

*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](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

## **As Várias Abordagens no Budismo**

**Lama Padma Samten**

### **Introdução**

Vinte e seis séculos nos separam da época em que os ensinamentos budistas surgiram da ação iluminada do Buda Sakiamuni na Índia. Quinhentos grandes discípulos teve o Buda e deles sucederam-se linhagens, ensinamentos e comentários às palavras do mestre original. Se pensarmos que toda esta ação iluminada que por gerações e gerações têm preservado a essência dos ensinamentos originou-se da energia compassiva impessoal que movimenta todos os mestres, entenderemos que suas abordagens necessariamente foram distintas na forma ainda que unas na essência. Distintas na forma porque distintas são as necessidades e as linguagens culturais dos seres a serem beneficiados. Unas na essência porque brotam da mesma fonte que é a experiência da liberdade original, terreno primordial que todos os budas e bodisatvas habitam e, por isso mesmo são budas e bodisatvas.

Ao longo do tempo estas diferenças de forma se traduziram no surgimento de diferentes linhagens e tradições. Linhagens e tradições que comprovadamente mostraram-se úteis no mundo prático da roda da vida e por isto mesmo foram preservadas pelo carinho dos seres que se sentiram beneficiados. Hoje, no Ocidente, vemos estas várias linhagens presentes na mesma região onde vivemos e podemos ouvir as várias recomendações sobre as práticas que são prioritárias e como devemos nos comportar como budistas.

Tantas e variadas são estas abordagens e recomendações que permitem até mesmo alguma confusão entre os praticantes. Estas palavras iniciais têm por motivação oferecer um referencial geral que nos permita superar estas discrepâncias e incompreensões de modo que possamos entender as diferenças como riqueza e possamos apreciá-las. Um referencial que permita desenvolver a genuína aspiração de aprender e sermos capazes de girar a roda do Dharma segunda cada uma delas sem ver contradições e dificuldades nesta diversidade.

Como apresentadas aqui, as várias abordagens no Budismo podem ser reconhecidas na literatura budista em geral e nos ensinamentos dos mestres e o fato de conhecê-las irá nos permitir, facilmente, identificar e compreender que classe de ensinamentos estamos ouvindo e como este ensinamento se harmoniza com os demais ensinamentos com os quais já tomamos contato e quais seus méritos fundamentais e limites.

Quando na Física estudamos o eletromagnetismo, a mecânica ou a mecânica relativística, por exemplo, na verdade estamos estudando partes da Física, abordagens específicas. Caso não tenhamos esta visão, facilmente podemos cair na ingenuidade de tomar cada parte como se fosse a Física como um todo. Do mesmo modo, dominados por uma visão estreita, podemos pensar que o Budismo se restringe apenas àquilo que nós conhecemos ou praticamos, negando a validade e utilidade das outras abordagens e também desconhecendo as limitações da abordagem a qual estamos vinculados. Por essa razão, vamos hoje estudar um referencial de harmonização para as várias formas possíveis de apresentar, explicar e praticar os ensinamentos do Buda.

Ainda que exista uma aparente divisão, há de fato uma harmonia profunda entre todas as abordagens, elas convergem umas nas outras pelo esforço dos praticantes em utilizar seus métodos e superar suas dificuldades. É possível transitar entre todas elas sem qualquer dificuldade, porque não há consistência real nessa divisão, o que vemos é apenas uma progressiva sofisticação da abordagem que vêm das necessidades mais e mais sofisticadas e profundas dos praticantes para superar suas próprias obscuridades. Isso já não ocorre, por exemplo, nas diversas disciplinas da ciência, como na Física, em que não é possível converter a Ótica Geométrica na Ótica Física, pois elas são disciplinas paralelas. Já no Budismo essa convergência de uma abordagem na outra é perfeitamente possível.

