apenas necessário que encontremos exemplos, sejam eles positivos ou negativos. Podemos descobrir, por exemplo, que temos situações de orgulho, mas não chegamos a ter aversão. Mas eventualmente localizamos “sim, eu tenho situações de orgulho e elas nitidamente trazem aversão”, e localizamos isso. Aí seguimos “eu por inveja, tenho aversão?” E a resposta é “sim!”. Depois, “eu por desejo e apego, eu tenho aversão?”, e assim vamos indo. Por exemplo, um caso de aversão por desejo e apego, é a aversão ao frio. Temos uma sensação de conforto e o frio se torna horrível.

Então temos uma grade, e ela vai passar por dez pontos, que são as dez ações não virtuosas, combinadas com as seis emoções, e vamos vasculhar esses sessenta pontos. Começamos essa análise com a motivação de ultrapassar as nossas conexões cármicas e atingir a liberação de todas as experiências ligadas a nossa dependência a fatores que produzem sofrimento, ou seja, a nossa dependência a fatores transitórios. E daí vamos analisar como é que estamos andando, vamos exercer o controle de qualidade, e aí vamos ver que através das sessenta posições dessa grade, vamos poder fazer uma boa filtragem da nossa própria experiência. Vamos poder fazer uma avaliação do nosso carma através desse processo.

Vocês percebam como essa varredura pode de fato proporcionar uma alteração, porque não vamos mais olhar a nossa experiência através desses elementos, estamos olhando além deles, estamos percebendo que esses elementos estão automatizados, produzindo complicações dentro de nós e não só complicações em mente, mas complicações em saúde, que é corpo, complicações em emoções. Vamos perceber que estamos dominados por processos desse tipo e vamos diagnosticar a nossa situação. A partir dessa análise, em vez de dizermos que os outros são horríveis, vamos localizar a origem das experiências, seja de aversão, de medo, de raiva, de carência, seja qual for a emoção. Então já vamos ter uma grande transformação, apenas pelo diagnóstico.

Nós vamos ter muitos sonhos, ou seja, vamos revolver o lodo, e onde estivermos aquele lodo vai estar em movimento, porque vamos estar no meio de um processo. Os nossos apegos, todas as nossas complicações vão brotar através dessa varredura. Vamos ter condições de dizer que uma determinada experiência vem por orgulho, ou por inveja, ou por medo, e não pelo outro propriamente. Então conseguimos encontrar a nossa face no mundo. Em vez de olhar o mundo como separado, começamos a olhar o mundo como inseparável de nós, de forma real.

Mais adiante, quando transformarmos as nossas emoções, vamos transformar a nossa experiência de mundo. Essa transformação da experiência de mundo altera os ventos, as energias internas, e alterando os ventos, a nossa saúde muda. podemos, por exemplo, nos curar de doenças complexas. Eu não vou dizer que vamos viver para sempre e nunca vamos adoecer, porque temos carmas inevitáveis. Por exemplo, temos um corpo e esse corpo tem o seu próprio carma e então as doenças vão surgir, mas há uma menor possibilidade de surgirem os desequilíbrios, porque eliminamos parte das fontes que geram esse desequilíbrio, mesmo os acidentes vão se reduzir. Por quê? Porque parte da perturbação dos nossos ventos distrai a nossa mente, a nossa atenção.

Essa análise pode ser ampliada ainda mais, essa meditação pode se tornar mais complexa. Por exemplo, podemos localizar se já temos efeitos cármicos devido a essas ações, ou seja, num primeiro momento localizamos os impulsos de ação, mas podemos ver se já realizamos ações de forma completa, ou se estamos planejando ações ou se estamos apenas aspirando.

Nós podemos tornar essa grade mais ampla, seria como uma psicanálise budista, um processo de varredura. Mas é importante lembrar que aqui não tem alguém culpado, não há um ser dentro disso, e nem há a necessidade de explicações, justificativas, formas causais de explicar qualquer ação ou impulso de ação. Esse não é o caso, não precisamos das explicações, precisamos apenas perceber se aquilo está presente ou não. Temos liberdades da mente e então vamos ultrapassar as dificuldades pela liberdade, porque podemos agir daquela forma ou não. Então vamos decidir por não fazer.

Depois, o que vai acontecer? temos um outro roteiro que pode surgir das ações positivas. Então olhamos uma por uma, e isso é o pensar, podemos, por exemplo, tomar a Compaixão. Depois vasculhamos se temos algum ser, ou alguma situação onde efetivamente praticamos compaixão no sentido que o Buda nos explica. E aí descobrimos que eventualmente sim ou, eventualmente que não, tanto faz, as duas coisas são muito importantes. No meio desse processo podemos descobrir áreas onde gostaríamos de praticar e não estamos conseguindo, ou descobrimos áreas de grande dificuldade em que essa transformação para a compaixão seria efetiva. A quinta etapa é uma etapa muito importante, porque vamos substituir o impulso das ações negativas pela lucidez das ações positivas.

Eventualmente, se simplesmente nos colocarmos de forma positiva na quinta etapa, as etapas anteriores, ou seja, os impulsos das ações negativas cessam. Mas ainda assim é bom fazermos o diagnóstico. Porque mesmo que trabalhemos apenas na quinta etapa, onde saímos do foco autocentrado e nos colocamos num foco amplo onde as energias autocentradas não podem brotar, ainda assim, eventualmente podemos ser cobrados a nos manifestar de uma forma pessoal, e aí se não houver estabilidade, podem surgir complicações. Por isso a importância desse diagnóstico. Por exemplo, alguém na empresa chama “Maria Helena, por favor, compareça ao departamento pessoal”. Então a pessoa chega lá com o foco amplo, mas ela está sendo chamada a partir do foco pessoal. Então ela vai pensar “eu vou lá com orgulho, com inveja, com desejo e apego, com ignorância e desinteresse, com aflição por carência, com raiva ou medo? Com qual emoção eu vou lá?”. Essas são emoções pessoais.

Então se o coração da pessoa estiver pulando, ela olha “isso é medo, eu estou construindo isso, não é necessário, a minha natureza é ilimitada, isso pode acontecer apenas com essa identidade, e eu estou amparado pela dimensão ampla. Eu posso trazer benefícios aos seres? Posso. Se eles acham que eu sou uma boa funcionária, ótimo, se não for, eu mudo. Eu não tenho nenhum problema. Eles vão me dizer coisas desagradáveis, e essas coisas desagradáveis eu vou olhar de forma muito lúcida. Eu não vou olhar nem com orgulho, nem com inveja, nem com desejo e apego, não vou olhar com nenhum delas, eu vou olhar lucidamente. Vou aprender com elas, e o que tiver que acontecer vai acontecer. Mas eu estou completamente disponível para trazer benefícios aos seres, eu sei como fazer isso, na minha limitação eu tenho problemas, mas eu sei como fazer, por tanto, eu estou garantida, eu não preciso ter medo”.

E assim, haja o tremor que houver, de novo refazemos o nosso voto, repousamos estáveis. Por quê? Porque já temos uma experiência com as emoções perturbadoras, sabemos que não é a outra pessoa que é horrível, é o nosso medo que faz a outra pessoa ser horrível. Não é a outra pessoa que é arrogante, é que temos orgulho, não queremos nos submeter a uma situação onde o outro está nos avaliando. Se ultrapassarmos as seis emoções perturbadoras naquele momento onde a identidade está sendo colocada em cheque, é muito melhor. Aí temos a possibilidade de nos movimentar também com a identidade, porque a nossa motivação está além da identidade. Mas no mundo convencional, as pessoas vão olhar para nós como identidades e eventualmente vamos usar a linguagem da identidade. Então, quando usarmos a linguagem da identidade temos que estar limpos, caso contrário, o problema é certo. Essa é a razão pela qual precisamos purificar esse âmbito. A origem das dificuldades ligadas à identidade está nas seis emoções perturbadoras que, por sua vez, estão descritas nos seis reinos da Roda da Vida.

Esses roteiros são exemplos de como podemos praticar o pensar, contemplar e repousar, de como surgem os ensinamentos e de como surge o processo de lucidez. Eu falo isso com esse duplo propósito, vamos dizer, com o coração aquecido por esse duplo propósito. Primeiro porque através desse processo podemos utilizar um método discursivo, lúcido, de utilizar a nossa própria mente e assim trabalhar com as emoções, localizando e superando as dificuldades. Mas não só isso, eu sei que vários de vocês são bons professores ou estão prestes a serem bons professores, vocês tem a motivação de dar ensinamentos também. Assim vocês podem facilmente transformar essa estrutura toda em muitos ensinamentos.

