

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.

Contemplando o tema:

As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo

por Lama Padma Samten

Sumário:

1. Considerações gerais sobre os ensinamentos	02
2. A estrutura do pensamento budista	02
3. As Quatro Nobres Verdades	03
3.1 – A Primeira Nobre Verdade	04
<i>As quatro montanhas. Duka. A experiência cíclica. Nível cármico.</i>	
<i>A escuta cética dos ensinamentos. Sem culpa e sem culpados.</i>	
3.2 – A Segunda Nobre Verdade	12
<i>Os três animais – estrutura da nossa identidade.</i>	
<i>Os seis reinos ou seis tipos de surgimento..</i>	
3.3 – A Terceira Nobre Verdade	15
<i>Ausência de solidez das Quatro Montanhas.</i>	
<i>Vacuidade, virtualidade e liberdade.</i>	
3.4 – A Quarta Nobre Verdade	16
<i>O caminho e as várias abordagens.</i>	
4. O Nobre Caminho Óctuplo	18
4. 1 – Primeiro passo: motivação	18

4.2 – Segundo passo: não praticar ações danosas com a mente	19
4.3 – Terceiro passo: não praticar ações danosas com a fala	19
4.4 – Quarto passo: não praticar ações danosas com o corpo	20
4.5 – Quinto Passo: ação transcendente e compassiva	22
4.6 – Sexto, Sétimo e Oitavo Passos: as etapas de meditação	23
<i>Níveis de visão, meditação e ação.</i>	

Contemplando o tema:

As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo

por Lama Padma Samten

1. Considerações gerais sobre os ensinamentos

Estamos iniciando hoje, dia 22 de junho de 2005, um conjunto de encontros que vai até o dia 03 de julho. Nesse período, imaginei passar os vários ensinamentos de uma forma mais teórica, começando pelas Quatro Nobres Verdades, depois os Quatros Pensamentos que Transformam a Mente, que será o tema de hoje à tarde. Esses dois ensinamentos já são mais sofisticados, mas, em seguida, amanhã de manhã, como se estivéssemos retornando um pouco, vamos olhar a base, que é a questão da Cultura de Paz e da Responsabilidade Universal. Durante a tarde, vou introduzir, também, os temas da Psicologia Budista, relacionados aos Seis Reinos e à Roda da Vida.

Na sexta-feira, dia 24, abordaremos um único tema que são os chamados 240 Itens. Esses itens correspondem ao estudo de como o carma se estrutura e de como ele pode ser liberado. Os 240 itens representam 240 pontos de vinculação cármica, compostos pelas dez ações não-virtuosas e pelas seis emoções perturbadoras, estruturadas em 4 níveis: nas atuações de **corpo**; como a **energia** e a **mente** operam desse modo; e como atua a **paisagem**, que é uma operação mental muito sutil, normalmente imperceptível, que delimita a direção para os nossos pensamentos e referenciais.

A seguir, no sábado, vamos dedicar o dia a olhar os aspectos positivos, ou seja, quais das estruturas internas que temos internamente implantadas são estruturas naturalmente positivas e sem esforço. Vamos, então, ver como isso também está operando dentro de nós, como podemos percebê-las e passar a utilizá-las. Enfim, no domingo 26, durante todo o dia, vamos tratar desse único tema que é a **meditação**.

De hoje até sábado, vamos trabalhar com temas que são chamados de **purificação**. Nós abordaremos a forma de examinar a realidade sob o ponto de vista budista, com o objetivo de reduzir as nossas aflições e as nossas intranquilidades. Uma vez compreendido como produzir essa redução de intranquilidade, será mais fácil entrarmos nos ensinamentos sobre a meditação.

Meu objetivo, nesses dias, não é que nós propriamente resolvamos essas dificuldades, mas apenas **expor esse caminho**, introduzir **essa abordagem**. Estou gravando esses encontros para ficar à disposição de vocês, possibilitando-os, mais adiante, olhar de novo e de novo, uma a uma, essas etapas, e também poderem utilizar nas atividades em grupo nas diferentes salas de Recife, sustentando essas atividades, de forma estruturada, delimitando horários para aprofundar esses temas. Esse é o objetivo.

Esses ensinamentos são vastos e por serem vastos, são interessantes. Mas, por outro lado, muitas vezes pode ser gerada uma certa confusão pelo fato de nós estarmos dentro de uma diversidade de abordagens e ensinamentos. Ficamos confusos sem saber o que devemos fazer. É por esta razão que estou oferecendo esses ensinamentos de forma estruturada, para possibilitar o entendimento do que estamos fazendo, o que faremos a seguir e o que podemos esperar do próprio ensinamento.

2. A estrutura do pensamento budista

Então, o tema de hoje de manhã será “O caminho espiritual na vida cotidiana e a meditação”. Isso inclui as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo, que representam a estrutura dos ensinamentos. O objetivo de olharmos primeiro esses ensinamentos é que, em parte, nos

ajuda a nos conectarmos com a estrutura do pensamento budista. Também nos facilita entender onde estamos, o que deveríamos fazer, o que deveríamos esperar desses ensinamentos e o que eles não vão poder nos oferecer. Assim, a partir dessa visão panorâmica, poderemos também entender em que ponto estamos e qual seria nossa prioridade, o que nós poderíamos fazer para entrar e aproveitar essa estrutura de forma favorável. Esse é o nosso objetivo.

De início, gostaria de esclarecer que esse não é propriamente um ensinamento introdutório. Existem outros ensinamentos mais introdutórios, que iremos ver na sequência. Primeiramente, é necessário que vocês entendam o que nós fazemos no budismo. Depois, vamos introduzir os outros ensinamentos que nos permitem fazer a conexão do ponto onde nós estamos até o ponto inicial.

Vocês, naturalmente, não precisam iniciar do ponto mais introdutório. Na abordagem que venho oferecendo os ensinamentos, o ponto mais introdutório é aquele que eu falaria, por exemplo, para pessoas que estão numa periferia urbana, onde não têm a capacidade de sentar como vocês, e ouvir. Eles têm uma impossibilidade de atenção e de motivação. Vocês, ao contrário, estão aqui hoje, que é um dia de semana. Com certeza, vocês deixaram de fazer algo para estarem aqui, ouvindo os ensinamentos, o que prova o interesse de vocês por eles.

Em boa medida, os meninos de uma periferia urbana não têm nenhum lugar esperando por eles. Vocês têm um lugar, têm uma inserção. Já os meninos de periferia estão numa situação de não-nascimento no mundo. Já vocês, têm uma razão para ouvir os ensinamentos. Isso já é um passo adiante, já é uma grande coisa. No entanto, nós vamos encontrar pessoas que não têm razão alguma para ouvir os ensinamentos. Ao contrário, para elas, esses ensinamentos não fazem qualquer sentido. Isso é uma dificuldade, pois o que lhes interessa nesse momento é saber o que vão comer, onde vão dormir. É uma situação que não é a situação de vocês. Alguns até, eventualmente, estarão privados de liberdade. Ou talvez pior, se encontrarão perseguidos por alguém! Essas são situações muito mais difíceis.

É, também, para essas pessoas que estamos tentando desenvolver essa abordagem mais inicial dos ensinamentos budistas. Assim, vocês podem entender que não estão no nível inicial. Vocês têm muitos méritos. Estão todos tranquilos, alimentados, com saúde, com energia boa. Isso é uma grande coisa!

3. As Quatro Nobres Verdades

Então, começaremos falando sobre as Quatro Nobres Verdades. Podemos falar sobre esses ensinamentos a partir de várias abordagens, de acordo com as nossas situações.

Uma delas, trazida pelo Prof. Alan Wallace quando esteve esse ano aqui no Brasil, me pareceu muito adequada, especialmente para a comunidade onde ele vive, nos Estados Unidos. Alan Wallace veio falar como podemos chegar a níveis excepcionais de felicidade. Os norte-americanos, em geral, são uma comunidade de primeiro mundo, onde todos estão com os problemas resolvidos, têm tudo o que precisam, dinheiro no bolso, saúde e proteção, e estabilidade social. Mas a felicidade obtida por eles, na forma que se apresenta, é uma felicidade que não está ao nível do que eles gostariam. Então, eles ficam se perguntando: “Como é que é mesmo esse aspecto sutil da felicidade? Como é que entramos num nível mais profundo?”. Então, eventualmente, eles olham para a meditação como aquilo que pode oferecer-lhes esses níveis excepcionais. Essa é, então, uma das abordagens pela qual se pode entrar nesses ensinamentos.

No entanto, para nós, que somos mais mortais, que temos felicidades e infelicidades periódicas, é mais útil nos utilizarmos de uma abordagem na forma como o próprio Buda Sakiamuni ofereceu os ensinamentos, que são as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo.

O que afinal o Buda trata nesse conjunto de ensinamentos? Para entendermos, é necessário que retomemos à sua situação histórica. Ouvimos falar que ele, Sidharta Gautama, era um príncipe que vivia na Índia, numa região que hoje pertence ao Nepal. Logo, ele nasceu numa situação privilegiada para aquela época. No entanto, numa certa etapa de sua vida, ele descobriu o que nós chamamos de “as Quatro Montanhas”, que são: a montanha do nascimento, a montanha da sustentação da vida, a montanha da inevitável decrepitude e a montanha da morte.

3.1 – A Primeira Nobre Verdade

Sidharta Gautama, antes de tornar-se Buda, deu-se conta de que todos os seres - não apenas os seres humanos, mas os seres em geral - inclusive ele, como príncipe; o pai dele, como rei; a madrasta, como rainha; a esposa dele, o filho dele, e todas as namoradas que ele tinha na corte, todos, sem exceção, estavam entre as Quatro Montanhas.

As Quatro Montanhas

Sidharta descobriu que, num dado momento, todos se defrontavam com a montanha de terem nascido, pois os seres surgem no mundo através do nascimento. Depois, todos faziam esforços na vida para se manterem vivos, pois viver não é uma coisa muito fácil. Por exemplo, nós comemos, respiramos, bebemos e tomamos banho, alguns mais, outros menos, enfim, nós estamos sempre fazendo esforços incessantes nesse sentido, lutamos para manter nossa saúde, o que, por si só, já nos dá muito trabalho.

Progressivamente, no entanto, todos nós também encontramos a Terceira Montanha, que é a montanha da decrepitude. Ou seja, as nossas habilidades, a nossa saúde, a nossa condição, lentamente vai se fragilizando e, então, um dia, nos encontramos diante da Quarta Montanha, que é a morte. Ou seja, terminamos morrendo.

Então, se diz que vivemos como se estivéssemos numa região cercada por Quatro Montanhas intransponíveis. Nós podemos fazer muitas diferentes coisas no meio desse espaço entre as Quatro Montanhas, mas continuamos nos movendo entre as Quatro Montanhas! Não temos como escapar disso!