Os ensinamentos budistas podem ser apresentados a partir de seis abordagens. A primeira delas, o bom coração, a princípio, não precisaria sequer estar conectada ao Budismo, seria uma abordagem comum a muitas tradições espirituais e filosóficas. Já as demais vão tratar, respectivamente, da purificação da motivação e das ações no mundo; da possibilidade de trazer benefício aos seres; da estabilidade e compreensão da vacuidade; da perfeição da natureza incessante e presente em todas as manifestações, e por último, como a culminância de todas as abordagens, aquela que vai tratar da ação dos Budas e Bodisatvas no mundo. Cada uma dessas abordagens, por sua vez, pode ser vista relacionada às etapas do Nobre Caminho Óctuplo, o ensinamento central dado pelo próprio Buda.

### ***Primeira Abordagem: O Bom Coração***

*Primeira etapa do Nobre Caminho Óctuplo, a Motivação*

Essa 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, nos sustentou até aonde chegamos, ou seja, 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 isso se torna corriqueiro, não é notícia; a notícia surge somente quando isso 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. Essa 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 adoramos 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, nos dissolvermos, ultrapassarmos a prisão. Toda a identidade sente essa aflição. Por outro lado, a identidade busca se autopreservar, se proteger, 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. Por tanto, 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 poderosa 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 contramão 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 mas 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.

## ***Segunda Abordagem: Buscando a Perfeição***

*Segunda, terceira e quarta etapas do Nobre Caminho Óctuplo*

A segunda abordagem vai tratar dos obstáculos internos aos nossos esforços por gerar uma ação positiva. Para abordar esse aspecto, os ensinamentos vão falar sobre o carma, sobre a prisão, sobre samsara, ciclos de morte e renascimento, experiência cíclica. Os ensinamentos vão apontar o fato de que todos nós estamos perdidos de alguma maneira. Nós tomamos decisões e sequer conseguimos cumprilas, decidimos não mais agir de forma negativa e, no entanto, todas as emoções perturbadoras brotam automaticamente, nos impulsionando a ações que sabemos impróprias.

Ao nos darmos conta de que não basta apenas a decisão de agir com um bom coração, fica claro o que seja o carma. Nós nos surpreendemos ao perceber que há uma dimensão dentro de nós operando de forma autônoma. Essa dimensão nos confunde e nos divide. Para que possamos efetivamente fazer aquilo a que nos dispomos é necessário uma natural presença e autonomia do corpo, uma energia natural, uma operação mental e uma paisagem que justifique e apóie o que será feito. Se esses quatro níveis estiverem operando, então efetivamente algo será realizado, caso

contrário, nós nos sentiremos divididos, ou seja, estaremos simultaneamente com o corpo, a energia, a mente e a paisagem em lugares completamente diferentes.

Por outro lado, essa multiplicação revela complexas características internas. Nós podemos nos multiplicar de forma lúcida ou podemos ficar presos a esse processo. Essa categoria de ensinamentos é muito vasta e importante no Budismo. Ela nos conecta diretamente à psicologia budista porque ela vai tratar do cotidiano, das dores da vida. Para esses ensinamentos existem ainda várias abordagens como, por exemplo, a saúde do corpo, a saúde mental, as aflições emocionais, o reconhecimento do carma, as aspirações religiosas pela purificação do nosso coração e assim por diante. Ao olharmos cada uma dessas abordagens é necessário mantermos uma perspectiva geral que, sem tirar a importância de cada uma delas, localize-as dentro de um conjunto. É importante também lembrar que, neste ensinamento, nós estamos adotando uma perspectiva na qual não iremos falar de identidades, mas trataremos o carma de forma impessoal.