E como é esse processo? Em primeiro lugar, deve estar bem claro na própria mente, o ensinamento que será abordado. Em segundo lugar, contemplar, ou seja, tomamos exemplos da nossa própria vida, e também exemplos que estão acontecendo com os outros, é possível adivinharmos o que está acontecendo com os outros a esse âmbito, e aí falamos. E o que significa esse falar? Ele significa ajudar o outro a também contemplar a sua vida. Então enquanto estamos falando, o outro está contemplando, e alguma coisa vai acontecendo.

Então às vezes temos a sensação de que as palavras se dirigem a nós pessoalmente. Por quê? Porque estamos contemplando e ficamos armadilhados por aquela nossa própria contemplação, ficamos desnudos, desnudos para nós mesmos e isso nos transforma. E junto com isso temos o repousar. De tanto em tanto podemos repousar, porque a prática de repousar é uma prática importante. É essencial que pratiquemos isso conosco, senão não conseguiremos ajudar o outro a praticar. É completamente natural que ao começarmos a girar isso em nossas vidas, esse processo vai se tornar muito poderoso, ele vai se tornar um processo autônomo.

Nesse processo, vamos marcando aquele quadro todo, vamos trabalhando quadradinho por quadradinho, vamos fazendo uma varredura. Quando passarmos por essa varredura, vai surgir confiança, porque vamos estar cientes de todos os nossos obstáculos, e o mais importante, cientes de que estamos trabalhando sobre aquilo. Tudo se torna mais nítido, temos clareza de como as dificuldades estão sendo resolvidas, elas podem estar claras no nível da mente, mas não no nível de fala, nem no nível de corpo, mas no nível de mente está resolvido, vamos percebendo tudo isso. E aí, nos vários eventos da vida localizamos naturalmente esses pontos e podemos trabalhá-los. E podemos ir praticando tanto na vida como na sala de meditação e isso vai se tornando um processo acelerado de transformação, é inevitável.

Recapitulação do Método e Conteúdo

A nossa natureza cria as identidades, cria os observadores. Então o observador é criado, e o objeto também é uma experiência da mente, então os dois são experiências da mente. Isso caracteriza Avidia. Mas quando surge o observador, o objeto, Avidia (a separatividade), surge a paisagem mental onde tudo isso está imerso, surge uma experiência de universo a partir desse ambiente. E nós, dentro desse universo, estamos presos à

responsividade, temos impulsos, e o impulso está comandado pelo carma, essencialmente esse processo é acionado pelo carma que produz a experiência do impulso. Estamos dominados por essa experiência de impulso, que é o galo, que é jeti, o décimo primeiro elo da originação interdependente, onde nos movimentamos durante a vida, e aquilo parece completamente justo, correto, direito, onde brotam todas as emoções, brotam todas as energias associadas.

Ao contemplarmos esse processo descobrimos que a paisagem nos aprisiona pelo impulso. O impulso sempre nos coloca uma urgência, e vamos seguindo aquela urgência e ficamos sempre operando dentro da paisagem, que por sua vez, está presa à Avidia, que está presa à separatividade entre objeto e observador e que num certo momento, quando ela se torna impossível de ser mantida, produz o sofrimento. Então quando surge o impulso, mas a paisagem não é mais possível, viável, então o impulso se transforma na experiência do sofrimento, no ardor do sofrimento.

Essa é uma breve explicação de como, na Segunda e na Terceira Nobres Verdades, o sofrimento surge e pode ser dissolvido, quando ultrapassamos esse aspecto. Então entendemos que a responsividade é o problema. Logo a meditação é o antídoto, é o processo pelo qual vamos ultrapassar a responsividade. E vamos praticar com o corpo, ou seja, o corpo não se move, e tampouco a energia se move e a mente não segue seqüências. Isso não quer dizer que ela não tenha clareza, presença, que ela esteja inconsciente. Ela está consciente, mas ela não segue as seqüências, ela não obedece à responsividade.

Então esse é o processo geral que vamos praticar, que é o repousar. Ao mesmo tempo, sempre que estivermos focando concentradamente alguma coisa, não estaremos simplesmente obedecendo à responsividade. Podemos dirigir a mente como quisermos, como, por exemplo, por dentro dos ensinamentos do Buda, ou seja, vamos utilizar para o pensar, item a item de cada uma das descrições das quatro nobres verdades e do nobre caminho óctuplo. Vamos tomar a primeira que é o pensar, e vamos supor que pegamos a primeira nobre verdade, que já foi descrita: experiência cíclica, sofrimento, insatisfação, duka, roda da vida, impermanência – primeira nobre verdade. E depois contemplamos, olhamos esse tema, com exemplos da nossa vida e outros. Depois passado um tempo, repousamos.

Então temos ciclos de três etapas. Primeiro, pensamos sobre um item, lembrando a expressão daquele ensinamento, esse é o pensar. Contemplar é olhar é a nossa vida ou outros exemplos, a partir dessa verdade sobre a qual pensamos. E finalmente repousamos.

Então quando fazemos isso não é apenas um intervalo entre duas ações, é uma experiência específica. Com o tempo vamos perceber que essa presença pode ser contínua vinte e quatro horas por dia, e que o pensar, o contemplar, ou qualquer outra atividade são hiatos, ou podem se dar sem interromper essa presença. Ela vai ser o nosso refúgio, a nossa experiência de refúgio vai estar nesse nível.

E aí passamos para a Segunda Nobre Verdade, também já descrita, ou seja, o sofrimento surge pelo fato de que nos colocamos na dependência de fatores transitórios. E também descrevemos outros elementos que estão dentro da construção da experiência de sofrimento, ou seja, a paisagem, o automatismo, a identidade. Isso está muito bem descrito nos doze elos, onde vamos ver o sofrimento surgindo na décima segunda etapa. E não só devemos compreender que há uma ligação a fatores transitórios, mas que esses fatores transitórios parecem completamente naturais, eles surgem como uma paisagem e estamos inteiramente presos dentro de uma identidade. Então surge uma identidade, os impulsos de ação, os propósitos. E depois vamos ver a Terceira Nobre Verdade. vemos que a dissolução desses fatores faz cessar o sofrimento. E aí contemplamos a nossa vida, olhamos coisas que já passaram, por exemplo, e então praticamos o repousar.

Depois entramos na motivação. A motivação surge naturalmente porque nos demos conta de que o processo se dá dessa forma. Então a nossa motivação vai ser não nos vincular a um processo onde ficamos prisioneiros da responsividade, onde as paisagens surgem de forma invasiva, onde estamos presos a uma identidade e

presos a fatores que são transitórios, e que portanto, inevitavelmente, o sofrimento vai surgir. Essa motivação também inclui em nosso caso, especificamente, o desejo, a aspiração de ajudar aos outros seres. Reconhecemos que os seres ao nosso redor têm dificuldade, e nos voltamos para produzir benefícios para eles. Se compreendermos que essa aspiração já é a manifestação de uma liberdade, melhor ainda. Olhamos isso em nossa vida, vemos se está presente, fazemos o voto específico para que isso se manifeste e então repousamos.

Depois seguimos com as ações de mente. Essas três ações de corpo, fala e mente estão descritas por um fator conjunto, ou seja, temos um impulso, e quando surge o impulso de qualquer uma dessas ações é porque tivemos uma quebra da nossa motivação, porque se a motivação estivesse lúcida, não teríamos o impulso. A nossa motivação pode ser, eventualmente, uma motivação teórica, ela não é uma realização de motivação. E como é que essa motivação se quebrou? Ela se quebrou porque nos vinculamos às causas do sofrimento. Isso é essencialmente a quebra da motivação, a quebra da experiência da motivação, porque nos vinculamos às causas do sofrimento. Dessa maneira ficamos sob o poder dos impulsos das ações não virtuosas, eles vão simplesmente surgir em corpo, fala e mente.