Assim, o príncipe Sidharta, dando-se conta de que ele e os demais seres estavam dentro de uma prisão, ainda que aparentemente alegres, pensou: “Eu devo fazer alguma coisa heróica, correta. Eu deveria encontrar uma saída para isso, um caminho que pudesse levar os seres todos para fora dessa condição limitada.” Ele percebeu que todos os seres parecem amortecidos diante das coisas do cotidiano, mas eles não percebem que, estrategicamente, estão aprisionados. É como se eles tivessem uma falsa sensação de liberdade. Nós sentimos que podemos fazer qualquer coisa, porém, estamos presos entre as Quatro Montanhas.

Entender que vivemos entre Quatro Montanhas foi o primeiro aspecto que o Buda se deu conta. A partir daí ele decidiu dedicar toda a sua vida a ultrapassar essas Quatro Montanhas e ajudar as pessoas a saírem desse âmbito limitado.

Um pouco mais adiante, ele vai sofisticar essa compreensão. Durante as suas práticas meditativas, o príncipe Sidharta, agora como o Buda e em meditação, entendeu que essa situação toda tem âmbitos mais sutis.

Duka

Por exemplo, todas as pessoas estão não só entre as Quatro Montanhas, mas todas elas estão submetidas a algo que se chama “duka”, que é a insatisfação ou sofrimento. É como se existisse uma montanha em cima das quatro, como algo que aperta por cima. Ou seja, ele se

deu conta de que não há uma liberdade verdadeira entre as Quatro Montanhas, mesmo que aparentemente esteja tudo indo muito bem. Existe, pois, um instrumento de pressão que atua sobre nós dentro desse ambiente entre as Quatro Montanhas, que é chamado duka.

Duka, essa insatisfatoriedade, pode ser exemplificada quando dizemos que gostamos muito de algo, como quindim. Dizemos “sim, eu gosto de quindim”. Quando dizemos isso, já encontramos duka (sofrimento) ligado a esse gostar, pois, esses docinhos têm um excesso de colesterol, têm açúcar, gordura... Pronto, já encontramos um problema!

Além do mais, dizer que gostamos de quindim não é uma afirmação verdadeira, pois, depois de comer dois ou três, já será o suficiente para implorarmos: “Por favor, não agüento mais!”. E alguém pode nos retrucar: “Mas você não disse que gostava de quindins?”. Ou seja, daqui a pouco, estaremos dizendo que detestamos quindins!

Ou seja, nós percebemos que aquilo pelo qual aspiramos ou gostamos, também depende do momento e da quantidade. Não pode passar de um certo ponto. Temos um nível de sofrimento associado a cada coisa que, eventualmente, possamos achar interessante. Se nós, por exemplo, dissermos “eu gosto disso”, e tivermos como que um poder de “ligar um botão” e fazer aquilo ser oferecido para nós, de forma incessante, rapidamente vamos ficar submergidos em sofrimento devido à excessiva abundância daquilo que antes achávamos favorável.

Existe um desenho da Disney, chamado “aprendiz de feiticeiro”, que é muito interessante. O Mickey descobre como carregar baldes de água. Ele tinha que lavar alguma coisa, mas ele não sabe mais como desligar as torneiras, começando uma grande confusão. Até que aparece o Mago e o salva. Ele tinha aprendido a fórmula de como produzir bem aquilo, mas esqueceu de verificar como ele ia fazer para desligar.

Nós, muitas vezes, temos esse comportamento de aprendizes de feiticeiros. E talvez nós, como humanidade, estejamos justamente no meio disso, ou seja, gerando coisas que se tornaram descontroladas. Não sabemos como interrompê-las e essas coisas passaram a nos ameaçar. Se olharmos hoje para a expansão da economia, a expansão das facilidades no mundo, talvez constataremos que estejamos justamente agindo como o aprendiz de feiticeiro, produzindo mais e mais. No entanto, isso mesmo começa a nos ameaçar.

Então, esse é o sentido de “duka”. Há uma abundância de exemplos ligados a isso, mas, essencialmente, qualquer coisa a que nós nos conectamos pode, eventualmente, transformar-se em um problema. Nos dias de hoje, com essas denúncias de corrupção acontecendo em Brasília, estamos vendo o poder de uma Secretária, que sabe tudo sobre seu chefe e viu malas suspeitas cruzando de Brasília para outros lugares. Aquela Secretária, antes do escândalo vir a público, era uma pessoa maravilhosa para o seu chefe, pois fazia tudo e tinha confiança total. Mas, nesse momento, para o seu chefe acusado de corrupção, ela passou a ser uma ameaça, uma pessoa que está na área de sofrimento.

E, modernamente, também aqui entre os políticos brasileiros, vamos vendo esses exemplos todos de corrupção, onde algumas pessoas que eram antes muito amigos, depois passam a ser uma ameaça uns aos outros. Eles sabem demais uns dos outros e esse passa a ser o problema. Começam a revelar o que sabem, as amizades se desfazem, e inicia-se um “atirar de pedras” uns contra os outros. E sempre tem alguém com uma pedra maior. De antigos amigos, onde tudo era combinado, onde tudo parecia perfeito, ou seja, grandes alegrias, satisfação, crescimento e poder, repentinamente, eles se tornam fonte de sofrimento.

Se eles tivessem aprendido um pouquinho sobre o budismo, em primeiro lugar, aprenderiam que as ações não-virtuosas não são interessantes. Elas produzem fragilidade. Em segundo lugar, eles aprenderiam que todo comportamento que nós hoje geramos como se fosse algo favorável, tem depois uma seqüência. Essa seqüência pode efetivamente produzir sofrimento. Então, devemos cuidar extremamente do que nós estamos fazendo.

Com isso, nós podemos olhar “duka” sob vários níveis. Eu acho interessante falar de duka no contexto das relações e também no contexto do jogo de futebol. Esses são bons exemplos onde podemos rir mais facilmente das nossas escolhas, das nossas opções.

A pessoa, de um modo geral, se conecta ao seu time de futebol quando está tudo indo muito bem. Nessas condições, a pessoa faz o firme voto de conexão. Depois, ela vai pagar aquele voto por um longo tempo, quando o time começa a se dar mal. Nesse momento a pessoa começa a colher infortúnios. Mesmo a nossa conexão ao time de futebol da seleção do Brasil tem passando por percalços e nós vamos experimentando sofrimentos ligados a isso. Então, isso é duka.

Quando optamos por algo e excluimos outras coisas, na verdade, nos conectamos a processos que ora vão trazer sorrisos, ora vão trazer infelicidade. No entanto, é importante entendermos que não há culpados nesse processo. Num nível grosseiro, quando nos defrontamos com duka, nós lastimamos. Num nível médio, quando nos defrontamos com duka, podemos dizer que não há culpados nisso. Nesse nível, nós podemos sorrir e ver como tudo isso ocorre. Em um nível mais profundo, no entanto, olhamos duka e compreendemos a vacuidade, ou seja, compreendemos que todas essas situações são expressões de um poder de luminosidade da nossa mente que constrói as conexões.

Ainda assim, apesar de entender que as conexões não são nem verdadeiras, nem concretas e nem reais, nós conseguimos conectar nossa aspiração de que o Brasil vença o jogo hoje contra o Japão, apesar de não termos qualquer garantia de que isso efetivamente venha a acontecer. Entretanto, seguimos tendo essa aspiração. Contudo, todos os Japoneses também estão pensando a mesma coisa, ou seja, desejam vencer a partida! Isso é duka! Alguém vai sair lastimado, chamuscado, triste, depois desse jogo! Ou seja, nós estabelecemos as conexões e depois temos sofrimentos e alegrias de modo sucessivo.

Eventualmente, nós ganhamos alguma coisa apenas para descobrir que nada se ganhou e que nada termina. O Brasil foi campeão mundial várias vezes, mas isso não resolveu o problema. O time continua a ter que provar tudo de novo, pois tem o campeonato seguinte, e continuamos assim indefinidamente, pois nesse âmbito, nada termina, isso sempre segue. Então, isso é que nós chamamos de duka, insatisfatoriedade, uma vez que nada termina, ocorrendo uma sucessão infindável de alegrias e tristezas.

Então, dentro desse espaço cercado pelas Quatro Montanhas, nós, ainda assim, temos esse agravante. Ou seja, aquilo que se parece macio torna-se duro; aquilo que parece quente, torna-se frio; aquilo que parece acolhedor, torna-se cortante. E tudo vai mudando o tempo todo. Nós não temos garantia nenhuma.

O ponto mais importante disso é nós entendermos que não somos culpados. Pelo menos isso já produz um pouco de alívio. É que, às vezes, dentro do aspecto de duka, sempre tem uma mãe que vai dizer: “Meu filho, você precisa se realizar, você precisa ser vitorioso, você precisa chegar lá.” Ou se não temos uma mãe, temos um pai; se não temos um pai, temos amigos; ou temos alguém ou temos nós mesmos nos cobrando para obter um sucesso estável dentro desse ambiente de duka. E nós não vamos obter isso. Na perspectiva comum, nós apenas nos desgastamos durante a vida, passando de uma montanha para a outra: da montanha do nascimento para a montanha da sustentação; dessa, para a montanha da decrepitude, que culmina, inevitavelmente, na montanha da morte.

E quando passamos pela montanha da morte, quer entendamos ou não, essa montanha da morte está encostada na montanha do nascimento. E passamos de novo por esse processo. Nós não escapamos nem mesmo com a morte. Essa é, então, a compreensão de duka.

Experiência cíclica

De um modo ainda mais sofisticado, podemos entender tudo isso como a expressão “experiência cíclica”. Eu acho a expressão “experiência cíclica” muito interessante. É uma expressão que diz assim: “Tudo o que nós tocamos, todas as situações, são móveis, e estamos sempre girando. Tudo tem um início, um meio e um fim”. Ou seja, isso já é uma compreensão um pouco mais sofisticada das Quatro Montanhas, de que nós estamos sempre presos em um processo cíclico.

Por exemplo, nós conseguimos um emprego e temos uma vida profissional. Mas, inevitavelmente, vamos sair desse emprego. Não há nada que não tenha dentro de si essa manifestação cíclica. Chagdud Rimpoche, meu mestre, dizia: “É como se nós nos encontrássemos uns com os outros numa rodoviária ou num aeroporto. Nós nos vemos brevemente, mas podemos não nos ver mais. Nós deveríamos ter essa perspectiva quando encontrássemos uns com os outros. Estamos hoje aqui, mas talvez não voltemos a nos ver. Por mais assustador ou aflitivo que isso possa ser, isso é assim.”

Então, encontramos essa impermanência, essa experiência cíclica. Tudo, com o tempo, tem início, meio e fim. Mesmo as coisas muito efêmeras e pouco sérias, como o Carnaval, também estão presas, estão sujeitas a esse processo, ou seja, têm início, meio e fim.

Se, quando ainda fôssemos criança, alguém tivesse nos falado sobre isso, talvez tivéssemos nos assustado com essas coisas. Deve ser aterrorizante explicar isso para as crianças: “Agora você vive com sua mãe, com seu pai, com seus irmãos, nesta casa. Mas, no futuro, você vai viver próximo a pessoas que você nunca viu. Você vai estar longe de seu pai, de sua mãe, de seus irmãos, desta casa, dessa cidade. Você estará vivendo num mundo onde você nunca mais vai ter essa conexão, essa estabilidade como você pensa que tem agora.” E isso pode começar hoje, ou amanhã, ou a qualquer momento, de forma inesperada.