Considerando que a nossa característica básica a liberdade, o carma seria a sua restrição. Essa é a linha que irá nos conduzir para a compreensão desses ensinamentos. A expressão da liberdade é como a liberdade do espelho que mesmo refletindo várias imagens, não é perturbado pela presença de nenhuma delas. Isso é a inseparatividade. Caso não haja essa compreensão, nós iremos nos perder como em um jogo de espelhos, no qual não se sabe se a liberdade é uma condição do carma ou se o carma surge por liberdade. No sentido budista, o carma é uma expressão da liberdade original e não a liberdade uma expressão do carma. A própria repetição das nossas ações surge por liberdade.

Vida após vida, nós estamos fazendo as mesmas coisas. Nós estamos agindo por impulsos e esses impulsos foram todos programados. Se nós observarmos, hoje nós temos impulsos que não tínhamos há 20 anos e da mesma forma, os impulsos de 20 anos atrás não estão mais presentes. Portanto, os impulsos são móveis. Por outro lado, existem impulsos de tempos longínquos que sequer foram movidos ao longo dessa vida. A partir desses impulsos nós nos confundimos, dizendo: “Eu sou isso”. Assim surge a prisão e ela nos é tão íntima que chegamos a afirmar: “Eu sou isso”. Nós tomamos as paredes da prisão como a nossa identidade. As nossas prisões vão se tornando as nossas seguranças e não só as seguranças, como as nossas próprias definições.

E como isso acontece? Nós simplesmente esquecemos da liberdade e nos transformamos na representação perfeita da nossa prisão. A descrição completa das grades que nos aprisionam pode surgir, por exemplo, na forma de um cartão de visitas contendo todas as definições pelas quais nos reconhecemos. Essas definições estabelecem e perpetuam a prisão. Nós passamos a reconhecer o mundo ao redor de forma natural, como se tudo estivesse perfeito e nada faltasse na nossa visão. Os médicos olham pelas grades de um médico; os advogados, os artistas, os engenheiros, todos olham através das grades da sua prisão. Esse reconhecimento se torna tão automático que não percebemos mais a forma como ele se dá. Nós simplesmente olhamos o mundo pelas grades e dizemos: “O mundo é assim.” Esse é o ensinamento sobre o carma.

A partir dessas grades surge o natural impulso das seis emoções perturbadoras. Surge o orgulho, a inveja, o desejo e apego, o medo, a carência e a raiva. O carma vai se manifestar naturalmente desde a paisagem onde operam essas emoções. As ações vão surgir e se justificar a partir da paisagem. Mas o carma não só atua a partir da paisagem, como também a partir de uma inteligência que se manifesta no nível da mente, das emoções e do corpo. O corpo se posiciona, responde, atua segundo a paisagem, segundo a mente e a disposição emocional. O nosso objetivo, portanto, será produzir uma experiência de liberdade frente a qualquer um desses níveis.

Na classe de ensinamentos da segunda abordagem, nós não só vamos encontrar um estudo detalhado sobre o carma, como também várias práticas de purificação. Essas práticas existem porque mesmo tendo recebido ensinamentos muito sofisticados, eventualmente existem regiões que não foram tocadas, nas quais permanecem resíduos a serem purificados. Assim, nós vamos precisar passar por uma malha fina, localizar

dentro de nós todos os elementos que devem ser ultrapassados. Se isso não for feito, nós podemos pensar que determinados aspectos foram transformados, quando na realidade eles continuam dentro de nós, nós simplesmente não os estamos vendo. Por isso a importância dessa malha fina. Ela vai nos ajudar a identificar pontos que, de outra forma, dificilmente seriam trabalhados.

É preferível que as práticas de purificação sejam feitas a partir das perspectivas e métodos mais sofisticados. De modo geral, na segunda abordagem, as práticas de purificação ainda estão ligadas a um processo pessoal, no qual nós dizemos “Eu deveria isso, eu deveria aquilo...”. No entanto, nesse nível pessoal, as práticas são menos poderosas. As práticas de maior poder estão ligadas a uma abordagem mais ampla. Por essa razão, nós vamos tratar do item da purificação na perspectiva do Prajnaparamita, ou seja, ultrapassando o nível pessoal. Com essa explicação torna-se ainda mais clara, a importância de mantermos uma visão ampla ao tratarmos das diferentes abordagens para os ensinamentos. Essa visão irá nos permitir entrar em seções específicas dos ensinamentos, protegidos das dificuldades e obstáculos que poderiam comumente surgir.