Nesse momento, estamos passando por todos os itens, um por um, mas com o tempo a tendência é irmos cada vez mais rápido, por exemplo, passamos pelas quatro nobres verdades e repousamos. Mas por outro lado, podemos passar para cinco ou dez minutos cada item, a profundidade de foco aumenta, aquilo começa a se abrir e começamos a encontrar muito mais coisas dentro, tipo cartola de mágico, vamos puxando as coisas e parece não ter fim. Mas não fizemos o retorno, o que é interessante. Por exemplo, se reduzimos o tempo, podemos perceber as voltas. Então por exemplo, se vamos até o final das ações não virtuosas de corpo, retornamos para a roda da vida, primeiro passo. E aí estamos olhando o primeiro passo como quem veio das ações negativas e aí o primeiro passo muda um pouco. Cada vez que cruzamos por dentro dos itens é sempre um pouco diferente.

E na Segunda Nobre Verdade o melhor seria sempre retornarmos à paisagem, porque a paisagem é o cerne, é a melhor forma de retornar, porque ela explica as nossas ações, os nossos impulsos, ou seja, não é uma má vontade nossa de ficar presos sob condições flutuantes, mas entramos em uma paisagem. A paisagem fica nítida. Depois quando entrarmos na sétima etapa, vamos estudar melhor a paisagem, e aí vamos avançar, porque isso é crucial, esse vai ser o nosso cerne. Mas nesse momento já estamos em contato com isso tudo, porque estamos vendo que na Segunda Nobre Verdade, a razão do surgimento é a paisagem.

4.5 Ações Positivas: Transcendência

As ações positivas já foram, num certo sentido, descritas. Qual é o cerne das ações positivas? Poderíamos considerar essa etapa, dentro de uma motivação hinayana, dentro de uma motivação média, e dentro de uma motivação superior. Vamos olhar das três formas. Dentro da motivação inferior as ações positivas são uma recomendação, algo do tipo “pratique o bem”. Isso às vezes é traduzido como o “reto modo de vida”. Eu prefiro não usar essa tradução, porque quando falamos em reto modo de vida parece que existe um bem e um mal estabelecido. É como se praticássemos esse reto modo de vida porque somos compelidos, há uma recomendação de fazê-lo, parece que estamos divididos, ou seja, o reto ou o incorreto.

Ao mesmo tempo, esse reto modo de vida, parece ser apenas uma questão de boa vontade, e então surge naturalmente a culpa, ou seja, se não praticamos o reto modo de vida, nos sentimos culpados. Essa expressão também traz uma noção perigosíssima, que existe uma imperfeição básica quando nos enganamos, como se existisse algo cosmicamente errado, como se estivéssemos atentando contra alguma coisa e assim não fôssemos uma boa pessoa. Então a palavra “reto” introduz todas essas conotações. Assim eu prefiro usar outra forma de descrever essa etapa.

Numa visão média superior as ações positivas vão ser conceitualizadas a partir das experiências de quem já ouviu os ensinamentos da sexta, sétima e oitava etapas e agora já está repassando as etapas, girando a roda do Dharma pela segunda, terceira ou quarta vez. Assim sendo, estamos caracterizando as ações positivas a partir de alguém que está livre de uma motivação autocentrada. Neste ponto já estamos praticando o exercício de liberdade fora da fixação em uma identidade, portanto, o exercício de liberdade fora de uma paisagem onde surgimos autocentrados. E por que isso é um exercício de liberdade? Porque conseguimos olhar os outros seres dentro da sua paisagem, dentro do seu contexto, saímos de dentro de uma paisagem onde estamos em sofrimento dentro da roda da vida. Essencialmente as ações positivas vão ser caracterizadas por esse exercício de liberdade. O exercício de liberdade é Bodichita Absoluta.

Já na Bodichita relativa praticamos porque esse é o caminho do nosso voto, sabemos que os seres estão em sofrimento, e então criamos um autocentramento específico na figura de um Bodisatva. “Eu sou um bodisatva, portanto a minha missão é trazer benefício aos seres, e por isso eu trago benefício aos seres”. Mas nesse caso tem uma identidade, então isso seria uma Bodichita relativa, seria uma prática médio inferior. Mas estamos fazendo um médio superior, que seria assim: “eu estou fazendo isso porque eu sou livre, não é porque eu sou bom, mas porque eu sou livre”. Não é pelo fato de que estamos dentro de uma paisagem onde temos que surgir como um ser benigno, esse ser benigno surge naturalmente porque é um exercício de liberdade.

Então junto com o aspecto do voto de Bodichita, está o exercício de liberdade natural, caso contrário o voto de Bodichita vai apresentar uma contradição. Já o exercício de liberdade não é contraditório. Quando falamos sobre a bondade, podemos pensar “bom, mas se eu não olhar por mim como vai ser a minha vida nesse mundo tal como ele é?” Então surge imediatamente essa questão, porque voltamos para a paisagem de autocentramento e dizemos “como é que eu vou ficar praticando a bondade? Eu vou desaparecer! Eu vou esquecer de mim e quem é que vai olhar por mim?” Nos sentimos perdidos.

No quinto passo vamos estar falando sobre o exercício de liberdade frente à realidade como ela surge aos nossos olhos, ou seja, vamos praticar a liberdade frente aos elementos que constituem a nossa experiência de realidade. Esses elementos começam com o objeto, porque a primeira coisa que vemos é o objeto, o objeto adquire feição. Logo em seguida, se temos esperteza, vemos a nós mesmos, ou seja, esse objeto surge da forma como ele surge, porque também surgimos como aquele que faz o objeto ter aquela face. Então tem o observador.

Quando olhamos assim, vemos que junto com o objeto e observador existe inevitavelmente o loca, ou seja, estamos no mundo como nós o reconhecemos, e por isso o observador é esse e por isso os objetos surgem de um certo jeito. O loca é o mundo, é a paisagem, é a forma de experimentar a realidade circundante. É como descrevemos a realidade circundante. Por exemplo, quando voltamos para casa, aquilo é um loca específico, ali naquele loca temos um papel bem claro, e os seres que olhamos são objetos bem claros, bem definidos, mesmo que eles não concordem, a experiência que temos deles é de uma certa forma. Loca é o mundo enquanto experiência.

Depois, temos naturalmente os impulsos. Quando surge o loca, usando o exemplo anterior, chegamos em casa e vemos que está tudo desorganizado e aí vai vir um impulso correspondente. Então temos uma visão de loca, uma visão dos seres e objetos que estão na mesma categoria, e somos não apenas um observador, mas um ser participante ali dentro, e aí naturalmente vão brotar os impulsos.

E na seqüência vem Avidia, que é a base sutil de tudo isso. Por tanto, não há como falar de objeto sem falar de Avidia, nem de observador sem falar de Avidia, nem de loca, nem de impulso. Avidia, por sua vez, é cada um dos outros, são cinco elementos recorrentes, eles são inseparáveis, são formas de falar. Na verdade o estudo disso aqui é a sétima etapa, mas como já passamos uma ou duas, ou mais vezes pela sétima etapa, nos

vários encontros que já tivemos, então agora entrando em ações positivas podemos conceitualizar dessa maneira.

E assim dentro disso, também podemos caracterizar as ações positivas como ações de liberdade frente às causas do sofrimento, o que não é diferente do que já falamos até agora. Com isso, podemos entrar na casa em chamas sem nos queimar. Podemos chegar diante da confusão, mas não estamos com nenhuma ação automática, que é o que nos queimaria. O que é uma ação automática? É o observador enquanto protagonista, como personagem com seus impulsos, e aí ele vai queimar dentro daquilo. Mas aqui não, vamos exercer as várias ações por liberdade. Mas em nosso caso tem um elemento adicional, porque estamos numa abordagem médio superior. Entendemos perfeitamente as causas do sofrimento, então temos na mente, em todas as ações, a compreensão das quatro nobres verdades.

A partir dessa compreensão o que vamos ter na mente? Na mente, a verdade de todas as etapas vistas até agora, ou seja, as quatro nobres verdades e dos quatro primeiros passos do Nobre Caminho. Isso significa que temos o remédio na mão o que nos possibilita trazer benefício. Por outro lado, se estamos apenas com a mente da Bodichita relativa, que é a Bodichita média inferior, não temos esses elementos, temos apenas a disposição de ajudar os seres, porque sentimos que nós e todos os outros seres estamos imersos nisso. Mas agora entendemos onde é que está o furo dessa abordagem. Eventualmente podemos ter clara a noção de vacuidade, a noção de liberação, que já seriam as últimas etapas do nobre caminho, e assim, dessa compreensão, podem surgir as várias ações positivas, que são a Compaixão, o Amor, a Equanimidade e a Alegria.

