

**CENTRO DE
ESTUDOS BUDISTAS**



O BOM CORAÇÃO

Lama Padma Samten

Texto extraído de retiro conduzido por Lama Padma Samten,
no Centro Paramita em Curitiba, junho de 2003.

Transcrição e Edição: Eliane Steingruber, Josélia Rabelo e Márcia Baja
Revisado pelo Lama Padma Samten em Merigar, agosto de 2003

O Bom Coração

Lama Padma Samten

Primeira etapa do Nobre Caminho Óctuplo, a Motivação

Esta primeira abordagem, usada freqüentemente por Sua Santidade o Dalai Lama, na verdade, nunca vai ser abandonada, ainda que existam as outras cinco formas. O fato de haver outras abordagens significa apenas que a prática do Bom Coração se tornará cada vez mais profunda e sofisticada. É possível dizer que todo o Budismo irá tratar dessa questão, da questão de um “Bom Coração”. Inicialmente, esse Bom Coração será apresentado como um aspecto natural, sempre presente na vida cotidiana. De um modo geral, para falar de um bom coração, os mestres falam das mães, apontando para uma forma de ajuda sem expectativas de retorno. Eles falam dessa mãe ideal, daquela que acolhe, que oferece o corpo e toda sua energia para potencializar os outros seres. Dessa forma, eles nos fazem reconhecer que se nós estamos vivos é porque essa mãe, na forma de uma pessoa ou de um conjunto de pessoas, de iniciativas e energias positivas ou mesmo de uma pessoa que não é propriamente a mãe biológica, sustentou-nos até aonde chegamos. Em outras palavras, nós fomos efetivamente acolhidos, cuidados e, da mesma forma, continuamos a ser.

Esse mistério, essa energia positiva, essa forma sustentadora que se reflete diretamente em nossas vidas, também se manifesta de outras formas. Ela está presente nas casas construídas, nas ruas, nas escolas, em tudo o que há ao nosso redor. Todas essas formas existem porque existe uma inteligência que as providencia. Isso significa que nós nos unimos para promover coisas positivas. Existe uma energia sustentadora que produz benefícios não apenas para uma ou outra pessoa, mas para proteger e sustentar todos os indivíduos, toda a coletividade. Essencialmente, existe uma energia positiva que faz tudo funcionar. Sua Santidade o Dalai Lama diz: “Apenas porque a ação positiva se torna corriqueira não é notícia, a notícia surge somente quando ela falha”. Ou seja, quando isso se torna natural e alguém faz alguma coisa completamente diferente, seja de forma agressiva ou de alguma forma amoral, então isso é noticiado, ao contrário do que acontece quando essa energia positiva está naturalmente operando.

Nos meios de comunicação é muito comum encontrarmos essa imagem, a ênfase às ações desequilibradas, à desarmonia, à agressividade. Mas o fato é que isso se trata da exceção, porque a disposição de promover os seres humanos, o planeta e a sustentação da vida está sempre presente, de forma natural. E não só essa energia existe, como ela também se manifesta de forma benigna. A linguagem por meio da qual as coisas são construídas não é uma linguagem de agressão, é uma linguagem de cooperação. De acordo com esse espírito de promoção do bem comum, torna-se natural ouvir e entender o outro, dialogar, encontrar pontos em comum, encontrar uma forma de operar em conjunto. E isso pode existir não só no nível da mente, mas também no nível de coração, de energia. Assim, quando nós nos encontramos e trabalhamos juntos, entramos em acordo ou nos unimos com alguém, isso resulta efetivamente em uma grande alegria.

E por que essa alegria? É muito semelhante ao que acontece quando duas pessoas se amam – a rigidez estrutural de cada um, curiosamente, é rompida – e a alegria surge. Mesmo que possamos surgir como seres isolados, não há como nos sustentarmos dessa forma, porque nós somos seres de relação. Apesar de nos pensarmos isolados, a nossa realização se dá na relação. Nem mesmo um Lama faria sentido se não fosse dessa forma. Nós não conseguimos viver isoladamente porque nós somos pontos em uma grande rede, pontos que surgem justo para estabelecer conexões. Se nós separarmos o ponto de suas conexões, ele deixa de existir.

Por outro lado, cada ser imagina possuir uma missão, alguma coisa a fazer e esse é o próprio processo de conexão. Cada um de nós diz: “Eu sou artesão, médico, advogado”. Cada um faz alguma coisa. Na falta de um papel em algum processo de relação, surge a crise. Nós aspiramos urgentemente a que alguém diga: “Você é isso”. E assim ressurgem um eixo, um propósito. Mas na verdade, o que aconteceu? O fato de sermos reconectados à rede faz com que tudo passe a fluir e se tivermos méritos isto se dará através de relações positivas.