Essa é, então, a realidade. É o que acontece com cada um de nós ou já aconteceu com muitos de nós. Isso é, pois, a experiência cíclica.

Às vezes, nos damos conta de que, dentro da experiência cíclica, aquilo que hoje é sorriso, amanhã é fonte de sofrimento. Existem muitas dessas histórias. Para mim, uma das piores é quando vamos contar que algum filho nosso morreu. Nas viagens que tenho feito, ouço sobre esse sofrimento o tempo todo.

Há uma dessas histórias do Zen, diz que o discípulo chegou para o mestre Zen e pediu uma bênção (há um ditado que diz: “Nunca peça uma bênção para um mestre zen!”). Então, o mestre Zen disse: “Morre avô, morre pai, morre filho.” Atônito, o discípulo retrucou: “Mestre, eu pedi uma bênção e você diz que morra avô, morra pai e morra filho?” Então, o mestre explicou: “Você espera que eles morram na ordem inversa, primeiro o filho, depois o pai e depois o avô?” Assim, o discípulo entendeu a bênção dada, ou seja, toda vez que a ordem é invertida, nós ficamos muito aflitos. É especialmente doloroso para nós. Mas não podemos controlar isso. Nós não temos esse poder.

Nós deveríamos entender que estamos na experiência cíclica, que estamos em meio à duka, à insatisfação, ao sofrimento. E ainda assim não somos culpados disso. Mesmo que venha alguém e nos diga que somos culpados, ou mesmo que nos julguemos culpados, nós não somos culpados disso. Por que? Porque mesmo quando somos culpados, essencialmente, a única coisa que aconteceu é que havia uma causalidade. Nós fizemos coisas que resultou naquilo que é negativo. Nós não somos autônomos, livres. Dentro de nós há um mecanismo cármico, cujas estruturas conduzem as nossas ações. Nenhum de nós pode dizer “eu sou livre, eu conduzo minhas ações de forma livre”.

Nível cármico

Nós, entre as Quatro Montanhas, temos uma **aparente liberdade**. Essa aparente liberdade é espremida de cima por duka (sofrimento). Esse aspecto de espremer é oscilante. Isso é o aspecto cíclico. Às vezes, aperta mais; às vezes, alivia um pouco. Aí, quando alivia, nós nos alegramos. Depois, vem novo aperto, seguido de nova alegria, e assim vamos alternando.

Em tudo isso, nós temos as conexões que nos impedem também de termos liberdade. Isso é o carma. Por exemplo, achamos que é uma expressão de liberdade torcer pelo Esporte e não pelo Náutico. Ou torcer pelo Náutico e não pelo Esporte. Ontem à noite, após o jogo, vimos os torcedores do Náutico andando cabisbaixos, pisando firme no chão, carregando bandeiras enroladas. Não sei o que aconteceu, mas posso imaginar, entendeu? O time perdeu ou empatou numa partida decisiva!

Então, vamos nos dando conta de que há esse apertar cíclico. Parece que temos essa liberdade, mas, ao mesmo tempo, sentimos esse sofrimento da própria experiência cíclica. Voltando ao exemplo do jogo, hoje os torcedores do náutico estão respirando um pouco melhor. Agora eles já podem dizer: “Domingo, quarta-feira ou sábado que vem, nós vamos jogar contra não sei quem e podemos ganhar. Então poderemos subir na tabela!” E parece que tudo se alivia um pouco.

Aos poucos, nós vamos entendendo que há esse aspecto cíclico e que ele revela o que eu estava inicialmente introduzindo, que é o aspecto cármico. Nós não somos obrigados a vestir a camisa do Náutico, segurar a bandeira do náutico e ir ao campo torcer pelo Náutico.

O que nos faz fazer isso? Podemos dizer que isso é um tipo de loucura particular, mas essa loucura é igual à dos torcedores do Esporte, igual à loucura dos torcedores do time do Brasil, igual à nossa loucura quando estamos segurando a bandeira do “eu mesmo”, tentando ser vitoriosos na vida. É como se estivéssemos torcendo por um time particular. Em alguns casos, somente nós torcemos por nosso time, ninguém mais. Nós estamos lastimando a ausência dos torcedores, pois nem a nossa mãe torce por nós. Estamos jogando um jogo e descobrimos que tudo o que fazemos na vida está conectado à sustentação desse time particular (o ‘eu mesmo’), que é como o time do “javali solitário”.

Nós, então, surgimos como uma identidade, tentando sustenta-la, tentando provar para todo mundo que nós somos ótimos, que somos vitoriosos, que merecemos ser apoiados, que nós devemos atingir um lugar de destaque. E lutamos o tempo todo por isso. Isso é o aspecto cármico. Da mesma forma que torcemos por um time de futebol, nós torcemos por essa estrutura. Mas, do mesmo jeito que o time não vai obter um resultado no final, nós também não vamos obter um resultado final. Mas temos essa vinculação cármica e não perguntamos a nós mesmos se isso deveria ser assim ou não. Se, eventualmente, nos perguntarmos, também não temos autonomia para dizer que não, porque nos sentimos compelidos a isso, mesmo sem saber por que. Isso é o carma, o conjunto de processos automatizados, que respondem por nós e que nos mantêm agindo no mundo de modo condicionado.

Em resumo, percebemos que estamos entre as Quatro Montanhas, com algo pressionando de cima, que é o sofrimento ou insatisfação, que aperta de tanto em tanto, por vezes dando uma aliviada num processo oscilante. E ainda que tenhamos alguma liberdade aí dentro, enquanto corremos de um lado para o outro, essa liberdade está condicionada a uma estrutura cármica, que é um processo interno inexplicável que nos faz fazer coisas, mesmo que achamos que não é o caso, ou que nos impedem de fazer coisas que achamos interessantes.

Por exemplo, estudar matemática. Temos que estudar e aprender aquilo, mas temos dificuldades. Aí, nós estamos numa sala de aula, o professor está explicando e nossa mente está esvoaçando... Sabemos que deveríamos aprender o que nos está sendo ensinado. Mas, toda vez que pensamos que “deveríamos aprender”, nossos olhos se revolvem, ficamos meio

tontos, e não conseguimos dirigir nossa energia e nosso corpo para entender o que está sendo ensinado.

E quando chegamos em casa, a mãe diz: “Fiz sopa de nabo, que é ótimo para a saúde.” E dizemos: “Oh! Sopa de nabo? Isso é horrível, amargo.” Então, a mãe explica que é bom para a saúde, que depura o sangue, que tudo o que tem sabor amargo é bom. Assim, ainda que entendamos tudo isso, continuamos sem achar interessante comer a sopa de nabo!

Então, em relação àquilo que nos faz bem, temos um carma de oposição. Em relação àquilo que é ruim, rapidamente nos filiamos e dizemos: “Sim! Vamos ao MacDonald!”, tomamos coca cola, e aí gostamos. Sabemos que nos faz mal, mas é aquilo que nós queremos! Ainda dizemos: “Hoje estou me sentindo bem, posso comer. Mesmo que depois eu passe duas horas meio pesado, eu me recupero!” E com isso nós vamos comer aquilo que não nos faz bem. Então, o que há dentro de nós que nos leva a tomar esse tipo de decisão?

Desse modo, podemos descobrir que as nossas doenças são cármicas, porque nós, carmicamente, vamos fazer as coisas equivocadas novamente. Mas, de onde surge essa estrutura cármica? Então, nos damos conta de que não estamos livres.

Essa é, em linhas rápidas, a descrição parcial e pessimista da nossa situação. No entanto, eu ainda não falei nada sobre as nossas aptidões verdadeiras. Estou apenas descrevendo aquilo que sonambulamente nos conduz. Se nós não acordarmos para nossa realidade, simplesmente continuaremos presos dentro disso, acreditando que temos liberdade. É como um adolescente que acorda às 10 horas da manhã achando que isso é liberdade. Ele não vê o carma operando dentro dele. Ele jamais é capaz de arrumar seu quarto e pensa que isso é liberdade!

Na verdade, sonambulamente, seguimos nossos impulsos e pensamos que isso é liberdade. No entanto, esse conjunto de impulsos é justamente a nossa prisão. O adolescente que acorda tarde e não arruma o quarto, não sabe das Quatro Montanhas e de duka, não sabe da experiência cíclica, nem do carma. Pensa que está livre! Da mesma forma que alguém pensa que é livre diante da televisão. Ela sequer consegue se levantar! Assim, ainda que pensemos que estejamos livres, nós estamos completamente encaixotados.

Especialmente quando começamos a estudar os ensinamentos e a perceber a nossa própria situação, começamos a olhar as pessoas ao nosso redor e vemos que elas também estão presas e que não se dão conta disso. Aí nós surgimos com um cajado na mão (risos), uma batina, pés descalços, dizendo: “Somos os salvadores do mundo!” Começamos a pregar, mas ninguém vai ouvir, pois estão todos excessivamente ocupados!

Confesso para vocês que tenho amigos de 40 anos atrás, que, apesar de jogar a rede, eles não conseguem pegar, pois eles têm seus próprios mecanismos de defesa. Eles se tornam completamente defensivos, não se dispõem a olhar de forma mais profunda. Uma forma de nós nos defendermos é nos ocuparmos muito. Quando uma amiga minha de 40 anos atrás se aposentou, eu pensei: “Agora ela vai ter tempo.” Mas, que nada! Ela aprendeu a mergulhar com cilindro, e vive viajando pelos lugares mais diferentes do planeta. Ou seja, ela segue fugindo. Ela não olha para dentro, e isso foi uma decisão que ela tomou. Ela se ocupa afanadamente de tudo. Desse modo, ela não tem essa disponibilidade.

Então, quando vocês encontrarem as pessoas assim, vocês olhem para vocês mesmos, para ver os mecanismos de defesa delas, que são também nossos, de cada um de nós. Ou seja, percebemos como é que nós também evitamos chegar a um certo nível de compreensão.

Escuta cética dos ensinamentos

Para os praticantes budistas, o Buda diz: “Quando você ouvir os ensinamentos, você não pegue uma parte deles e rejeite o restante. Você pegue tudo e analise tudo. Analise de uma forma

aberta. Você não é obrigado a aceitar. Na verdade, você deveria questionar. Mas, para poder questionar, você precisa primeiro ouvir.”