As Quatro Qualidades Incomensuráveis

4.5.1 Compaixão

Somente vamos conseguir praticar a compaixão no nível da Bodichita Absoluta se ela for um exercício de liberdade, já descrito anteriormente. Mas a compaixão tem um elemento específico que se diferencia do amor e das demais ações. Nesse caso, o controle de qualidade é o fato de reconhecermos o outro dentro do seu ambiente e temos na mente a verdade dos itens anteriores. Portanto, reconhecemos que o sofrimento dele é desnecessário, pois ele tem a mesma natureza que a nossa e o seu sofrimento é completamente desnecessário. E assim surge o impulso de socorrê-lo. Aqui temos o elemento de igualdade com o outro, ou seja, não há a sensação de que somos superiores, há o impulso sábio de socorro, porque essa é uma condição, essa sabedoria vem por conta de todas as etapas percorridas anteriormente. Então não estamos mais entrando naquela paisagem sem sabedoria, vamos apenas potencializar o benefício que for necessário. Não estamos presos, caso contrário não teríamos condições de ajudá-lo.

4.5.2 Amor

Quando praticamos o Amor como liberdade, vamos olhar para os seres e vamos perceber os seus potenciais positivos, todo o seu potencial de brilho ainda não a florado. E aí vai nos brotar o impulso potencializador, o impulso de potencializar aquela dimensão positiva dos outros seres. Então, vamos supor que encontramos em algum ambiente uma pessoa que não está bem e a ajudamos até que ela supere a sua aflição. Mas isso é diferente do amor, porque através do amor olháramos essa pessoa e veríamos o que ela tem de positivo, e é com esse seu aspecto positivo que iríamos nos relacionar, ajudando-a a manifestá-lo. A diferença é sutil, mas ela existe. Em todos os casos temos o aspecto de sabedoria presente, é um impulso potencializador, porém sábio também.

4.5.3 Alegria

Aqui estamos falando de uma alegria transcendente, o resultado natural da liberdade. Essa alegria surge quando a nossa natureza se vê livre, operando naturalmente com os elementos anteriores. É uma alegria transcendente à identidade, um exercício da liberdade. Essa alegria sela a liberação, porque ao contrário de quando estamos autocentrados, e a nossa alegria sempre diz respeito a um elemento de autocentramento, aqui essa alegria não diz respeito a nenhum elemento condicionado, é uma alegria transcendente. Resistimos a essa abertura, por pensarmos que a nossa dimensão de brilho, de energia, de alegria, só vem através da vitória de uma identidade. Então até esse ponto estamos ainda meio aflitos, mas quando a experiência de alegria transcendente brota dentro de nós, então enfim a nossa natureza ultrapassa os limites da identidade.

Quando a pessoa tem essa experiência ela não volta mais a uma condição comum. Essa alegria, ou essa energia é como uma chama que consome os resíduos de samsara. Com essa alegria a pessoa vai se tornar livre. Ela está dentro de um lugar e as pessoas podem pensar que tem controle sobre ela, mas esse controle não é mais possível, porque a alegria que não vem mais de qualquer negociação, não há uma exigência de algum resultado específico, e ela é maior do que qualquer alegria ou energia que brota na dependência de resultados, ela cauteriza samsara.

Mas no que diz respeito à sexta etapa, Dhiana, existe algo similar, ou seja, existe a experiência de alegria também. Então estamos meditando e de repente temos uma sensação muito boa. Diz-se que essa experiência sela o fim da experiência ordinária, condena samsara. Porque não há nenhuma experiência tão boa em samsara quanto essa. Nos damos conta de que aquela estabilidade é muito boa. Mas aí ainda há um traço de autocentramento, um traço do reino dos deuses, e por isso é que ainda não é o fim, precisamos seguir adiante.

Aqui no quinto passo, também estamos sentindo uma alegria, e se indexarmos essa alegria a uma identidade, ou seja, recriarmos uma identidade no meio disso, vamos surgir no reino dos deuses. Mas podemos olhar essa alegria dentro da Bodichita Superior, ou seja, no caminho médio superior, estamos olhando como um exercício natural de liberdade. Então isso não quer dizer que essa alegria venha de um dote pessoal, mas é justamente porque abandonamos o foco nas identidades é que ela brota. Se houver essa compreensão, isso é liberdade, é liberação, não é a fixação num estado particular.

4.5.4 Equanimidade

A equanimidade também é um item muito importante, porque ela é o fim da crise existencial. A crise existencial está sempre ligada a uma busca de ajuste, de acerto, é o próprio equilibrista, e o equilibrista às vezes funciona, às vezes não. Mas aqui, quando brota a equanimidade, vemos que a nossa ação enfim, vai ser sempre a mesma prática, não temos nada para equilibrar, vamos praticar amor, compaixão, equanimidade e alegria. É o que vamos fazer no mundo. Então dizemos “problema resolvido, é isso o que eu tenho que fazer!” Não é mais uma questão de ficar sempre avaliando para que direção vamos. Vai se tornar muito claro o que devemos fazer. Nas mais diferentes situações, isso vai surgir de diferentes formas, mas será sempre a mesma ação, a ação por amor, compaixão, alegria e equanimidade. Nesse ponto a nossa vida se torna simples, consideravelmente simples. Enfim brota um equilíbrio, igualdade de animo, sempre temos uma disposição positiva.

Tomando um exemplo, como naquela situação em que os meninos atacaram a comunidade do Coque, se as pessoas que trabalhavam lá não tivessem igualdade de animo, eles fechariam a porta e iriam embora. Mas antes do ataque eles estavam lá para trazer benefícios, construindo e melhorando, e depois do ataque eles estavam fazendo o mesmo. É muito simples. Eles não têm duas coisas para fazer, eles não têm dúvidas, não têm conflitos. Eles estão fazendo sempre a mesma coisa. Não é pelo fato de estar vencendo que eles estão fazendo aquilo, e quando a derrota vem, eles seguem fazendo a mesma coisa. Eventualmente eles fazem de

uma forma melhor ainda, tomando aquilo como uma experiência que contribui com outros elementos, encontrando meios mais hábeis do que os anteriores.

As Seis Perfeições

4.5.5 Generosidade

Generosidade em sânscrito é Dana. Generosidade é o processo pelo qual vamos oferecer, mas há todo esse cuidado dentro da abordagem mais ampla, ou seja, não há identidade, e porque não há identidade a generosidade é possível, não é uma generosidade convencional. São seis qualidades, seis perfeições, são qualidades transcendentais.

4.4.6 Moralidade

A moralidade em sânscrito é Sila. Esse é um ponto delicado, porque estamos protegendo os seres, estamos praticando o quinto passo do Nobre Caminho, as quatro qualidades incomensuráveis, estamos praticando generosidade, e aí a moralidade é natural. Mas vamos supor que temos uma falha de moralidade. Qual é a razão de uma falha na moralidade? Falhamos na Segunda Nobre Verdade. Introduzimos as fontes de sofrimento para nós e para os outros a partir de autocentramento em uma identidade, e daí vem toda a confusão.

Quando olhamos as várias situações no mundo onde se dão as falhas na moralidade, vemos que isso aqui não é budismo, isso aqui é a estrutura da consciência humana. Isso aqui não diz respeito a uma tradição. Então podemos falar sobre isso em qualquer tradição, seja católica, seja com os praticantes budistas que também quebram a moralidade, eles são ordenados, mas quebram a moralidade. Por quê? Porque ressurgem a paisagem anterior, eles falham na Segunda Nobre Verdade, e assim eles acabam abusando da própria pessoa que eles estavam protegendo. Então essa não é uma proteção verdadeira, porque existe uma estrutura onde eles têm uma identidade de protetores, porém não há sabedoria, não há uma motivação transcendente. Pelo contrário, dentro dessa estrutura eles seguem com uma identidade e assim surgem todas as confusões.

Então, não vem nem ao caso acusar, condenar, devemos apenas ver como tudo isso acontece. E como resolver? Refazemos os votos, superamos os obstáculos e pronto, aquilo cessa. Mas se os votos não forem refeitos, não adiante punir, porque a pessoa punida segue na mesma paisagem, portanto o impulso segue. Essa é a razão pela qual, por exemplo, a condenação das pessoas que são julgadas, levadas ao tribunal, acusadas, e que confessando ou não, vão parar na cadeia, não vai adiantar, porque elas não vão mudar de paisagem. Eventualmente elas vão para outras paisagens e sabe lá quais serão. Então não é uma questão de repressão, porque moralidade e repressão não adiantam.