No amor ou no encontro entre as pessoas existe como que uma vertigem, o que é muito interessante, porque nada mais parecido com a vida e a morte que o próprio amor. Quando encontramos alguém, nós nos ampliamos e ao nos ampliarmos, também morremos. Isso acontece ao mesmo tempo e os dois lados são bons porque nós estamos aprisionados em nós mesmos, ao mesmo tempo em que gostaríamos de nos ampliar. Essa ampliação acontece no encontro com o outro e nisso há um pouco de morte. Existe uma pequena história que ilustra esse aspecto, ou seja, a aflição entre o desejo de ampliação e o temor pela própria morte. Na história, uma garrafa cheia de água flutua no mar e, flutuando no mar, a água presente dentro dela se debate com uma dúvida terrível: “Se o vidro se

quebrar, eu me dissolvo nesse mar, desapareço!”. Mas ao mesmo tempo sabe que ao se quebrar a garrafa, ela se tornará o mar, irá se ampliar.

Esse ponto é literalmente apaixonante porque existe uma aspiração ao encontro, seja com uma pessoa, seja com uma coletividade na qual a identidade se dissolva e ao mesmo tempo se amplie. Todos nós buscamos isso. Esta é a linguagem de um Bom Coração. Enquanto seres isolados, agindo a partir de uma visão particular, nós tentamos intuitivamente preservar algo, aquilo que consideramos ser a nossa missão. Em outras palavras, tentamos preservar o que viemos oferecer ao mundo, aquilo que adorariamos ver o mundo recebendo. É como se isso nos permitisse morrer e ao mesmo tempo nos ver na perpetuidade de uma forma mais ampla.

Essa aspiração faz surgir uma linguagem pela qual nos entendemos mutuamente. Quando nos olhamos, estamos oferecendo algo um ao outro, estamos oferecendo acolhimento, ampliação e também a dissolução. Essa é a linguagem entre os seres humanos, a linguagem do amor, do acolhimento, do carinho. Tudo segue nessa direção. As identidades sofrem pela sua condição de isolamento ainda que, paradoxalmente, tenham o ideal de ampliação e dissolução. Todos nós temos esse ideal. Se nós não tivéssemos um ideal de encontro, de amor, de bom coração, a nossa vida realmente pareceria sem sentido. Não haveria uma vida emocional, não haveria essa eletricidade operando dentro de cada um de nós.

Todos os seres desejam a felicidade e desejam se afastar do sofrimento. Esse é o objetivo básico que surge como uma decisão mesmo em circunstâncias muito difíceis. Na proximidade da morte surge o sentimento de que alguma coisa deu errada, a sensação de que a vida poderia ter sido diferente e, assim, pode surgir a aspiração: “Agora não tem mais jeito, mas da próxima vez eu vou tratar de fazer tudo melhor, não vou cometer erros, vou encontrar uma forma de proteção ainda mais perfeita”. Mas por outro lado, também houve resultados positivos, houve bons momentos que não foram bem aproveitados. Logo, vem uma decisão: “Da próxima vez, eu vou preservar a felicidade de uma forma mais clara e decidida.”

Nesse sentido, permanece dentro de nós essa marca inconsciente, “Eu busco a felicidade e busco me afastar do sofrimento”. No momento da morte, frente à dissolução e à falta de qualquer poder sobre a situação que vivemos, sentimos essa eletricidade intensa associada ao medo e às várias experiências mistas e confusas. Dessa experiência vai surgir uma objetividade, vão surgir decisões. Essencialmente, esses serão os votos que determinarão nossas tendências futuras, quer isto esteja claro ou não. Isso significa que da próxima vez em que estivermos diante da felicidade, nós a tomaremos firmemente sem vacilar. E da mesma forma acontecerá com o sofrimento, ou seja, nós vamos acionar formas de proteção e vamos tentar mantê-las e aprimorá-las da melhor forma possível. Essa é a compreensão do voto básico dos seres no mundo, o voto de buscar algo positivo por meio de coisas positivas, pela afetividade do encontro, por uma eletricidade positiva.