O Alan Wallace trouxe essa noção budista de ceticismo. Ele diz que Sua Santidade o Dalai Lama enfatiza a posição cética, de que é necessário que comecemos de uma posição cética. Mas, o cético, para ser cético, tem que primeiro ouvir. Há aqueles que não são céticos, mas apenas defensivos. Esses não ouvem. Logo, não podem ser céticos, pois não têm a liberdade de pensamento. Eles são pessoas que se prendem na sua realidade, nas suas crenças. Isso não é ceticismo, esse não é um bom cético. O bom cético é aquele que é aberto, que se coloca em posição de questionar o que ouviu ou o que viu, mas ele não fica com a porta fechada. Então, quando vemos as pessoas fechadas, vamos dizer que elas não são nem bons cientistas, porque um bom cientista tem que estar sempre preparado para ouvir o novo. Quando nós não ouvimos os argumentos dos outros e os bloqueamos de saída, isso não é ceticismo. Os verdadeiros céticos naturalmente vão dialogar, pois o cético acredita na lucidez, tem fé na lucidez. Então, no budismo se busca que se tenha fé na lucidez. Recomenda-se que a pessoa olhe com lucidez para a sua própria vida e ajude os outros a olharem dessa forma suas próprias vidas.

Nós vamos descobrir que as pessoas têm muitos mecanismos de defesa que protegem o carma que elas utilizam como referencial. Mas as Quatro Montanhas são infinitamente pacientes, não é verdade? A experiência cíclica é infinitamente paciente. Ou seja, nós podemos dizer: “Não há as Quatro Montanhas, não há a experiência cíclica”. E as montanhas nem piscam os olhos, nem se preocupam com isso... Porque a realidade é que há as Quatro Montanhas, há a experiência cíclica, há duka, há insatisfatoriedade. Nós nascemos, vivemos por um tempo, temos decrepitude e morte. Essa é que é a realidade. As coisas às quais nos vinculamos são móveis, são transitórias. Ninguém pode pegar uma bandeira e dizer: “Eu sou vitorioso sobre as Quatro Montanhas, sobre a impermanência, sobre a vida e a morte, sobre duka”.

Sem culpa e sem culpados

Então, com isso, estou lembrando que “não há culpados”, pois mesmo quem protege a sua própria estrutura cármica não é culpado. Se caminharmos nessa direção de procurar culpados, nós estaremos perdendo tempo.

Eu acredito que isso é um engano que ocorre também no âmbito das próprias leis, onde nós simplificamos demasiadamente todas as coisas. Nós acreditamos que, apontando para alguém “você é culpado”, e retirando essas pessoas de circulação, nós vamos resolvendo os problemas. Por que? Porque as ações negativas não estão em alguém “sujo” e os outros são “limpos”. Não é isso. Todos nós temos as estruturas de sofrimento das estruturas cármicas. Todos nós temos os chamados “carmas primários”, que são os impulsos latentes para praticar ações não-virtuosas. Eventualmente, as circunstâncias não ocorreram, o que não quer dizer que não faríamos uma ação negativa. É demasiado simples julgarmos alguém para quem as ações negativas afloraram, e dizer que essa pessoa é um monstro.

Lá no Sul, o juiz Leoberto está trabalhando com essa noção de “justiça restaurativa”. É uma abordagem naturalmente budista também na sua origem. Por exemplo: quando alguém faz alguma coisa negativa, em geral a justiça vai se preocupar em ser justa, ou seja, vai se preocupar em ver se realmente a pessoa fez aquilo. E se, verdadeiramente, a pessoa fez aquilo, ela vai ser punida. Já a “justiça restaurativa” trabalha sob o ponto de vista da vítima e da recomposição da situação conflituosa. Ou seja, ao invés de ela pensar em punir aquela pessoa, a abordagem restaurativa se preocupa em recompor a situação de equilíbrio. Preocupa-se em saber como está a vítima, o que pode ser feito para que tudo aquilo venha a se resolver, a minimizar-se ou se reestruturar. Enfim, através de conversas, tenta-se recompor o conflito.

Quando acontece, por exemplo, violência contra a mulher, se nos dedicamos a por o outro na cadeia, talvez ele espere o momento de voltar, de cumprir uma ameaça, ou a estória não se resolve. Frequentemente, os agressores contra as mulheres não são levados nem à polícia e

nem à justiça porque a própria mulher sabe que ele não é um mostro. Na maioria das vezes a mulher tem uma sabedoria compassiva, mais sofisticada do que a própria justiça teria. Então, a própria mulher, eventualmente, poderia querer aplicar um conceito de justiça restaurativa, mas ela não tem um meio. E aí, normalmente, as agressões retornam.

Essa noção de justiça restaurativa é muito mais interessante do que a noção usual de justiça. É usual dizer que vamos punir alguém, como se punindo o culpado aquilo se resolvesse. Mas nós não precisamos encontrar “culpados”; nós precisamos é recompor o conflito e evitar que aquela situação se repita.

Sob o ponto de vista budista, tocar no ponto é procurar a estrutura cármica ou a condição, que levou a pessoa a praticar aquela ação, a manifestar aquele carma. Percebam que esse é um procedimento muito mais sofisticado do que ficarmos procurando culpados. Hoje nós temos uma epidemia de ações negativas em todos os níveis da atividade humana. Se formos botando as pessoas na cadeia, isso não vai resolver! Por que? Porque evidentemente estamos vivendo no meio de uma epidemia.

É como se nós fôssemos tratar, por exemplo, do caso médico de uma epidemia e fôssemos isolando as pessoas que estão contaminadas, sem nos preocuparmos em desenvolver algum remédio para tratar da situação. Todos nós somos portadores do vírus, temos aquilo residente dentro de nós. A questão que se põe é: por que a nossa defesa, a nossa imunidade, baixou? Esse é que é o ponto. Nós precisaríamos entender isso e tratar as ações negativas como se fossem um caso de saúde pública!

A justiça restaurativa se aproxima mais dessa abordagem, uma vez que, ao invés de isolar a pessoa, ela vai olhar quem é que foi contaminado, quem foi prejudicado naquilo, e vai procurar recompor. Eventualmente, vamos perceber que as pessoas vão desenvolver relações melhores. Elas se perdoam, se consideram satisfeitas com a recomposição. Essa, é pois, uma ação muito melhor do que nos ater aos autos, para julgar e condenar. E é muito mais barato, pois não temos nem vagas suficientes para tantos candidatos à prisão...

Esse é, pois, um conceito pelo qual nós evitamos colocar a culpa como o ponto central. Agora, se na justiça nós ainda não podemos fazer isso de uma forma rápida, pelo menos podemos olhar para nós com esse olhar de “justiça restaurativa”, uma vez que somos juízes implacáveis de nós mesmos. Podemos nos perguntar: “O que tenho feito de negativo para com os outros?” E tratar de recompor, de arrumar a situação de conflito. Não se trata de esquecermos que somos culpados, nem de nos culparmos. Isso é uma questão menor. É óbvio que todos nós estamos perdoados.

Eu diria que isso não é uma questão budista apenas, porque vamos também encontrar várias passagens sobre isso nos ensinamentos de Jesus Cristo. Ele vai dizer: “Atire a primeira pedra quem não tem pecados!” Aí todos ficamos atrapalhados. Por que? Porque todos nós temos essas estruturas. Por isso o culpar é desnecessário. No entanto, Jesus também vai dizer: “Não peque mais.” Isso é o que nós deveríamos dizer para nós mesmos. Assim, nosso diálogo seria: “Ok. Eu fiz isso. Que eu consiga não repetir essa ação. Que eu consiga equilibrar a negatividade que eu criei.”

Esse é um ponto muito importante que é introduzido já de saída. Nós não deveríamos desenvolver culpa nem apontar culpados. Deveríamos sim é sorrir para isso. Não deveríamos operar nesse nível de individualizar o sofrimento, de individualizar a impermanência e as ações negativas. Deveríamos entender que há uma natural aflição que toca a todas as pessoas, pois todos nós temos essa doença. Com isso, podemos operar dentro dessa perspectiva restaurativa conosco mesmo, com as pessoas com quem convivemos, tentando reequilibrar as situações. E não só nesses dois níveis. Deveríamos também cuidar das relações com a humanidade em geral e com a biosfera, cuidando dos rios, das florestas, das montanhas. **Sem culpa, deveríamos ajudar a reduzir a negatividade da maneira que nos for possível.** Isso é muito mais importante do que acusar e condenar.

Com isso nós entendemos, de uma forma breve, esse ensinamento da Primeira Nobre Verdade à que todos nós estamos submetidos.

3.2 – A Segunda Nobre Verdade

A Segunda Nobre Verdade trata de que essa situação é artificial. Por exemplo, o fato de que nós somos torcedores do Náutico ou do Esporte é um tipo de artificialidade que é fácil de ver. O fato de que nós nos conectamos a uma determinada pessoa, ou a uma determinada profissão, ou forma de trabalho, ou a essa casa, ou a essa cidade, é evidente que foi uma escolha. Então, isso também são artificialidades que estabelecemos. Agora, na dependência dessas artificialidades, que inclui a nossa própria identidade, a nossa própria profissão, a nossa própria auto-imagem, temos os sofrimentos correspondentes. Pois tudo aquilo à que nos ligamos, temos que sustentar. No entanto, essas coisas não são sustentáveis. Elas são frágeis, são móveis.

Os três animais – estrutura da nossa identidade

Quando começamos a estudar esses vínculos todos, que chamamos de “causas”, vamos encontrando os primeiros elementos dos ensinamentos sobre a roda da vida, que é uma gravura indiana, encontrada em quase todos os templos budistas do Tibete. Começamos por observar o círculo central. Nele há um desenho com três animais: um javali, um galo e uma cobra. Esses três animais significam a estrutura da nossa identidade e das nossas ações. Então, esse é um convite para que nós entendamos como estamos operando de modo artificial. Os três animais são artificialmente construídos.

O primeiro animal representa a nossa identidade na forma como nós a reconhecemos. É representada por um **javali**. Todos temos uma forma de apresentação. Se fôssemos nos apresentar aqui, alguém poderia dizer: “Eu sou Ana Ricl, e venho de Salvador”. Então, a Ana falaria um pouco sobre a experiência dela. Mas tudo o que ela disser não fala dela mesma, mas apenas de uma **forma de surgimento**.

Eu diria: “Eu sou o Lama Samten”. Mas quando eu vou falar sobre isso, isso também não é verdadeiro, porque não fui sempre o Lama Samten. Então, nós, ao longo da vida, vamos mudando a forma de apresentação e nós chamamos isso javali. Nós até mesmo operamos como se fôssemos isso, mas não somos. Nos apresentamos assim e seguimos defendendo isso.

É fácil provar que não somos o que nos descrevemos porque, no passado, nós não éramos como nos apresentamos agora. E no passado não só não éramos, mas acreditávamos que éramos outra coisa. Acreditávamos tão fortemente como hoje acreditamos que somos como atualmente nos descrevemos. Por isso, nós chamamos isso de javali, como algo artificial, algo construído.

Mas, então, percebemos que esse javali domina a nossa vida, porque ele dá origem a um segundo animal que rege as nossas ações. O javali dá origem ao **galo**. Então, no cotidiano, em tudo o que nós fazemos, nós somos o galo. Os advogados advogam, os dentistas cuidam dos dentes, os médicos curam as doenças das pessoas, os professores ensinam, os pais e mães cuidam dos seus filhos e assim por diante.