Mas aqui, a moralidade, Sila, não é assim, não é uma moralidade repressiva, ela é uma moralidade natural. Eu considero isso muito tranquilizador, porque se dependêssemos da estrutura do mundo, através de um sistema repressivo, para lidarmos com os nossos demônios, aí a situação seria grave. E assim é fácil entendermos como que da não compreensão da Segunda Nobre Verdade, surge o diabo, o demônio, porque sabemos o que não devemos fazer, mas seguimos com o impulso. E aí vamos chamar de demônio o centro ativador desses impulsos. Disso vão surgir os exorcistas e as mais variadas complicações, que não vão resolver o problema. E as pessoas vão ter as crises, as histerias demoníacas, porque aquilo é natural dentro de uma paisagem. E assim a pessoa vai tentar reprimir até o ponto em que ela explode. Pode haver uma explosão social, ou seja, várias pessoas explodirem juntas, porque elas estão com os mesmos elementos, na mesma paisagem com a mesma repressão.

Então vemos que esse item da moralidade é interessante, mas em nosso caso, damos um atalho, porque estamos falando de uma moral não repressiva. Desejamos trazer benefício para o outro, e então a moralidade se torna natural. Nesse sentido, a moralidade pode ser recuperada, e eu acho que uma das grandes contribuições do budismo para a sociedade atual, é novamente podermos falar de moralidade, de uma forma não cínica.

4.5.7 Paciência

Depois da moralidade naturalmente vem a paz ou paciência, em sânscrito Kshanti. Se estamos praticando todas essas qualidades que vimos até agora, a paz se torna completamente natural, não temos nenhuma dívida para trás. Eventualmente se tivermos alguma dívida, dizemos “eu agi numa paisagem equivocada”, e aí refazemos os votos e está resolvido. Se vier alguém e quiser cobrar alguma coisa, será verdadeiro, lúcido, porque realmente fizemos algo equivocada, “é justo que você esteja irritado, esteja mal e queira brigar, me agredir”, entendemos isso. Mas por outro lado não sentimos culpa, não há a internalização de uma culpa, entendemos a situação dentro de uma perspectiva muito mais ampla.

Se o outro quiser nos matar, por exemplo, entendemos que ele vai agir preso a uma paisagem, da mesma forma como agimos, e estávamos equivocados. Entendemos que o outro está preso à mesma paisagem onde agimos, e por isso, entendemos que ele, naquela paisagem, está lúcido, ou seja, agimos mal e o outro quer nos agredir. Mas antes de morrermos ou sermos agredidos podemos dizer “Antes de você me matar saiba que você está perdoado, isso é assim mesmo, isso é normal, é completamente lúcido, um dia você vai se dar conta de que também agiu errado, e então saiba que você foi perdoado”. E pronto, quitamos o carma, e ainda ajudamos o outro a não carregar aquilo.

4.5.8 Energia Constante

Aqui essa energia corresponde ao fato de que vamos nos dedicar com toda a intensidade e com uma energia constante, sem flutuação, para multiplicar os textos, para passar os ensinamentos, para ajudar os seres a entendê-los, e para que nós mesmos possamos praticar. Vamos fazer isso incessantemente. Esse é o quarto paramita, Viria em sânscrito, ele está ligado também à raiz viril, virilidade no sentido de energia. É uma energia mental constante, uma disposição constante, uma energia que não é bloqueada. Por exemplo, temos o propósito de trazer benefício aos outros seres, então para esse propósito não encontramos obstáculo, e por isso a energia é constante.

Estamos trabalhando com amor, compaixão, alegria e equanimidade, generosidade, moralidade e paz, e não temos nada que tenha por base fatores que vão bloquear a nossa disposição de andar, de trazer benefício aos seres, o nosso esforço incessante é no sentido de auxiliar os seres. Não há nenhum obstáculo e se não há obstáculo, a energia básica vai se manifestar de forma inteiramente desobstruída, e por isso a energia constante. Não é um esforço, não é uma artificialidade. Cada um desses itens surge pela maturidade dos anteriores. Então, nesse ponto, porque existe a paz, não há fatores que vão produzir flutuações.

Temos uma energia básica que é o brilho natural da nossa mente. Se esse brilho natural for filtrado através do carma, vamos ter diferentes reações, ora de um tipo, ora de outro. Isso significa que a energia flutua, ela sobe e desce em função do carma. Mas vamos supor que o carma cessou, então não temos mais algo do tipo “agora eu abro, agora eu tranco”, não é mais assim, a energia flui constantemente, porque ela tem uma origem incessante. É como se existisse um vento infinito que não é mais obstaculizado por paredes, ele simplesmente flui. O item anterior que é paz, ele é a ausência dos obstáculos. Então só é possível a paz, quando há a ausência das paredes, a ausência dos obstáculos. Assim surge a energia constante.

4.5.9 Concentração

4.5.10 Sabedoria

Concentração, Dhiana em sânscrito, é a meditação, o que estamos chamando de repouso. Quando a concentração e a lucidez estão presentes surge o sexto paramita, a sabedoria, prajna, a sabedoria transcendente. A concentração surge naturalmente porque removemos os obstáculos a ela. E com a sabedoria é o mesmo, ela vai surgir naturalmente porque rompemos os obstáculos a ela. Então tudo isso está surgindo, não porque estamos construindo alguma coisa artificial, mas porque estamos removendo as artificialidades, estamos desnudando a ação natural da mente.

As Quatro Formas de Trazer Benefício

A primeira forma é a ação tranquilizadora, ou seja, a outra pessoa está mal e nós a apoiamos, sustentamos, ajudamos, normalmente essa é a forma como um amigo age. Conversamos com o outro, estamos juntos, presentes. A segunda forma é a incrementadora, porque talvez apenas conversar, dar apoio, estar perto, não adiante; precisamos levá-lo para o hospital, ou ajudar a construir alguma coisa, ou ajudar a remover algum obstáculo, algum espinho, ou seja, nos colocar em marcha em corpo, fala e mente para ajudá-lo. Mas nem sempre isso é útil, porque pode ser que baste dar apoio, e assim o outro vai, mas se precisar nos colocamos em ação junto com ele.

Mas, eventualmente, pode ser que o outro não tenha lucidez, ele está mal porque ele está usando a sua energia numa direção incorreta. Assim, ajudá-lo, mantendo um eixo equivocado, não adianta. Se ele estiver recorrentemente fazendo maus negócios, por exemplo, e nos pede “por favor, me empreste dinheiro, porque agora vai dar certo!”. Nesse caso, emprestar pode não ser uma boa coisa, ele pode estar apenas plantando mais problemas, mais preocupações que virão adiante. Um outro exemplo: um jogador que já empenhou até a casa da sogra vem e nos diz “olha, agora eu tive uma intuição extra, eu vou dobrar todas as apostas e quando eu ganhar todos vamos ficar muito ricos! Vamos pagar todas as nossas dívidas. É agora, você é meu amigo ou não?”

Então nesse caso, a aposta do outro não é interessante. O melhor é darmos um outro eixo para a pessoa. Podemos dizer “agora você vai fazer um curso de culinária e depois você vai trabalhar num restaurante”. Dessa forma retiramos a dimensão grandiosa daquele seu impulso. Por outro lado, eventualmente, a pessoa está não só com o eixo equivocado e por isso ela está cometendo erros recorrentes e está afundando, mas ela está decidida a fazer algo catastrófico. Então, se somos amigos, devemos impedir, mesmo correndo o risco de estarmos errados. Esse terceiro aspecto é chamado de Ação de Poder, porque reestruturamos a paisagem do outro. Nas duas primeiras formas, trabalhamos na paisagem em que o outro está atuando. Na terceira propomos uma nova paisagem.