### ***Terceira Abordagem: Compaixão***

*Quinta etapa do Nobre Caminho Óctuplo*

A terceira abordagem é o início de uma experiência em que o próprio ensinamento ultrapassa o nível pessoal, ao contrário das duas primeiras, nas quais o trabalho, pelo menos enquanto diagnóstico, se dava no nível da identidade. Ou seja, um “Bom Coração” é um bom coração de alguém, a “perfeição” ou a “purificação” é a purificação de alguém. Já nesse terceiro nível é descoberta uma qualidade transpessoal que será a base do ensinamento e do nosso próprio esforço. Existe uma grande diferença entre esta e as abordagens anteriores. Ela é uma abordagem mais poderosa, é uma classe de ensinamentos enfatizada por Sua Santidade o Dalai Lama e também por grandes praticantes.

Ainda assim, essa não é a abordagem que engloba todo o ensinamento. Os ensinamentos começam pela perspectiva de um “Bom Coração”, entram no estudo em que o carma e todas as dificuldades são reconhecidos, para então ser ultrapassada a pessoalidade. Essencialmente, esse é “O Caminho do Bodisatva”, de Shantideva. “O Caminho do Bodisatva” é um ensinamento em si mesmo, é uma classe de ensinamentos constantemente apresentada e incentivada por Sua Santidade o Dalai Lama. Ele promove esse ensinamento não apenas como um professor, mas como sua prática principal. Todo o Budismo vai tratar da capacidade de ação nesse nível, na forma da ação compassiva de um Bodisatva.

Esse caminho também pode incluir a abordagem pessoal que, de certa forma, é a linguagem que Shantideva usa em partes do seu ensinamento. É como se nós disséssemos “Eu deveria ser mais compassivo. Se eu fosse inteligente eu usaria esse método, entenderia que não há razão para focar a mim mesmo. Eu deveria ajudar os outros.” Nessa perspectiva há sempre um eu que “deveria” muitas coisas. E como seria possível ultrapassar a pessoalidade? Entendendo “O Caminho do Bodisatva” segundo o Sutra do Diamante. De acordo com os ensinamentos desse Sutra, a prática das qualidades positivas não precisa estar centrada em uma identidade e, aliás, ela vai atingir a sua perfeição na transcendência da identidade, quando ela for a expressão de uma liberdade mais ampla.

E como entender essa liberdade mais ampla? A partir da oitava etapa, ou seja, no momento em que nós ampliamos e sofisticamos a visão. O conceito de uma identidade é substituído pela experiência direta de uma natureza que está por detrás e além de todas as identidades. As identidades surgem e cessam, mas algo se preserva em meio a esses nascimentos e mortes. Para uma prática mais perfeita do que seja o

caminho de um Bodisatva, a consciência dessa natureza é muito importante. Ao compreendermos isso, tudo se torna mais fácil, porque nós passamos a ter uma linguagem que pode expressar essa compreensão. Nós vamos poder dizer: “A minha natureza é mais ampla do que a minha identidade, tanto que eu posso expressar essa natureza através de várias identidades. Todas elas vão mudando, mas a minha natureza está sempre presente e intacta.”