É interessante percebermos isso operando. Nós podemos dizer: “Eu sou pai” ou “Eu sou mãe”. Aí cuidamos do nosso filho. Mas, também temos pais e mães que nos olham como filho ou filha e cuidam de nós. Ou seja, nós podemos ser pais, mas para os nossos pais, somos apenas filhos. A relação que eles têm conosco é aquela na qual nós somos filhos! É assim.

Esses papéis, essas identidades, são o javali. Mas não somos apenas “um” javali, somos uma “vara”, um “conjunto” de javalis. Temos diferentes formas de surgimento, de acordo com o

ambiente e com as relações. Mas, em todos esses casos, para cada surgimento de um javali, tem um galo específico, ou seja, as atividades que passamos a fazer sob a orientação ou sob o referencial daquele javali. E para cada um desses javalis, temos as defesas, ou seja, podemos ser pai, mas de repente, para nossa mãe, somos filho. Aí, quando nos relacionarmos com ela, podemos dizer: “Mãe, você não olha mais para mim como um filho! Eu estou abandonado? Teve um tempo que você cuidava de mim, mas agora você se esqueceu. Só pensa no meu irmão, ele é que é o querido, você não olha mais para mim”. Com isso, estamos tentando defender nosso javalzinho de filho, estamos sustentando aquela identidadezinha.

Ainda assim, podemos nos colocar nessa situação, tentando manter aquelas relações, mas se aquilo não é possível, ficamos bravos. Esse “ficar bravo” ou “defender de forma heróica” o javali e o galo, representa o terceiro animal, que é a **cobra**. E nós, heroicamente, tentamos resolver isso.

Vocês verão muitas pessoas adultas, profissionais experientes, alguns já aposentados, ainda com relações difíceis com seus pais e mães. Eu conheço uma pessoa de uma outra cidade que hoje está vivendo uma situação assim. A mãe tem perto de 90 anos, e ela é uma profissional que viveu, trabalhou, se aposentou e tem filhos adultos. Mas a relação com a mãe continua tumultuada. Ela continua se sentindo “uma filha excluída” e a mãe, se sente “uma mãe agredida pela filha”.

Quando essa pessoa vem falar comigo, ainda que seja uma pessoa muito inteligente e experiente, que pratica a meditação, ela sempre me fala da relação dela com a mãe. São identidades, e somos nós que criamos essas identidades. Através dessas identidades, tentamos trabalhar o galo, ou seja, tentamos exercer suas funções. Então, essa pessoa diz: “Quando eu não a visito, ela me cobra porque eu não vou. Quando eu vou, ela se sente mal com a minha presença, ela se sente mal fisicamente. O que é que eu faço?”. Então, esse é um problema de uma filha de 60 anos. Nós tomamos essas identidades, apesar de não precisarmos mais estar presos nelas. Mas ficamos presos!

E, eventualmente, nós nos sentimos mal, sofremos e temos o impulso de agressão. E isso é a cobra. O galo é a tentativa de operar daquele modo. Então, quando essa pessoa chega junto da mãe, o que ela espera? Ela espera um reconhecimento da mãe, do tipo: “Minha filha, você é ótima! Eu gosto de você. Que bom que você está aqui!” Mas a mãe não responde assim, não consegue responder assim. Para muitas pessoas, é realmente uma situação muito conflituosa a relação delas com os pais. Sabemos da importância da composição de nossas relações com nossas mães, uma vez que elas são as que estão muito mais presentes na vida dos filhos, já que, na maioria das vezes, a relação com os pais são mais distantes.

No meio dessa situação, nós podemos perceber que há o galo, como derivado do javali. E como derivado do galo, há a cobra, que é o nosso desconforto, o nosso conflito, o nosso sentido heróico, amargo, e também a nossa raiva na frustração dessas relações. Assim, quando vem a raiva, ela própria muda o javali. Pois, como dissemos, um animal produz o outro: o javali produz o galo, e o galo produz a cobra. No entanto, a cobra reformata o javali. No caso do filho em conflito com a mãe, ele vai terminar por dizer: “Ok. Sou um filho rejeitado mesmo. Pois agora não vou lá, não telefono, não mando e-mail, não apareço no aniversário!” Ou seja, a pessoa não se livrou do javali. Ela está dizendo essas coisas porque ela está com uma “ardência interna”, um sofrimento interno.

O javali, o galo e a cobra são virtuais, não são verdadeiros. Mas nós nos construímos assim e nos prendemos nisso. Então, essa prisão, esse mecanismo de aflição, é construído. E essa é a Segunda Nobre Verdade. Todo esse mecanismo opera a partir dos três animais. Mas esses três animais são virtuais, são construções nossas. Então, é por isso que o Buda diz: “Isso produz sofrimento, mas o sofrimento é construído”.

Os Seis Reinos ou Seis Tipos de Surgimento

Quando olhamos de uma forma mais detalhada, vamos ver que os javalis têm seis ambientes para surgirem. É como se o espaço interior formado pelas Quatro Montanhas fosse dividido em seis secções ou em seis andares, como se fossem seis tipos de realidade, completamente diferentes umas das outras. Acredito que melhor seria pensarmos que esses seis ambientes coexistem uns dentro dos outros, na mesma área de base.

Dentre essas seis realidades, vai haver os javalis que estão dominados pela infelicidade. Essa infelicidade inclui o medo e a raiva (**reino dos infernos**). É a sensação de que estão sob domínio de uma situação negativa, onde tudo o que eles aspiram produz sofrimentos, não lhes restando nenhuma esperança. Eles só têm medos e raivas. Existe uma vasta quantidade de seres presos dentro desse ambiente. Basta olharmos para a situação dos iraquianos hoje, e podemos facilmente imaginar que muitos deles vivem essa experiência de sofrimento, essa experiência de inferno.

Já em outra secção, tem os javalis que não estão sob o império do medo e da raiva, mas estão dominados por uma sensação, galopante e invasiva, de carência (**reino dos fantasmas famintos**). Outros javalis estão dominados pela sensação de sonolência e desinteresse. Existem muitos seres sonolentos, sem brilho e sem lucidez de como melhorar a sua própria situação, mas que, felizmente, não estão nem dominados por carência, nem por raiva, aflição ou medo. Eles estão numa situação amortecida (**reino dos animais**).

Depois, veremos outros javalis que não estão amortecidos. Eles fazem esforços. Mas esses esforços estão apenas dentro da experiência cíclica. Eles buscam melhorar circunstâncias, como paredes, objetos ao redor deles, pensando que com isso vão chegar a algum lugar. Mas, pelo menos, eles já têm um olhar adiante (**reino dos humanos**).

Vamos, ainda, encontrar outros seres que são competitivos. Eles se sentem fortes e aspiram situações de domínio, posições preponderantes sobre os outros. Isso é fácil de ver no âmbito da política e também do esporte. Nesses âmbitos, as pessoas são competitivas (**reino dos semi-deuses**).

Por fim, há os javalis que estão dominados por uma sensação de que eles têm sorte, sempre vão vencer e o que eles quiserem comprar, vão sempre obter. Se eles querem viajar, pegam o avião e chegam ao outro lado do planeta sem nenhum problema. Eles têm facilidades para todos os lados. Aonde eles chegam, todos celebram, as portas se abrem e todos se alegram (**reino dos deuses**). Mas, ainda assim, essas pessoas estão sob o domínio da experiência cíclica. Eles são poderosos, mas seus poderes são submetidos à duka e à experiência cíclica. Mas eles não se dão conta porque estão anestesiados por esse poder. Como exemplo desse âmbito, podemos citar os escalões mais elevados de Brasília, que permanecem nesse estado por um tempo, mas depois eles passam pelos infernos também, que é quando o poder se esgota, e eles voltam a ser pessoas em alguns dos outros cinco âmbitos.

Assim, temos esses seis tipos de surgimento. Todos os seis tipos são artificiais, pois não há realidade dentro. No entanto, quando estamos envolvidos, nós efetivamente acreditamos que essas experiências sejam sólidas, reais, verdadeiras, e ficamos totalmente envolvidos nelas e nos movemos conforme elas se nos apresentam. O galo opera desse modo e o javali parece sólido, verdadeiro, real, dando origem tanto ao galo quanto à cobra. Então, essas são as situações que muitas vezes nós vamos experimentar, dominados por alguma dessas regiões ou circulando de uma região para outra.

Então, o Buda nos diz: “Tudo isso é artificial, tudo isso é construído e não é sólido”. E essa é a Terceira Nobre Verdade.

3.3 – A Terceira Nobre Verdade

Na Terceira Nobre Verdade o Buda está dizendo que, uma vez que essa experiência não é sólida, não é final, ela pode ser dissolvida. Essa é uma notícia muito boa, muito otimista. Nos damos conta de que podemos abandonar essa vinculação de ignorância, de desatenção, que nos faz operar como se fôssemos esses javalis. E, nos livrando disso, nos livramos dos carmas correspondentes e dos automatismos todos que nos fazem operar como um galo e como uma cobra. Esse momento é a primeira vez que o Buda diz que a liberação é possível.

Ausência de solidez das Quatro Montanhas

Quando o Buda diz que “a liberação é possível”, podemos nos perguntar: “Mas, e as Quatro Montanhas?”. Entendemos, então, que as Quatro Montanhas são atributos do galo, da cobra e do javali. Entendemos que nós, enquanto natureza mais profunda, não estamos submetidos às Quatro Montanhas. No entanto, enquanto nos vemos como javalis, vemos que surgimos na identidade com o corpo, na identidade com a forma que ser. Isso representa a montanha do nascimento. Essa identidade com o corpo e com as nossas identificações virtuais de relação com o mundo, precisam ser sustentadas. E essa sustentação é a montanha da vida. Mas, ainda assim, tanto as identidades de relação quanto o nosso próprio corpo, eles entram em decrepitude (terceira montanha). E, naturalmente, chegam diante da quarta montanha, que é a morte.

Para que haja realidade nas Quatro Montanhas, é necessário ver realidade no javali. Se ultrapassarmos nossa conexão com o javali, então ultrapassamos a conexão com as Quatro Montanhas. E assim a liberação é possível.

Essa é uma história extraordinária da condição humana. Ou seja, na verdade, quando pensamos sobre a condição humana, estamos pensando sobre os javalis! Nós não estamos pensando sobre a verdadeira realidade dos seres humanos. Como javalis, nos vemos presos entre as Quatro Montanhas, vemos duka - o sofrimento surgindo, e temos a experiência cíclica operando sobre nós. Mas essa não é a realidade maior. Então, essa é compreensão da Terceira Nobre Verdade. Ela nos diz: “Podemos ultrapassar isso, por que tudo isso é artificial.”