Na quarta, dizemos “Bem, você está nessa paisagem, eu não tenho nenhuma outra para te oferecer, mas essa em que você se encontra, eu vou ajudar a desmontar, com braços e pernas se for necessário!” Por exemplo, uma mãe gritando com o filho que está puxando uma toalha, sobre a qual tem uma jarra com leite quente, que vai se derramar sobre a criança. Nessa situação não tem acordo, é preciso ser rápido. Então a mãe vai gritar para desestruturá-lo. Não estamos estruturando a pessoa em outro lugar, estamos desestruturando. Então a mãe grita e o filho se petrifica, ela interrompe a sua ação. Mas em seguida ela chega para a criança, que está chorando, e diz “Meu filho, olha o que você ia fazer!” Aí ele chora, e a mãe pega ele no colo e diz “Não chore, não foi nada, não aconteceu nada, podia ter sido muito pior!” E aí ele chora mais ainda. E a mãe outra vez “Não chore mais! Agora vá lá ver se o seu irmão já chegou!” E a criança vai e o drama acaba. Então trocamos de uma paisagem para outra e a situação está resolvida. Mas se ela resolvesse conversar: “Filhinho...”, aí pronto, não daria tempo, o acidente teria acontecido. A criança já adivinha “Filhinho... ela

diz isso porque ela vai me interromper”. Tem uns que são danados, quando eles sentem que a mãe está por perto, eles aceleram tudo e aprontam geral. Então estamos falando da ação irada, ou seja, vamos bater de frente e não vamos dar nenhuma alternativa para o outro. Todas essas ações são alternativas, será uma ou outra.

4.6 Meditação: Dhiana

Dhiana, num certo sentido, é um processo que já estamos, pelo menos embrionariamente, praticando, porque ele se aproxima muito da ação de repousar. Mas ele não é especificamente isso, ele é mais do que isso. O repousar é a instrução básica de Dhiana, mas, por exemplo, a instrução de mente e de energia não estão bem claras ainda. Poderíamos dizer que mesmo a instrução de corpo não está completamente clara no que diz respeito à prática de Dhiana. E eu vou explicar porquê. Quando vamos praticar Dhiana, estamos dentro de um nobre caminho de oito passos, e por tanto, estamos vindo do quinto para o sétimo, em direção ao oitavo. E do oitavo estamos indo em direção ao quinto como ação iluminada. Esse é o processo, estamos girando a roda do darma.

Quando olhamos dessa maneira, vamos então ver qual a função específica do sexto passo e vamos ver que a função desse ponto vai ser cumprida inicialmente por algo semelhante ao repousar, que já descrevemos. Mas vamos precisar avançar em direção à lucidez, que é a sétima etapa. Isso significa que só na sexta etapa não temos ainda a lucidez, estamos parados, ou seja, corpo parado, energia estável e a mente também estável. Isso é o início do processo. Mas enquanto estamos estáveis, estamos nos capacitando a fazer a ação do tigre na floresta, e isto tem duas etapas.

Na primeira delas, o mestre orienta o tigre “você vai lá no meio da floresta e pare!”. Quando o tigre pára, está tudo parado, mas quando começam as alterações em volta, ele começa a ver que a floresta está se movendo, que está tudo se movendo, os bichos estão se movendo. E aí é que vai começar realmente Dhiana, ou seja, Dhiana não começa quando ele está fechado frente ao ambiente, mas sim, quando ele, parado, se abre ao ambiente. Então vai haver uma tensão, um processo dinâmico entre a imobilidade e o andar.

Inicialmente, temos a experiência de ver tudo ao redor se movendo, até o ponto em que vamos ver que não há propriamente um fenômeno externo, mas que a nossa mente é que vai seguindo a partir de suas impressões cármicas, ela vai dando os significados, os movimentos, e vão surgindo os impulsos em relação a tudo que nos toca sensorialmente, e também nos toca pelo sentido abstrato. Se seguirmos, nos tornamos idênticos àquilo e simplesmente não percebemos o fenômeno de ligação e de sustentação de samsara. Apenas reagimos como nós mesmos. Somos nós mesmos e agimos no meio do mundo e temos reações naturais como qualquer um teria.

Mas agora não, devido ao exercício da imobilidade, não vamos reagir. Não vamos reagir nem em corpo, nem em fala e nem em mente. Por isso, quando qualquer impulso surgir, aquele impulso é visto de uma maneira maior do que a maneira ordinária, porque antes veríamos o impulso e simplesmente andaríamos. Mas agora estamos vendo que aquele impulso, não é uma criança, um cachorro, um galo, um automóvel, mas que aquele impulso é inseparável da nossa estrutura interna, à qual respondemos há vidas. Assim, enquanto nos movemos, vamos entendendo melhor a nós mesmos, através de todas as aparências externas.

É como um tigre que naturalmente reage e sai correndo atrás dos animais que surgem à sua frente, ou seja, ele olha com o olho de tigre, o que parece completamente normal, e é, mas é um comportamento dentro de samsara. Mas se o tigre estiver treinado para meditar, ele vai ultrapassar a noção de tigre e quando ele tiver o impulso de tigre, em vez de ele olhar o impulso como o animal à sua frente, ele vai olhá-lo como a sua própria estrutura se oferecendo. Ele começa a olhar os fenômenos externos como internos. Isso só é possível

porque ele pára. Se ele não gerasse a primeira forma de Dhiana que é o repouso, ele não conseguiria ver essa segunda fase, ou seja, se ele não tivesse em completo silêncio não haveria como perceber isso.

Se ele não estivesse a capacidade de dirigir a sua mente e colocá-la ou deslocá-la para onde ele quisesse, não haveria como perceber que a mente foi acionada e começou a andar carmicamente. Já falamos anteriormente sobre os bardos, e vimos que a noção de bardo está ligada justamente ao fato de que a mente sai andando a partir das experiências sensoriais. Ela fica presa ao estímulo externo e sai andando. Mas agora vamos perceber todas essas conexões desde o primeiro movimento que surgir.

Essencialmente Diana apresenta duas etapas, uma que é fechada, que está ligada à palavra niroda, que significa a supressão do contato com o mundo externo através da concentração. A segunda parte vai ultrapassar esse ponto justo porque não há a fixação em algo, em um objeto, ultrapassamos essa fixação e nos abrimos, porque a primeira etapa da prática é possível, ou seja, estamos completamente concentrados, estamos dirigindo a mente, então a segunda forma é possível, ou seja, nos abrimos a todas as influências sensoriais.

4.6.1 Quiescência Impura

Então seguindo o nosso roteiro, dentro de Dhiana, temos uma primeira etapa que poderíamos chamar de concentração unifocada, ou seja, um único foco, ela não tem múltiplos focos, vamos olhar apenas para uma coisa, e porque olhamos para uma única coisa, perdemos todo o resto, há um foco exato para a prática. Para esse foco exato vamos encontrar diferentes recomendações, mas enfim, vamos entender que sempre é o mesmo tipo de meditação, não importa qual a recomendação. Essa recomendação pode ser assim: “você coloque na sua frente uma imagem do Buda e não tire a sua atenção sobre ela, sua mente não pode vaguear, ela está presa àquela imagem”. E aqui é imagem enquanto imagem, vocês não pensem que vamos elaborar alguma coisa a partir da imagem, precisamos apenas de um ponto para focar o nosso interesse.

Quando formos fazer a nossa prática vamos eleger um foco, podemos tomar a imagem do Buda, ou um ponto qualquer a nossa frente, e vamos nos concentrar nesse ponto, ou seja, não vamos permitir que a nossa mente ande em qualquer coisa a não ser no ponto focado a nossa frente. Com isso perdemos o contato com qualquer outra coisa, porque vamos gerar um estado de concentração. Desse estado de concentração, com o tempo, pode surgir a experiência de niroda, ou seja, nos damos conta de que perdemos o contato com tudo ao redor, simplesmente perdemos a noção do exterior, e tampouco iremos nos lembrar de qualquer coisa que tenha ocorrido ao nosso redor durante esse período, ou seja, cessa a experiência exterior.

Na medida em que avançarmos nessa prática, vamos experimentar o que chamamos de concentração, ou seja, vamos encontrar um estado, a concentração se torna um objeto em si. Quando isso acontecer, vai surgir um estado que é a bem-aventurança.