Através dessa consciência, nós descobrimos que não é necessário o tempo passar para que as identidades passem. Nós nos damos conta de que, hoje mesmo, manifestamos várias identidades; somos pais, mães, profissionais, namorados, estudantes, muitas identidades ao mesmo tempo. Nós podemos nos manifestar de diferentes formas. Quando vamos ao teatro, ao cinema ou assistimos a uma novela, nós também surgimos como uma identidade através da nossa conexão com os personagens. E se é possível compreendermos um personagem virtual, porque não conseguiríamos compreender uma pessoa que está a nossa frente? Dessa forma, nós descobrimos que a nossa natureza também pode se manifestar na compreensão da identidade do outro, ou seja, nós podemos nos associar à forma como o outro está pensando e assim, podemos entendê-lo. Existe essa possibilidade de entendermos o outro não mais a partir da nossa identidade, mas através da situação em que o outro se encontra.

No cinema, em princípio, todo mundo ri ou chora na mesma hora. Por quê? Porque ainda que nós sejamos uns diferentes dos outros, todos estamos movidos pelo mesmo personagem e passamos a viver segundo a sua forma. Na medida em que o filme se apresenta, nós nos colocamos à mercê das paisagens oferecidas. Nós tendemos para um lado ou para outro de acordo com as paisagens que o diretor nos oferece e assim, sem raciocinarmos, de repente estamos torcendo pelo super-herói, desejando que ele mate todos os seus inimigos. O aspecto da paisagem é que nos constrói junto com o personagem. Ao longo do filme, somos literalmente construídos. Do mesmo modo, nós podemos nos construir como alguém que entende as pessoas a partir das circunstâncias pelas quais elas experimentam a realidade. Nós nos construímos de acordo com os processos de relação estabelecidos por elas. E como é que isso acontece? Como no cinema, ou seja, entendendo e aceitando os processos de relação vividos pelo outro, nós passamos a vivê-los também.

Seguindo esse raciocínio, fica claro que nós não poderíamos nos construir no outro se ele fosse realmente alguém separado. Por já entendermos a vacuidade, ao olharmos dentro do outro, não encontramos nada a não ser a liberdade. As definições que encontramos no outro são todas construídas, não são definições próprias. Elas mostram processos de relação, são apenas funções entre objetos e não propriamente objetos. Então, mesmo que teoricamente, nós compreendemos que não existe um grande problema em nos associarmos a qualquer paisagem e vivermos os diversos tipos de relação pelos quais o outro opera, uma vez que, entrar e sair das paisagens, é uma habilidade que usamos para poder sentir o que o outro sente.

Se ainda assim nós desconfiarmos, achando que as coisas não são bem assim, nós podemos observar, por exemplo, um jogo de xadrez. Durante o jogo, nós nos construímos como um personagem que joga, cuja paisagem mental é o tabuleiro. Quando uma terceira pessoa chega e olha o tabuleiro, ela é capaz de entender exatamente o sentido da apreensão dos jogadores. Ela pode dizer: “Cara, você está perdido!” E como isso é possível? Isso é possível porque ela vê o jogador como um processo de relação e entende o que é possível e o que não é possível dentro daquele processo. Ela entende que a dificuldade dos jogadores é real dentro daquela paisagem.

Isso nos permite compreender que é possível a nossa natureza operar segundo um processo mais sofisticado que simplesmente buscar uma ação que seja perfeita para uma identidade. É possível ultrapassar a noção de identidade e de fato olhar para os outros, reconhecendo as suas dificuldades e o



seu potencial positivo. Ao fazermos isso, uma dimensão de energia é acionada. Por quê? Porque nós passamos a viver o “Bom Coração”, que é como uma eletricidade. E, num certo sentido, ao surgirmos através do outro, nós morremos, desaparecemos enquanto “sendo” nossas definições. Ao mesmo tempo, surge a experiência de ampliação na conexão com o outro. Nós somos nós mesmos e ao mesmo tempo, somos o outro.