Que exemplos daríamos para ilustrar essa compreensão? Podemos ver que, anteriormente, já sofremos por coisas ou situações que hoje não sofremos mais. Por exemplo, todo mundo teve um primeiro namorado ou namorada e podemos ter chorado muito devido ao término da relação. Naquele momento, para nós era muito óbvio chorar, sofrer por aquela situação. Mas, bastou passar um certo tempo, e lá estávamos nós desfilando com outra pessoa. E aí alguém poderia ter nos indagado: “Mas, e aquele sofrimento todo, para onde foi? Aquela pessoa voltou para você?” Se respondermos: “Não, a pessoa não voltou”, quem nos indaga fica perplexa, pois, para onde foi aquele sofrimento todo?

Desse modo, descobrimos que o choro se deu não apenas porque a pessoa foi embora. O cerne daquela situação dolorosa era o javali que nós vivíamos. Quando aquele javali e o mundo correspondente cessaram, e surgimos com outro javali e outro mundo, não queremos sequer ouvir sobre aquela história antiga. Preferimos que todos esqueçam e não nos lembrem de nada. Mas, naquele momento, aquela era a história principal que nos conduziu ao sofrimento. Então, acredito que cada um de vocês tenha algum exemplo desse tipo ou do tipo: perda de emprego, de casa, de oportunidades, carro batido, reprovação no doutoramento, alguma desgraça visível, etc. No entanto, vemos que o episódio doloroso, à medida que o tempo passa, surge de outro modo.

Outro dia ouvi uma história muito bonita, que não sei bem se pertence à tradição grega. A história narra que o Deus Cronos gerou um filho, chamado Cupido. Mas ele era um filho irresponsável, pois saía pelo mundo dando flechadas que prendiam os corações das pessoas uns aos outros. Então, responsável que era, o pai saiu atrás, curando os corações atingidos pelo Cupido. Cronos é o tempo, e à medida que ele passa, cura os corações doloridos!

Olhando essa história na perspectiva budista, aquele javali enamorado, apaixonado, é criado por esse ser terrível, o Cupido. Com sua flecha, ele causa o sofrimento. Mas, com o tempo - o Pai Cronos – aquele sofrimento, aquela dor, vai se curando. Isso não se refere apenas às relações amorosas. Em geral, quando surgimos como javalis, nós simultaneamente surgimos como o galo, sustentando esse javali. Agora, quando esse javali é, por alguma razão, ferido de morte, nós sofremos, mas passa! E quando é que passa? Passa quando surgimos como outro javali, num outra circunstância, que então passa a ser o nosso mundo, a nossa realidade. Aquela situação anterior perde a força, se desfaz.

Vacuidade, virtualidade e liberdade

Essa é, então, a compreensão da “virtualidade” dessas situações todas. E essa “virtualidade” é um grande recurso que iremos utilizar. Na verdade, no budismo não se usa propriamente a palavra “virtualidade”. O termo tradicional utilizado para designar essa compreensão é “vacuidade”, ainda que para nós possa parecer melhor a palavra “virtualidade”. É que a palavra “vacuidade” nos dá uma sensação de negação, do tipo “aquilo não é e nunca foi”. Já a palavra “virtualidade” nos dá uma sensação de “aquilo pode existir, ainda que não nos dê uma sensação de ser completamente real”. A palavra “virtualidade” nos permite trabalhar mais facilmente com a noção de dupla realidade, ou seja, com “aquilo que é assim, mas que no fim, não é.”

Assim, os javalis, os galos e as cobras são virtuais, do mesmo modo que os seis reinos também são virtuais. Ou seja, os nossos sofrimentos, as nossas infelicidades, as nossas carências, os nossos desânimos, aqueles seis níveis, são também virtuais. E quando compreendemos isso, mais fácil será para nós andar pelos mundos virtuais, exibindo um grande sorriso! Esse sorriso vem do fato de que nós reconhecemos a virtualidade.

Mas a virtualidade não é séria a ponto de nós dizermos: “Sim, eu quero sair disso!” Nós não precisaremos “sair” dela. Podemos “passear por dentro” dela, como quem passeia por dentro de cenários, como acontece na obra de Herman Hesse, “O Lobo da Estepe”. O personagem principal, conduzido pela sua namorada, visita, dentro do teatro do absurdo, várias portas, através das quais vai encontrando diversas realidades. A cada porta o personagem como que entra naquela realidade ali representada, se assusta, se emociona, e logo depois é arrastado para uma outra porta, uma outra realidade. Em cada realidade que ele experimenta, ele termina algumas vezes por se perder, como nós, na nossa vida, nos perdemos diante das várias situações que vivemos. E isso eventualmente nos impede de reconhecer o “teatro” por onde temos andado. Mas se nós somos lúcidos, podemos andar nesses ambientes. Então, o Herman Hesse tinha estudado o budismo e usou essas imagens para descrever essa compreensão da “virtualidade”, da encenação, da representação, da nossa condição humana.

Então, a Terceira Nobre Verdade é aquela que afirma que a liberdade pode ser recuperada, ou de uma forma mais profunda, poderíamos dizer que a liberdade nunca foi perdida. Se fôssemos verdadeiramente os javalis com seus galos e cobras, como acreditamos que somos, nós não poderíamos superar os sofrimentos ao longo da vida. Mas nós nos descobrimos surgindo como novos javalis, e os sofrimentos correspondentes aos javalis anteriores vão se desfazendo. Percebemos que não somos mais aquilo. Então, chegamos à Quarta Nobre Verdade.

3.4 – A Quarta Nobre Verdade

Considerando as Verdades anteriores, nós sabemos que, reconhecendo a realidade tal qual ela é, é possível atingirmos a liberação. A **compreensão da possibilidade de liberação** é a Quarta Nobre Verdade.

A Quarta Nobre Verdade é uma sugestão do Buda. Ou seja, para atingir a liberação, você pode seguir o que se chama de O Nobre Caminho Óctuplo. Então, ele descreve o que seria esse caminho.

O caminho e as várias abordagens

Eu tenho a tendência a entender o Nobre Caminho Óctuplo como uma expressão tão geral, de modo que os ensinamentos de todas as linhagens budistas ficam harmonizados com os ensinamentos do Buda sobre o caminho. No entanto, vocês vão encontrar, na bibliografia budista, que as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo são especialmente uma descrição do caminho Hinayana. Não vou entrar no preciosismo dessa análise, mas vou explicar para vocês apenas que, na minha visão e na visão de Sua Santidade o Dalai Lama também, nós vamos encontrar as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo por trás de todos os ensinamentos, de qualquer linhagem ou abordagem que seja.

Existe um livro de S. S. o Dalai Lama, chamado “Um Simples Caminho” (em inglês, “A Simple Path”), no qual Sua Santidade coloca as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo como a base de todos os ensinamentos budistas. Tenho recomendado o estudo desse livro como uma etapa do treinamento das várias sangas com o objetivo nos familiarizarmos com o pensamento do Dalai Lama e também com a linguagem e a terminologia budista em inglês. Isso nos permitirá acessar outras obras e outros ensinamentos. É preferível que aprendamos a terminologia a partir dos ensinamentos do Dalai Lama, pois, quando estudamos uma abordagem, nós damos significados para as palavras dentro de uma certa perspectiva.

Assim, eu prefiro que aprendamos esses ensinamentos na perspectiva de S.S. o Dalai Lama, uma vez que diferentes mestres oferecem diferentes significados para as palavras. Entendo que a abordagem trazida pelo Dalai Lama é muito protetora e didática. Vocês vão encontrar mestres que têm grande habilidade, grande lucidez, mas que oferecem os ensinamentos dentro de uma linguagem que não é muito construtiva. Eles utilizam-se de uma abordagem polêmica. Aqui no Brasil, onde estamos iniciando os estudos budistas, precisamos, especialmente, de uma abordagem compassiva, protetora, construtiva, que favoreça uma harmonização dos ensinamentos.

O nosso objetivo não é criticar ou criar uma abordagem “pop” ou “extraordinária” dos ensinamentos, ainda que elas sejam verdadeiras e importantes. Penso que, no mínimo por um bom tempo, precisamos gerar uma visão construtora dos ensinamentos, para que, mais adiante, possamos adotar uma visão mais crítica. Essa visão mais crítica será importante, porque ela nos permitirá corrigir eventuais interpretações equivocadas ou enganos que porventura comecem a se estruturar.

Será, então, necessário que, em seguida, surjam ensinamentos que sejam críticos. Um dos autores críticos é o Chögyam Trungpa Rimpoche. Ele é um mestre brilhante, maravilhoso, mas não é um mestre construtor. Ele vai oferecer um controle de qualidade sobre os ensinamentos das Quatro Nobres Verdades e do Nobre Caminho Óctuplo. No entanto, primeiro precisamos entender os ensinamentos com cuidado, para depois gerar um controle de qualidade! Então, os ensinamentos das Quatro Nobres Verdades e do Nobre Caminho Óctuplo são muito importantes.

Vocês verão que em outras linhagens, por exemplo, a linhagem do meu mestre, o Chagdud Tulku Rimpoche, há diferença na forma de apresentar esses ensinamentos. Meu mestre e outros mais próximos dele, utilizam a abordagem Vajrahyana. Nessa abordagem, tudo começa com uma grande cerimônia e uma iniciação, onde vamos receber ensinamentos sobre uma deidade, recitar mantras, praticar mudras (gestos), recitar sadanas, que são textos que contêm muitas preces e orações. Esse é um caminho belíssimo, muito próximo da prática do budismo tibetano, possuindo uma aparência externa na qual nos conectamos mais facilmente.

No entanto, ao longo do tempo, pude perceber que essa é uma abordagem que precisa da proteção da visão Mahayana. A maior parte dos ensinamentos oferecidos por S. S. o Dalai Lama estão dentro da perspectiva Mahayana. A perspectiva Mahayana é a perspectiva da prática na vida cotidiana, naquilo que estamos experimentando diante de nós, no dia-a-dia das nossas vidas. Assim, quando nós estabelecemos uma cultura de paz muito ampla, baseada nos

ensinamentos Mahayana, o ensinamento Vajrayana faz mais sentido e pode mais facilmente florescer.

Então, dentro dessa perspectiva, considero que minha ação é uma ação protetora da própria atividade Vajrayana. Tradicionalmente, há essa diversidade e essa sinergia entre os vários ensinamentos. Eu acredito que, no Brasil, nós precisamos estabelecer uma sanga Mahayana grande, poderosa, com uma vinculação à própria vida brasileira e seus próprios problemas. Eu considero que essa é minha missão pessoal. É isso o que faço nos vários lugares que visito.

Ainda que esses ensinamentos sejam diferentes, isso não envolve nenhum tipo de crítica à forma Vajrayana ou Hinayana dos ensinamentos.

Os ensinamentos Hinayana são os que têm mais dificuldade de permear a vida das pessoas no cotidiano. Quando o ensinamento Hinayana é entendido pelas pessoas no cotidiano, surge o Mahayana. Ou seja, quando o ensinamento monástico é entendido pelos leigos, os leigos mesmos produzem uma visão mais ampla, conseguindo praticar nas suas próprias vidas. Maha significa “grande” e yana, “caminho”. Ou seja, um caminho grande, um caminho para muitas pessoas.