Dhiana vai permitir que a nossa mente volte a ser um instrumento, ao invés de sermos seu instrumento. Vamos precisar desse equilíbrio principalmente quando estivermos cruzando a sétima etapa, porque lá, é como se estivéssemos andando sobre um fio entre dois edifícios, segurando uma barra a cem metros de altura. Andando sobre esse fio, não vamos poder permitir que qualquer coisa do tipo “hei seu bobo, você vai cair!”, nos abale. Nesse ponto vamos precisar do equilíbrio, caso contrário, cairemos. Então nesse momento, sem treinamento, se estivéssemos lá em cima e alguém dissesse qualquer coisa que nos atingisse, reagiríamos e, fatalmente, iríamos cair. Portanto, precisamos ter essa habilidade.

Então nesse momento estamos fazendo um treinamento para andar sobre o fio, porém, a um palmo do chão, o que significa que se tivermos algum problema, simplesmente colocamos o pé no chão e voltamos. Porém, mas adiante, vamos precisar andar seja como for, e é certo que vai surgir o momento, em que vamos estar

não a cem metros do chão, mas sobre um abismo, atravessando a própria morte. Quando nos aproximamos de experiências, as quais não há como interromper, não existe mais a possibilidade do pé no chão, se cairmos, realmente caímos e estamos nos preparando para isso.

Nesse treinamento para podermos andar sobre o fio, dizemos “olhe só para o fio”, porque se começarmos a olhar para tudo o que há ao redor, caímos. Então olhamos somente para o fio, para o foco que elegemos. Isso é artificial? Sim, é artificial, mas esse é o método que estamos usando e que progressivamente vai nos habilitar a andar com equilíbrio. Então primeiro estabelecemos o foco, e aí vemos se o foco está presente ou não, e assim treinamos.

Depois vamos treinar niroda, ou seja, vemos não só se o foco está presente, como vamos cessar tudo ao redor, todo o resto. Não vemos mais nada. Ai percebemos que existe um estado de equilíbrio natural. O estado de equilíbrio vem junto com o foco, vemos que existe um estado próprio ali. Junto com o estado de equilíbrio, quando a mente se concentrou, vem a bem-aventurança, parece que o universo inteiro pára. Essa concentração da mente produz um estado de bem-aventurança, de plenitude, de completitude, que é maior que qualquer experiência de samsara. Samsara, ou seja, a experiência dispersiva, a experiência ao redor, nesse momento, perde o poder, a atração. E como é que poderíamos medir isso? Os objetos usuais, que são os nossos objetos de desejo, eles perdem o poder nesse momento. Se alguém nos perguntasse a respeito dos nossos desejos, responderíamos “eu não preciso de mais nada”. Então Samsara perde o poder de atração, e isso produz uma impressão na mente.

O fato de samsara perder o poder de atração vai seguir se manifestando em nossa lembrança, vamos sair “do fio” e vamos fazer outras coisas, mas vai permanecer na memória aquela experiência. Então para efeito do nosso roteiro, poderíamos colocar que posteriormente surge uma memória ou nostalgia pela lembrança desse estado. Ficamos saudosos, pensamos “provavelmente um dia eu retorno, eu cheguei muito perto...”. Parece que não faltou nada, no entanto, acabou. Então essa é a concentração unifocada.

Até esse ponto podemos ainda perceber, incluir dentro de um roteiro, sendo que o que ocorre posteriormente não é possível incluir. E qual seria o comentário a respeito disso? Se nessa etapa, ela vai nos conduzir a um renascimento impróprio. Porque esse estado não é um estado de lucidez. E por que ele não é um estado de lucidez, qual é o problema dele? Ele é um estado de concentração apenas, é impermanente, há uma identidade presente. E por que ele conduziria a um renascimento impróprio? Porque estamos felizes e auto-suficientes, ou seja, isso é a experiência do reino dos deuses, estamos numa nuvem, pairando num estado específico.

Nesse ponto, se não tivermos lucidez, esse estado se transforma numa semente, que vai seguir através da memória, de uma nostalgia desse estado. Ele se transforma numa semente que vai aguardar o momento de germinar. Quando morremos, a nossa experiência que naturalmente é intermediada pelos sentidos físicos mais concretos, cessa, e a nossa mente fica apenas com o seu aspecto livre. Esse aspecto livre está sempre presente, porém nesse momento estamos carmicamente estabilizados por todos os objetos dos sentidos, como as imagens, os sons, os sabores, etc. estamos estabilizados pelo fato de que ao termos experiências sensoriais, estados mentais surgem, e então a nossa mente mais ou menos se estabiliza a partir disso, mas mesmo assim, a nossa mente segue livre, ampla em todas as direções.

Assim, num estágio onde não temos nenhum apoio sensorial, vamos vaguear por todas as nossas impressões, buscando um apoio. Na impossibilidade de encontrar esse apoio, vamos terminar encontrando as sementes. E nesse processo, nós, com mãos de sonho, pernas de sonho, estabilizamos aquele estado que pode ter uma duração muito ampla. Esse estado é um estado auto-sustentado, tem todos os elementos, ou seja, tem o javali, a cobra e galo, a defesa, porque sabemos exatamente o que fazer para não sair dele. Qualquer elemento externo que surgir vamos resistir, porque esse é o treinamento, e dentro dele sabemos o que fazer, sabemos exatamente o que devemos fazer para mantê-lo, esse é o galo. E sabemos o que ele significa, ele é esse

equilíbrio, e esse equilíbrio é a nossa identidade. Isso pode durar por um tempo enorme. Se alguém vier a nossa frente e fizer prostrações pedindo ajuda, não nos movemos.

Mas, é claro, temos outras sementes. Então vai acontecer de passar um Buda pela nossa frente, vai olhar para nós e vai perceber “ele tem uma semente de malandragem! Se eu fizer uma cambalhota aqui, ele sai daquele estado”. E aí alguma coisa acontece e saímos e retomamos o processo. Mas por que estamos vendo isso? Porque para nós isso aqui é uma passagem. Nenhum dos oito passos do nobre caminho em si mesmo representa a liberação. Vamos andar nos oito, de um para o outro.

4.6.2 Quiescência Pura

Na quiescência pura estamos andando no fio e dizemos “ok, podem me chamar do que quiserem!”, ou seja, agora chegamos ao segundo ponto, ou seja, vamos praticar o equilíbrio mesmo em meio às circunstâncias, não vamos nos fechar às influências. Por quê? Porque na realidade vamos estar sempre num ambiente onde as influências vão existir. Então em vez de ficarmos protegidos, fechados, nos abrimos, mas para isso precisamos do equilíbrio.

E por que então essa passagem da quiescência impura para a quiescência pura? O que estamos fazendo? Estamos na situação do equilibrista e precisamos dar um salto em nossa habilidade, ou seja, precisamos ser hábeis abrindo mão do fechamento. Até mesmo porque o nosso fechamento nunca vai ser hermético, é sempre possível encontrar um jeito de nos desestabilizar, alguém sempre vai encontrar um jeito de nos “jogar um tomate” e vamos cair, vão haver pessoas especializadas em nos derrubar. Por outro lado, precisamos ser capazes de andar assim por dentro da casa em chamas e não queimar. A diferença entre queimar e não queimar vai ser essa. Vamos precisar entrar em todos os âmbitos da roda da vida, ou seja, nos seis reinos com equilíbrio completo. Se piscarmos os olhos, imediatamente seremos chamuscados.

Por isso o equilíbrio é necessário, para entrarmos nos vários âmbitos. Então na sétima etapa vamos testar os vários tipos de perturbação. Por enquanto não estamos testando as perturbações, estamos na sexta etapa, gerando uma capacidade de poder resistir à perturbação. Na sétima etapa é aonde vamos lentamente tomando os vários tipos de perturbação sem perder a lucidez. Por isso a sétima etapa é muito importante. Mas usualmente como é que reagimos? Com orgulho, com inveja, com desejo e apego, com cansaço, ignorância, com raiva, medo, carência. Ou seja, completamente perdidos.

Então, nessa etapa vamos abrir o nosso foco, vamos poder nos manter abertos ao mundo externo e mantendo o equilíbrio. Então aqui, em vez de concentração unifocada, temos abertura, abertura sensorial, ou seja, estamos na mesma etapa, mas estamos equilibrados e abertos. Depois da abertura sensorial, como na prática de dissolução ou do repousar, temos a não seqüência da mente, e isso significa o quê? A não dispersão. Por exemplo, se ouvirmos o galo cantar, não vamos pensar “será que ele está com fome, ou não está com fome?” Não pensamos em nada, ele apenas está cantando. Isso não nos impede de ouvir os pássaros cantando, os carros ao redor, outros galos, não nos impede de ver a luzes da sala, um sentido não interfere no outro.