Assim, surge a ação livre da nossa natureza. Se antes ela estava encaixotada na experiência de autocentramento, limitada a fazer apenas determinadas coisas, agora ela está muito mais ampla. Desse fato, brota uma eletricidade na forma de alegria que vai ser o combustível natural para todo esse processo. Se a alegria estiver presente, é porque a nossa natureza se expandiu, se ampliou. Esse ponto é muito interessante porque nós vamos recuperar a capacidade de amar. De forma geral, os amores convencionais apresentam problemas, mas aqui nós estamos falando de uma forma mais ampla de amor, de um amor que ultrapassa boa parte dos seus problemas.

Nessa terceira forma de abordagem dos ensinamentos do Buda existem recomendações como: “Troque a sua experiência pela experiência do ouro. Troque de lugar com ele.” Ou ainda: “Aspire tudo o que for negativo dentro do outro e transforme isso em algo positivo. Quando você inspirar, inspire as dores do outro, quando expirar, expire sabedoria, qualidades positivas.” Dessa maneira nós começamos a olhar o mundo de uma outra forma, através da qual nós naturalmente praticamos as seis perfeições como descritas no Sutra do Diamante. Se a prática da compaixão, alegria, equanimidade e amor se tornar possível, então iremos também praticar as seis perfeições de forma impessoal, como uma prática de liberdade.

A generosidade não será a generosidade de alguém, mas a expressão de uma natureza mais ampla. A moralidade vai deixar de ser a prisão a algum tipo de regra para se tornar a prática de uma liberdade natural. Também a paz surge de forma natural, impessoal, porque não é a paz de alguém e tampouco é um objetivo, o seu surgimento é espontâneo. Na presença da paz a energia se torna estável, como se os problemas, de certa forma, se dissolvessem. Quando a energia se estabiliza, surge a concentração da mente, uma vez que ela não é mais perturbada por flutuações e emergências. A mente e a energia se tornam naturalmente estáveis na ausência de perturbações. E essa estabilidade não precisa ser construída, ela é uma condição natural.

E se a mente está concentrada e a energia, estável, surge a sabedoria. Essa sabedoria é o

resultado da concentração da mente num contexto no qual nós temos mobilidade, entendemos as paisagens, as identidades e a sua transcendência. Essa compreensão é a sabedoria. Na medida em que olhamos todas as coisas comuns a partir dessa paisagem mais ampla, elas passam por redefinições. As redefinições são a sabedoria, um processo mais sofisticado de purificação; o que é diferente da purificação anterior, na qual existiam as identidades. Aqui é reconhecida uma dimensão mais profunda, impessoal, a dimensão da vacuidade no surgimento de todas as coisas. A partir desse olhar é que se dá a purificação.

Os ensinamentos que falam sobre a estabilidade correspondem à sexta etapa do Nobre Caminho Óctuplo. Já a Compaixão, o foco dessa terceira abordagem, seria o quinto passo. Na visão Mahayana, ainda que essa abordagem seja o quinto passo, ela se torna a abordagem de topo, final, o que não acontece, necessariamente, em todas as linhagens. E aqui, seria importante falarmos sobre a paisagem em que a compaixão surge, uma vez que apenas a motivação adequada nem sempre é suficiente. A motivação é muito importante, mas está ainda na dependência de uma paisagem. Quando aspiramos a

ultrapassar as nossas dificuldades e ajudar os outros, removendo nossos obstáculos e produzindo ações positivas, existe aí uma paisagem. Nessa paisagem, todos os seres, incluindo a nós mesmos, são vistos como estando perdidos e tendo dificuldades. Esta é a paisagem e, quando ela surge, a motivação de ajudar a estes serem em dificuldade é natural, espontânea. Sem a paisagem, a nossa motivação vai

parecer artificial, ao passo que quanto mais clara for a paisagem, mais natural será a motivação.