O Hinayana significa “caminho restrito, estreito”. É um caminho para poucas pessoas, pois não são muitos os que podem se tornar monges. No entanto, os monges não vivem sem uma grande comunidade de leigos que os apoiem. Assim, a abordagem Mahayana é muito importante, porque irriga e sustenta o Hinayana e é a base de compreensão que nos permite entender o Vajrayana.

Então, o Nobre Caminho de Oito Passos, na visão de Sua Santidade o Dalai Lama, pode ser entendido como um caminho Hinayana, como um caminho Mahayana e como um caminho Vajrayana. Então, é dentro dessa perspectiva que eu vou oferecer esses ensinamentos.

4. O Nobre Caminho Óctuplo

O Nobre Caminho Óctuplo pode ser entendido como uma estrutura de conexão a uma cultura de paz. O início desse caminho vai representar isso.

4. 1 - Primeiro passo: motivação

Ele vai começar com a noção de motivação. A noção de motivação resulta de tudo o que eu falei até agora. Quando descobrimos que estamos fazendo esforços limitados; que estamos dentro da experiência cíclica, ou seja, que as vitórias de hoje amanhã serão perdidas; que caminhamos e caminhamos, mas não saímos do lugar; que quando nos damos conta de que, por mais esforços que façamos, sempre estaremos andando em círculos; e que, a cada dez anos voltamos para o mesmo lugar, aí nos perguntamos: “O que devemos fazer? Quem eu sou? Para onde eu vou?” Nós nos vemos, ciclicamente, retornando a um lugar inicial.

Desse modo, quando nos damos conta disso, vemos claramente que estamos perdendo tempo e que precisamos de uma outra motivação. Quando sentimos que estamos perdendo tempo, inevitavelmente nos perguntamos: “O que eu deveria fazer então?”. A resposta correta para isso é a **motivação correta**. Se nós não queremos perder tempo é preferível que tomemos a motivação correta, que é aquela que não vai nos produzir aflições, sofrimentos e perda de tempo.

Com isso dizemos que deveríamos evitar as causas que nos prendem à experiência cíclica e ao sofrimento. Quais são as causas? São as causas artificiais, como as nossas crenças de que o mais importante é promover o javali, a nossa identidade.

Qual é a causa do nosso desperdício de tempo e de nossas frustrações? É nós nos prendemos a javalis específicos, acreditando que isso é tudo o que temos a fazer durante a vida. Nesse ponto, entendemos que deveríamos ultrapassar essa ilusão. Entendemos que deveríamos chegar naquilo que nós verdadeiramente somos. Os javalis não são o que verdadeiramente somos.

Nesse primeiro momento, nós ainda não sabemos quem ou o que realmente somos. Mas diremos: “Eu gostaria de descobrir”. É evidente que há algo, pois se pode surgir o javali, esse surgimento tem uma causa. E quando o javali cessa, sabemos que alguma coisa continua, então... há algo ali que é real! O que há dentro de nós que é a realidade mesma? Então, intuitivamente e de uma forma ainda imperfeita, começamos a entender que há uma profundidade possível. E ficamos convencidos de que deveríamos seguir na busca dessa profundidade.

4.2 - Segundo passo: não praticar ações danosas com a mente

No segundo passo do Nobre Caminho, se diz assim: “Você evite trazer sofrimento aos outros seres através de sua mente.”

Isso já é uma decorrência de tudo o que vimos até agora. Como e por que eu traria sofrimento aos outros seres? Vamos trazer sofrimento aos outros seres por: descuido nosso; porque estaríamos auto-centrados no javali; ou porque acreditaríamos que fazendo alguma coisa agressiva com um outro talvez tivéssemos algum tipo de vantagem.

Mas que vantagem seria essa? Ela seria uma vantagem apenas do javali. Mas os javalis não têm esperança! Mais cedo ou mais tarde, os javalis vão se perder. Nós não podemos pretender qualquer coisa com o javali. Então, imediatamente, entendemos que estamos perdendo tempo se pretendemos buscar trazer sofrimento aos outros seres para ganhar alguma coisa para nós. Esse é um sinal seguro de que estamos equivocados.

Além do mais, não só estamos perdendo tempo, como também estamos criando condições negativas para nós, porque as pessoas prejudicadas vão nos perseguir, vão buscar nos atingir. Então, estamos fazendo tudo errado. Aquilo que poderíamos vir a ganhar com essa ação, logo adiante perderemos por causa da impermanência. Mas o fato de nós termos praticado ações negativas perdura por um tempo suficiente para que experienciemos essa perseguição devido às ações negativas que praticamos.

Ao fazer ações negativas, encontramos resultados que se esgotam como se estivéssemos segurando gelo com a mão. Aquilo desaparece! Mas “o fato” de nós termos “roubado o gelo” não desaparece quando o gelo desaparece. Essa é uma matemática profundamente negativa. Comportamo-nos como um “ladão de gelo”. Aquilo que roubamos, se perde. Mas o fato de termos roubado é indelével. Vamos encontrar pessoas nos perseguindo porque praticamos “o roubo”. Ainda tentamos argumentar: “Mas, afinal, o que foi que eu roubei? Aponte o que eu roubei?” Podemos não ter mais aquilo que roubamos, mas a pessoa “sabe” que roubamos. **A ação é real.**

Com essas atitudes, nós começamos a praticar uma matemática terrível. Nós começamos a acumular carmas, a acumular ações negativas, e nossas mãos ficam vazias, sem nenhum resultado positivo.

4.3 – Terceiro passo: não praticar ações danosas com a fala

Por isso o Buda diz que não devemos trazer sofrimento aos seres nem com a nossa mente, nem com a nossa expressão verbal (nossa fala). Isso é muito grave! Vocês cuidem verdadeiramente disso.

Por exemplo, quando vocês confidenciam coisas negativas com amigos próximos, vocês não se dão conta, mas, mais adiante, esses amigos vão ser para vocês como a secretária, que sabe de todas as negatividades do chefe ou patrão. Com isso, estaremos construindo negatividades. Nós não deveríamos sustentar negatividades, falar negatividades, cochichar ou comentar. Pois tudo isso produz uma reverberação das próprias negatividades. Também não deveríamos, muito menos, agredir as pessoas verbalmente. Quando nós agredimos, tão pronto a agressão é feita, se quisermos mudar de idéia, não adiantará mais! Nós já teremos dito a negatividade. Como é que nós vamos recompor as relações? Então, novamente, com a agressão verbal, nós temos a sensação de que aparentemente ganhamos algo, mas rapidamente vemos que aquilo é mortal. Vamos depender da outra pessoa para que ela nos perdoe. É muito difícil.

4.4 – Quarto passo: não praticar ações danosas com o corpo

Também, se exercermos ações negativas de corpo, isso igualmente é mortal. É muito, muito grave.

Hoje eu entrei na internet e vi um político importante do Chile que, pressionado pela justiça, confessou ter abusado de quatro crianças, cinco anos atrás. Hoje ele tem 75 anos de idade. Ele abusou de 3 meninas e de 1 menino. Essa ação desse político ilustra uma não-virtude de corpo. Mas, imaginem a situação dele. Ele tem esposa, filhos, netos e talvez bisnetos e tem um cargo público importante. Diante do juiz ele afirma que o acontecido é arrasador para ele e que é com profundo pesar que ele confessa as ações negativas cometidas.

Vejam o custo que uma ação negativa pode provocar, mesmo que, naquele momento, o político não tivesse achado muito grave e que tenha tido algum benefício dela. Uma vez praticada a ação, ela não está mais sob o poder do agente. Fazer ou não fazer está ainda sob o poder do agente. Mas, uma vez praticada, as conseqüências saem do seu controle.

O que significa isso? Significa que uma ação equivocada pode produzir vastas negatividades. Por exemplo, se a pessoa tivesse um caminho espiritual, isto poderia bloquear o caminho dela. Imaginem, também, a desolação da família desse político; a desolação dos companheiros de partido e das pessoas que votaram nele. Vemos, assim, que uma ação negativa tem o potencial de causar enormes danos.

Entretanto, o Buda não está querendo complicar a vida das pessoas dizendo: “Não façam isso, não façam aquilo.” Ele apenas diz: “Se você não quer sofrimento e se você quer felicidade, então cuide!” Todos nós aspiramos ser felizes e nos livrar do sofrimento. Mas devemos cuidar das nossas ações, senão aquilo que achamos que vai nos trazer felicidade, vai é produzir devastação.

Assim, o Buda alerta: “Não traga sofrimento aos seres com sua mente, não traga sofrimento aos seres através da sua expressão verbal e não traga sofrimento aos seres através das suas ações de corpo.”

Vocês ainda podem imaginar a intranquilidade que reina na mente dessa pessoa (o político, se fosse praticante!) quando ela for se encontrar com o professor de meditação. O professor irá instruir para que a pessoa sente, respire e entoe algum mantra e fique sereno. A pessoa não vai conseguir serenar! As nossas negatividades impedem o nosso avanço espiritual. Mesmo que a pessoa receba instruções sofisticadas sobre como meditar, a pessoa não está mais em condições de meditar.

É por essa razão que o Buda ensina esses passos iniciais antes de ensinar propriamente a meditação. Ele primeiro orienta para que você tenha uma vida virtuosa, pois de nada adianta jogar, por um lado, um balde de água numa situação de incêndio, se, por outro lado, continuamos jogando baldes de gasolina!

Então, a primeira coisa que devemos fazer é nos livrar de tudo o que seja “inflamável”. Não devemos continuar alimentando o sofrimento. Somente depois disso é que você, através da meditação, passará a entrar nas áreas onde “o fogo queima” para eliminar essas “causas do incêndio”, do sofrimento, de modo particular.

Como numa casa em chamas, em primeiro lugar nós retiramos tudo o que seja inflamável, pois nós temos o fogo ali queimando. Depois, tendo feito isso, nós vamos, por meio da meditação, extinguir o fogo do sofrimento onde ele tiver se apresentando. Seria para nós inútil fazer esse passo específico de “apagar focos de incêndio” se continuamos com atitudes que são alimentadoras do fogo em grandes proporções.

O mestre zen, Tokuda Sam, me dizia: “Há praticantes que meditam há vinte anos, mas eles não mudam nada.” Por que isso acontece? Eles não mudam porque eles não têm moralidade. Eles não cuidam do seu comportamento. Com suas ações, eles continuam produzindo as causas do sofrimento, e pensam que, com a prática da meditação eles vão conseguir eliminar o sofrimento. Mas isso não é possível! Nós precisamos remover as causas de sofrimento. E só depois pode ocorrer a meditação.

Para remover as causas do sofrimento, em primeiro lugar devemos não trazer sofrimento por meio da mente, da expressão verbal e do corpo. Vocês imaginem o alívio que esse senador chileno sentiria se alguém dissesse para ele acordar, pois tudo aquilo não passara de um sonho! Mas, na verdade, isso não é mais possível, pois não foi um sonho. A mesma alegria vivenciariam nossos políticos se pudessem voltar no tempo e se livrar das ações não-virtuosas que praticaram! Como a população brasileira também ficaria feliz, se, ao final das investigações ficasse comprovado que nada de errado aconteceu e que nossos políticos são pessoas sérias! Todos ficam muito preocupados e amargurados com o enfraquecimento das instituições e com o próprio país diante de tanta denúncia de corrupção.