Quando ficamos elaborando seqüências da mente, surge o fechamento, quando focamos alguma coisa abandonamos o resto. Mas nesse momento, como não estamos focando nada, podemos ver tudo ao mesmo tempo e vamos precisar dessa capacidade. A consequência da não seqüência da mente é o fato de podermos ver múltiplas coisas de forma simultânea. Essa percepção múltipla é como um controle de qualidade, na medida em que avançamos na prática, isso vai estar presente. Para essa abertura sensorial existe uma outra palavra que é Presença. Essa palavra é muito importante, ela vai nos acompanhar por um longo tempo.

Na seqüência à percepção múltipla, vamos começar a olhar o carma. Isso vai acontecer no seguinte sentido, quando estamos com a percepção múltipla estamos atentos, estamos vendo tudo, e quando vemos, vamos

notar alterações dentro de nós, ou seja, vamos perceber o carma a partir do surgimento de alterações em corpo, fala e mente. Por exemplo, estamos parados aqui, e de repente ouvimos um menino falando lá fora. Nesse momento deixamos de ser aquele corpo, fala e mente que estava na prática e surgimos como pai, mãe ou amigo daquela criança. Então acontece uma alteração em corpo. Pode haver uma alteração correspondente em fala, ou seja, surge uma emoção que também altera a nossa condição na prática. E pode surgir uma alteração em mente, ou seja, temos uma sequência, começamos a pensar “ele está mexendo no cachorro, ele vai ser mordido, eu preciso alguma coisa.”

Mas como temos a habilidade que já surgiu da concentração unifocada, já aprendemos a nos manter em equilíbrio. E então, quando nos abrimos para as variadas influências, permitimos que o processo de perturbação ressurgja através do contato. Quando permitimos que essa perturbação surja, localizamos naturalmente os impulsos que vão surgir dentro de nós, eles vão manifestar as nossas sementes. Essas sementes vão nos impulsionar para fora da condição onde estávamos. Mas como temos o equilíbrio, nesse momento praticamos Dhiana, ou seja, vemos o impulso em lugar de vermos o menino, vemos o menino em nossa mente, vemos o impulso que está dentro de nós e, portanto vemos o carma.

Então agora, invertemos o processo. Esse é o início da inversão, e porque vamos olhar dessa maneira, vamos poder cruzar as paredes. Não vemos mais os fenômenos externos, agora começamos a localizar as estruturas dentro de nós que sempre responderam de forma automática produzindo as nossas ações. Isso significa que agora estamos localizando as grades e as paredes da nossa prisão.

Mas essa etapa ainda é autocentramento. Por quê? Porque ainda continuamos com a noção de um eu e de um mundo externo. A diferença é que agora, dentro desse trajeto de oito passos, no momento em que qualquer coisa surge, já somos capazes de localizar a experiência de prisão, no exato momento em que ela se oferece. E por que precisamos desse mecanismo delicado para chegar nesse ponto? Porque a prisão não se mostra. A prisão não é visível diretamente, ela só é visível nos seus efeitos. Mas quando o efeito se produz, isso se dá na forma de um impulso de ação, ao qual obedecemos e seguimos. Então, mesmo quando o efeito se produz, não percebemos que aquilo é um acionamento cármico. Aquilo parece simplesmente uma coisa completamente justa, perfeita, sem nenhum problema.

Então precisamos chegar ao ponto da quiescência impura, depois quiescência pura, artificial, numa sala artificial, numa condição toda construída, para que possamos localizar especificamente o momento onde o efeito da prisão surge através de um impulso que vai brotar como se fosse algo externo nos chamando. Assim vamos localizando a substância da prisão. Numa circunstância normal não conseguiríamos ver o impulso, nos vemos simplesmente fazendo as coisas, vemos tudo como se fosse externo. Mas agora, permitimos que nos ataquem, porém, não reagimos na forma e na paisagem da pessoa que está atacando e portanto, não queimamos na casa em chamas e ainda podemos socorrer o próprio atacante. Nessa situação se simplesmente reagíssemos, não teríamos chance. Iríamos justificar “Eu fui lá, ele me atacou e eu reagi, qualquer outra pessoa faria isso!” Agora essa não é mais a nossa única alternativa. Não importa qual seja a perspectiva, temos essa capacidade, podemos fazer isso.

Então precisamos entender essa inversão de perspectiva. Eu vou usar essa expressão “inversão de perspectiva” para salientar esse aspecto. Precisamos ir até o ponto onde temos a capacidade de praticar a estabilidade e incluir um outro ingrediente que é a perturbação, e poder ver o efeito da perturbação não como se fosse algo externo, mas como uma flutuação da nossa própria mente. Ou seja, ao invés de olharmos a bandeira como algo que se move fora, precisamos ver a bandeira se movendo dentro. Esse é o exercício. Em vez de olharmos o fenômeno externo, estamos olhando o fenômeno interno. Se não conseguirmos olharmos os fenômenos internos, não vamos ter a possibilidade de transcendência e essa seria uma outra palavra para essa experiência, ou seja, transcendência.

Mas se em meio aos eventos, perdermos a meditação, perdermos a lucidez, caímos do arame. E como é que sabemos que caímos do arame? Porque a nossa mente disparou, ela foi pega pelo evento. Não podemos ser pegos pelo evento, mas ao mesmo tempo, não estamos fechados para ele, o que seria a concentração unifocada. Não estamos fechados, ou seja, aquilo surge e vamos observar, e isso seria estar sobre o arame onde estamos andando. Vamos observar aquela marca mental, aquela marca cármica e vamos observá-la produzindo o significado que estamos vendo por exemplo, numa capa de revista, mas que não está na capa. Essa é a prática.

Dessa forma podemos transcender a visão convencional, mas precisamos treinar. Quando vemos o carma aparecendo, ao mesmo tempo, voltando àquele exemplo do tigre, é como se o tigre enfim, entendesse que ele é um tigre, o que nunca tinha acontecido, porque um tigre é aquele que tem aqueles impulsos. Mas ao mesmo tempo em que ele vê isso, ele está vendo de um ponto afastado. Então ele já tem a semente para se livrar daquela condição cármica, porque ele já está num ponto livre daquilo para poder observar. E qual é o ponto livre que utilizamos para poder ver? O ponto do equilíbrio. Desenvolvemos estabilidade em corpo, fala e mente para que qualquer alteração em corpo, fala e mente seja visível.

Tudo isso é quiescência pura. Mas para que seja quiescência pura é necessário estarmos abertos. A quiescência pura é a última etapa de Dhiana. Depois disso vem Samasati. Depois vamos utilizar essa quiescência pura e fazer um “up-grade” nela, indo adiante. É como se tivéssemos atravessado a porta do espelho. Primeiro olhamos para o espelho, e agora atravessamos o espelho, entramos no mundo atrás do espelho. Sem isso não há chance, não há como cruzar.

E agora podemos perfeitamente retornar, voltar à primeira nobre verdade, experiência cíclica; à segunda nobre verdade, a prisão à experiência cíclica, a origem da prisão; à Terceira Nobre Verdade, quando a prisão cessa; e à Quarta Nobre Verdade, a motivação. E agora a motivação fica mais clara. Dizemos “Nossa! Essa porta! E eu nem vou dizer se essa porta é estreita ou não é, essa porta simplesmente não existe! Eu olho a parede e não vejo a porta! Por tanto, o número de pessoas que é capaz de cruzar por isso é mínimo!” Isso equivaleria, por exemplo, no livro do Harry Potter, quando ele entra na coluna da estação 8 ½. E ele entra ali quando ninguém é capaz de passar por ali, mas ele entra e sai lá em outro lugar. É um tunelamento quântico, ou seja, aquilo não é possível, mas acontece. Então vamos cruzar, mesmo quando aquilo parece impossível, mesmo que ninguém consiga apalpar e ver a porta, porque essa porta existe. Quando cruzarmos para o outro lado, já estaremos na sétima etapa.

Agora começamos a entender porque a nossa chance de avançar sem a estabilidade da mente é mínima. Sem motivação clara? Nenhuma chance. Portanto, se não fôssemos serenos, capazes de seguir uma linha sequer, não conseguiríamos sentar aqui para ouvir os ensinamentos. Então precisamos praticar muito a estabilidade.