Ao ouvirmos sobre motivação, pode surgir a sensação de que ela é algo que devemos construir, como se entre várias possibilidades, nós escolhêssemos uma motivação. E é justamente nesse contexto que a palavra motivação tem sentido e utilidade. Por outro lado, a motivação não é um processo completamente estável, porque nós podemos flutuar, falhar na motivação. E por que isso pode acontecer? Porque, sem perceber nós nos transferimos de paisagem e dessa forma, em outras paisagens, outras motivações brotarão como se fossem sabedoria natural e de natural utilidade. Nós podemos ter a motivação de produzir benefícios, mas, de repente, nós voltamos para a motivação de um jogo de xadrez ou de um jogo econômico, no qual nós nos vemos com contas a pagar, coisas para comprar. Nós nos transferimos para um outro lugar, onde temos outras coisas a fazer e assim, a paisagem da compaixão se torna apenas uma lembrança no horizonte. O segredo para uma estabilidade na motivação é permanecer continuamente dentro de uma paisagem mais ampla. Quando nós criamos uma paisagem, no seu sentido mais sofisticado, nós nos construímos como um ser específico dentro desta paisagem e em ação natural lá. A paisagem não é algo que está no horizonte ou algo que esteja ao redor, nós estamos *dentro* dela, nós nos construímos através dela, passamos a ter sentido como identidades só a partir dela. A partir da paisagem, nós podemos naturalmente criar uma outra identidade, mais favoráveis e menos favoráveis. Compreendendo esse processo tão sofisticado do surgimento conjunto do ambiente e da identidade, nós podemos agir de forma natural quando dentro da paisagem de sabedoria.

O controle de qualidade mais sofisticado para a nossa ação será reconhecer incessantemente o lugar onde estamos, a paisagem de sabedoria na qual surgimos. A paisagem da compaixão é muito poderosa, não importa o quê aconteça, nós devemos primeiro pensar: “Na vastidão desse universo, os seres estão atuando carmicamente, eles acreditam ser o seu próprio carma, estão fixados em suas respostas, justificam todas as suas ações. Entre esses seres, poucos ouviram os ensinamentos e sabem da irrealidade de tudo isso. Entre os seres que ouviram e que buscam ultrapassar essas paredes, o véu dessa complicação, eu me incluo, e assim, busco ultrapassar os sentidos convencionais. Essa é a minha busca e eu fiz o voto de Bodisatva para estar no mundo junto dos seres em meio às suas dores, em meio às suas histórias. Porém, eu não sou o personagem dentro disso, estou vivendo essa experiência como uma forma de treinamento, tentando reconhecer a liberdade natural dentro de tudo isso, para poder, então, ajudar a todos os seres”.

Dessa forma, quando estivermos em meio a qualquer tipo de situação complicada em que as pessoas se exaltam e se agriem, a nossa respiração estará naturalmente estável, em paz, porque nós não temos nada a defender. Nós estaremos simplesmente praticando a lucidez, livres de todas as confusões, tentando conduzir a situação da melhor forma possível. Se este for o sentido da nossa presença, mesmo que nós fiquemos calados, esta já será uma enorme tarefa. Não será preciso dizer nada. Se estivermos lúcidos, presentes, sem entrar nas disputas, já estaremos trazendo benefício. A paisagem produz esse alívio. E mesmo que em determinadas situações nós sejamos obrigados a nos manifestar de alguma forma, o fato de estarmos ancorados nessa paisagem, já será uma grande prática. Reconhecer os seres em sofrimento, lembrar os votos, o objetivo de ultrapassar os significados e as responsabilidades, significa que nós estamos cumprindo nossa parte e isso já nos trará um grande alívio. Nós não vamos nos perturbar pelo fato das pessoas se comportarem mal, pois nós compreendemos que elas se comportam como é possível dentro das suas limitações. Assim, elas estão naturalmente perdoadas, nós não vamos julgar ninguém. A partir dessa perspectiva mais ampla, nossas ações vão se purificando. Dentro dessa classe de ensinamentos, Sua Santidade o Dalai Lama oferece textos e práticas de purificação e cura. Entre esses ensinamentos, está o “Caminho do Bodisatva”, assim como uma

vastidão de outros textos e ensinamentos de outros autores, como Daniel Goleman, por exemplo.