Vejam vocês como nós facilmente construímos a base para o totalitarismo. Muito em breve nós vamos ouvir as pessoas dizerem: “Nós estamos pagando impostos para alimentar essas pessoas e elas nos roubam descaradamente”. Logo em seguida vai surgir alguém profanando-se como um ser de “moralidade perfeita”, digno de plena confiança. Sugerirá “fechar” o Congresso e o Senado, e nomear conselheiros de sua total confiança, que farão as coisas de forma “muito melhor”. Isso não seria uma coisa nova para a sociedade brasileira. Vivemos esses ciclos. Isso é a experiência cíclica. Temos aberturas e fechamentos. Quando estamos vivendo o fechamento, nossa memória é curta, e esquecemos que em outros períodos de fechamento também havia corrupção e outros graves problemas. Nós nos tornamos frágeis e é no totalitarismo que as pessoas fazem absurdos em proporções gigantescas.

Acredito que ainda não estudamos suficientemente bem os anos 30 e 40, para entender o surgimento daqueles totalitarismos que se seguiram. Hoje, nós simplificamos e apenas culpamos pessoas, acusando um e outro (como Hitler). Esquecemos que aqui no Brasil havia um grupo de nazistas e de totalitaristas também. O totalitarismo é uma visão que não pertence nem à direita nem à esquerda.

Olhando desse modo, podemos observar como o carma se propaga do indivíduo à sociedade, causando uma devastação. Então, vemos que a moralidade é absolutamente necessária. Mas nós não deveríamos achar que somos perfeitos porque praticamos a moralidade. Deveríamos entender que a prática da moralidade é um esforço co-ti-di-a-no, pois dentro de nós existem muitos carmas de forma latente. Do mesmo modo que não devemos culpar os outros, pintando-os como “demônios”, também não deveríamos nos proclamar como sendo “santos”, pois todos esses carmas existem dentro de nós.

Então, a prática da moralidade deve ser um esforço constante. Eu acredito que estamos dominados por uma civilização semítica que acredita que as pessoas ou são “boas” ou são “más”. Mas isso é um grande engano. As pessoas são seres cármicos. Essa concepção de bons

e maus, nos leva a ser indulgentes com aqueles que imaginamos serem pessoas “boas”, e cruéis, com aqueles que acreditamos serem pessoas “más”.

Mas as pessoas não são nem demônios, nem santos. As pessoas, todas elas, são apenas pessoas! E não são apenas seres humanos. São seres complexos, com estruturas cármicas. A questão é saber como administramos isso, como sermos capazes de olhar melhor isso.

O que precisamos é de uma estrutura de cultura de paz, na qual mais facilmente fazemos coisas melhores do que coisas piores.

4.5 - Quinto Passo: ação transcendente e compassiva

Assim, chegamos no quinto passo do Caminho Óctuplo. No quinto passo o Buda diz: “Traga benefício aos seres.” Esse passo é muito importante porque ele é o primeiro ponto em que somos convidados, de modo prático, a esquecer a prioridade de nós mesmos. Quando é dito “traga benefício aos seres”, o foco primeiro agora não é trazer benefício para nós, mas para os outros.

Esse é o início do aspecto transcendente. Com isso, deveríamos entender que a compaixão é a manifestação da transcendência, de modo prático. Por que? Porque, para trazer benefício aos outros, a pessoa é convidada a transcender sua fixação ao seu próprio javali. Se isso não ocorrer, não conseguimos trazer benefício aos outros.

Então, isso é a transcendência do foco do auto-centramento. Nós deveríamos entender a compaixão não como algo piedoso, mas como algo lúcido, como uma forma de inteligência compassiva. Através dessa inteligência, desse olhar compassivo para com os outros, estamos exercendo a liberdade natural em relação ao nosso javali. A prática da compaixão é o resultado do entendimento de que o nosso javali é virtual, e que, portanto, não precisamos viver sempre preso a ele. Nos damos conta de que podemos construir uma forma de ação livre do javali.

Entendendo que não somos nossos javalis, exercemos então essa liberdade básica: **surgimos como um bodisatva**. O bodisatva é aquele que produz benefícios, aquele que ajuda. Assim, dentro dessa perspectiva, podemos cuidar de nós mesmos e da nossa identidade (agora, um javali-bodisatva), porque é através dela que vamos trazer benefício aos seres. Passamos também a cuidar da relação com os outros seres, com a humanidade enquanto coletividade ou grupos humanos coletivos, e com a biosfera e a natureza.

Assim, é necessário estabelecer relações positivas nesses quatro níveis. Quando nós fazemos isso, descobrimos que a nossa vida se resolve. E passamos, então, a entender o que significa ultrapassar a causalidade. Descobrimos que há um outro funcionamento, completamente diferente do anterior a que estávamos acostumados. Antes, operávamos no chamado funcionamento causal. No funcionamento causal, nós fazemos uma coisa com o objetivo de obter outra em troca. Mas, com a compreensão do que significa ultrapassar a causalidade, não mais agimos assim.

Vejam como é que esse novo procedimento se dá. Primeiro, nós temos a motivação de trazer benefício aos seres. Mas justamente porque nós trazemos benefício aos seres, o mundo inteiro nos favorece. Nós não precisamos ficar preocupados em saber qual o mecanismo pelo qual nós vamos viver, porque o mundo mesmo raciocina nesse sentido e nos ajuda. Passamos a trabalhar em conjunto, em harmonia, com o mundo.

A nossa inteligência não é uma inteligência local, onde trabalhamos como predadores. Mas, porque beneficiamos os seres, naturalmente nos conectamos a uma dimensão maior que toca a todos. Então, é natural que surja uma proteção global, que não precisamos nem entender de onde vem, porque ela simplesmente existe.

Então, esse é o segredo de todos os bodisatvas, não importa de qual tradição religiosa sejam. Vejam vocês que nunca se ouviu falar que, por trás de algum bodisatva, de qualquer tradição religiosa, tenha havido uma empresa pagando as contas. Ou que o bodisatva tenha precisado usar camiseta, tênis, ou boné, com propaganda de ninguém, para sustentar a sua atividade. Os verdadeiros bodisatvas andam de forma livre, sustentados por sua natural compaixão. Então, na medida em que nós nos conectamos a esse amplo âmbito de compaixão, esse amplo âmbito também se conecta à nós, e produz os resultados.

É muito importante entendermos isso. Na linguagem Hinayana, esse é o quinto passo do Nobre Caminho, chamado correta forma de vida, o que significa que não devemos praticar ações negativas e devemos procurar viver de forma correta. Os Hinayanas são excessivamente morais, e querem resolver tudo com a moralidade. Na perspectiva Mahayana da vacuidade, que é a perspectiva do Prajnaparamita, entendemos tudo isso como uma prática de uma liberdade natural. Quando nos libertamos da identidade, não precisamos mais da regra da moralidade. Passamos a agir livres dentro da perspectiva da compaixão.

Assim, dentro da visão Mahayana, a compaixão é o ponto. Se agirmos desse modo, então tudo se resolve de uma forma descomplicada e começamos a entender o que significa não-causalidade. Simplesmente nos movimentamos e tudo segue. Esse é um ponto muito importante. E se conseguirmos cruzar por esse ponto, isso realmente produz uma diferença, principalmente na forma pela qual nós conduziremos nossa vida.

4.6 - Sexto, Sétimo e Oitavo Passos: as várias etapas de meditação

Depois vem, enfim, a meditação, com o sexto, sétimo e oitavo passos do Nobre Caminho. Esses três últimos passos vão nos ensinar: “Você serene a sua mente e desenvolva a inteligência de reconhecer o mundo interno.” É através desse silêncio, dessa capacidade de reconhecer o mundo interno, que vamos ser capazes de liberar os processos automáticos que atribuem sentidos e produzem energias dentro de nós.

Desse modo, surgem as três etapas da meditação. A primeira, é a do silêncio (sexto passo). A segunda, é o Prajnaparamita, onde nós aprendemos a reconhecer a vacuidade e luminosidade presente em todas as experiências (sétimo passo). E o terceiro aspecto da meditação é justamente quando nós, através da meditação, localizamos aquilo que verdadeiramente está presente e não envelhece (oitavo passo). Presenciamos aquilo que está vivo, além de espaço e tempo, nome e forma, vida e morte. No oitavo passo, nós aprendemos a contemplar isso em todas as direções.

Níveis de visão, meditação e ação

Esse caminho todo que aqui descrevi como as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho de Oito Passos, opera em três níveis: **visão, meditação e ação**. Esses ensinamentos que estou descrevendo para vocês correspondem ao primeiro nível – visão – que significa entendimento, compreensão, nível este a partir do qual teremos uma mudança de visão. Esse nível é a base de tudo.

Quando nós estruturamos a visão, nos damos conta de que nem sempre a visão está presente. Ou seja, nos damos conta de que, por vezes, vemos dessa forma mais ampla, e por outras, nos perdemos nas armadilhas do javali. Aí, recobramos a visão. Depois, perdemos de novo.

Assim, compreendemos que se faz necessário um processo pelo qual somos ajudados a estabilizar essa visão, porque sabemos que ela é uma compreensão verdadeira e não queremos mais perdê-la. Então, surge o segundo nível, que em geral, nós chamamos de meditação.

Vejam que os ensinamentos acima que acabei de falar sobre meditação, eu o fiz na perspectiva de visão, pois só **descrevi** o processo de meditação. Mas, tem a meditação que é a própria

“prática” de meditação. Depois disso, tem o terceiro nível, que é assim: “Uma vez que eu estabilizei a visão através da meditação, o que eu faço agora?” Agora, nós agimos no mundo de uma forma lúcida. Então, a terceira camada é a ação.

Se vocês quiserem olhar de um outro modo, vocês também podem dizer: “Enfim, tudo é visão!” Porque, uma vez que a visão se estabelece, nós precisamos estabilizar, mas estabilizar o quê? Estabilizar a visão! E uma vez que a visão se estabelece e fica estável, nós vamos praticar a visão no mundo. E isso é ação. Mas, isso é, na verdade, a visão estável nos acompanhando o tempo todo, onde nós andarmos. Ou seja, a lucidez nos acompanhando onde estivermos.

No budismo tibetano se diz que a lucidez deve nos acompanhar de forma incessante, na vida, na meditação, no sonho à noite, na proximidade da morte, no pós-morte e no ressurgir em um corpo. Ou seja, deve nos acompanhar nos chamados de seis bardos.

Texto extraído da palestra proferida pelo Lama Padma Samten, no CEBB-PE, em Recife, no mês de junho de 2005.
(Transcrito por Maria Patrícia da Silva, revisado e editado por Flóridalva Cavalcanti, em janeiro de 2006)