Além de atraídos pelas imagens positivas, nós somos ainda empurrados a fugir das situações negativas buscando situações positivas. Essa complexidade, seja de modo consciente ou inconsciente, opera dentro de todos os seres e reinos, incluindo os animais. Os seres operam dessa forma porque todos têm essa estrutura básica que aflora externamente como as múltiplas identidades e corpos de manifestação. As identidades se alegram e sofrem pelo exato fato de serem aquilo que são. Sofrem por se manifestarem de um modo particular e, por tanto, aspiram por ampliação. Nem sempre isso parecerá claro, mas um bom exemplo desse aspecto seria o nosso próprio surgimento como profissionais. Toda definição pode se tornar uma prisão, um obstáculo. Talvez por muitas vezes nós aspiremos a ser outra coisa. Seja qual for a definição, ela se torna uma restrição. O próprio casamento pode, eventualmente, ser percebido como um empobrecimento porque ao nos casarmos, abandonamos a coletividade de seres e optamos por apenas uma pessoa. Isso significa que cada definição, cada escolha, tem riquezas e obstáculos em si mesma. Qualquer definição, mesmo que positiva, pode ser percebida a partir de uma dimensão de aprisionamento e é dessa experiência de limitação que surge a aspiração a nos ampliarmos, dissolvermo-nos, ultrapassarmos a prisão. Toda a identidade sente essa aflição. Por outro lado, a identidade busca se autopreservar, proteger-se, encontrar a felicidade através de si mesma, o que é paradoxal, insolúvel, experiência cíclica insuperável dentro da visão comum.

Essa é a forma pela qual todos os seres operam, é a paisagem mental comum a todos. Quando nós entendemos que o outro está buscando algo positivo, nós estamos operando segundo uma linguagem compreendida por todos, mesmo que não seja uma linguagem verbal. Assim, qualquer resposta em harmonia com essa paisagem será chamada de um “Bom Coração”. Mas ao falarmos em linguagem, é importante compreender que ela só se torna efetiva quando as paisagens em que os seres operam são idênticas. Na biosfera e suas redes ecológicas é a mesma coisa, nós somos uma unidade e a linguagem dessa unidade é uma linguagem amorosa, não é uma linguagem de destruição. Todos os seres operam em coletividade, em sistemas onde prevalece essa linguagem. Os pássaros, por exemplo, não vêm para destruir as árvores, mas para preservá-las. Portanto, não tem sentido falarmos dos diferentes órgãos ou seres isolados, é necessária a compreensão da unidade. A linguagem de rede e inter-relação é muito mais sutil e poderosa, pois permite ver além. Mais poder-

sa ainda é a linguagem que brota da visão da inseparatividade de toda a vida, da visão vajra, da visão da paisagem ilimitada que nos dissolve enquanto separatividades.

A coletividade tem um magnetismo de atração e a partir dele nós estabelecemos vínculos positivos, surgimos segundo uma linguagem positiva e reconhecemos a sua operação. Esse ponto é bastante enfatizado por Sua Santidade o Dalai Lama, pois essa é a paisagem mental na qual os relacionamentos se tornam possíveis. Se não entendermos isso, podemos aspirar a coisas que nos beneficiam, mas que são prejudiciais aos outros, à coletividade. Essa é uma linguagem que vai na contra-mão e é perfeitamente natural que todo o sistema reaja a esse tipo de abordagem, isolando-nos. Isso ocorre naturalmente, uma vez que ao abandonarmos a linguagem da coletividade, seja de rede ou de inseparatividade, nós nos isolamos, passamos a agir de forma autocentrada.

Quando estabelecemos relações negativas, não só surgimos como um problema aos olhos dos outros seres, como tampouco encontramos a felicidade – não há como vivermos felizes de forma autocentrada e isolada. Ao buscar o isolamento, fatalmente estabeleceremos relações negativas com o ambiente. Por consequência, terminaremos por adoecer ao perdermos a linguagem abrangente comum a todos os seres e entrarmos num processo de autocentramento. A linguagem autocentrada já é, em si, a própria doença. Apenas a compreensão de uma linguagem, pela qual nós surgimos como pontos de uma rede, permite o reequilíbrio e a recuperação da saúde, uma vez que nós usamos uma linguagem adequada a toda coletividade. Essa linguagem é a linguagem do amor e da compaixão, da boa vontade, de um Bom Coração. Portanto, se nós nos abandonarmos, morreremos enquanto uma imagem isolada para vivermos de uma forma mais ampla, isso irá garantir nossa operação harmônica e sustentada em meio à coletividade. Só então o bom coração estará sendo verdadeiramente possível e natural. Não apenas Sua Santidade o Dalai Lama, mas todos os mestres, de alguma forma, lembram a necessidade de entendermos esse ensinamento e operarmos segundo um Bom Coração. A este nível, o Bom Coração é a própria manifestação da natureza ilimitada em sua forma mais livre em meio ao mundo. Ainda que pareça uma abordagem inicial, temos aqui a culminância do processo de liberação.



Retiro conduzido por Lama Padma Samten, no Centro Paramita em Curitiba, junho de 2003.

Transcrição e Edição: Eliane Steingruber, Josélia Rabelo e Márcia Baja

Revisado pelo Lama Padma Samten em Merigar, agosto de 2003

Que todos os seres possam praticar o Dharma!