Mas qual é o elemento básico que possibilita esta visão? É a liberdade natural de uma natureza mais profunda e não construída. Isso significa que nós não vamos nos construir como alguém especial e

definitivo, mas apenas usufruir uma liberdade natural que está evidentemente presente. Dentro dos nossos panoramas restritos, a liberdade não é percebida. Ao contrário de liberdade, qualquer opção que esteja fora dessas paisagens que construímos e onde surgimos e nos fixamos, será percebida como uma perturbação. Se nós estivermos, por exemplo, jogando uma partida de xadrez, e alguém precisar da nossa ajuda, isso parecerá um grande incômodo, porque todos os nossos esforços estão em outra direção. Por outro lado, quando nós ampliamos a nossa visão, aquele panorama e suas ações vão parecer completamente sem sentido. Mas, quando nós estamos presos, tudo passa a ter importância extrema. É como uma pessoa com um jornal nas mãos lendo as notícias que no dia seguinte não lembrará mais. Mas se alguém a perturbar naquele momento ela pode se sentir violentada, agredida: “Você não entende que eu estou lendo o meu jornal, você não tem sensibilidade para ver isso?”

Mas o que é que nos prende a esses mundos particulares ainda que eles não tenham qualquer importância? Quando nós estamos dentro de algum tipo de processo, uma *responsividade* passa a operar e, porque nós a respeitamos, a nossa tendência é seguir a qualquer impulso que surgir. Caso isso não seja possível, nós nos sentimos violentados. Isso não significa que o objeto ou o impulso precisem de um significado, um sentido, isso não é necessário. Todo objeto ou evento é o que é na sua própria limitação. Mas ainda assim ele nos domina. Este é apenas um breve comentário sobre a responsividade, pois nesse momento esse não é ainda o nosso foco. Por enquanto, o nosso foco é o reconhecimento da liberdade de transitar entre as várias paisagens e identidades, essa é a nossa descoberta.

Em relação à abordagem anterior, a da perfeição, há aqui uma inversão de perspectiva, pois ao invés de tentarmos nos construir de forma positiva, nós simplesmente exerceremos uma liberdade natural de trânsito. Porque há essa liberdade de trânsito, nós nos “desconstruímos” e nos reconstruímos em qualquer ambiente. Nós passamos a confiar em uma liberdade natural sempre presente. Quando esse processo é levado a um nível de sofisticação, ele se torna a própria expressão da Iluminação. Esse processo tem dentro de si o que nós vamos chamar de onisciência, que é a capacidade de andar nos vários mundos. E o que significa isso? Significa penetrar nas diversas paisagens e experiências, entendendo os processos de relação e surgindo como um ponto dentro de quaisquer redes em qualquer dos mundos.

A nossa natureza é luminosidade e vacuidade. Ela é livre. Isso no Dzogchen é muitas vezes simbolizado por uma esfera transparente, sem bordos, flutuando no ar. Essa esfera somos nós. O reconhecimento da natureza última é que nos permite chegar em qualquer lugar e estabelecer conexões. A onisciência é a capacidade de flutuarmos em direção aos vários mundos. O Buda Shakyamuni diz: “Eu, sentado no jardim Jetavana, vejo todos os mundos com seus seres e aflições e em cada um há um Buda dando ensinamentos. Todos os mundos, Budas e seres harmonicamente se movimentam como essas plantas ao vento, dançando o som do Dharma. As águas fluem e murmuram o som do Dharma. Tudo manifesta o som do Dharma.” Ou seja, o som da liberdade ilimitada se faz particular, constrói mundos que se inter-relacionam como uma expressão de liberdade. Entender a noção de liberdade é entender a onisciência, a Iluminação. Logo, essa terceira abordagem, que pertence ao quinto passo do Nobre Caminho, quando realmente aprofundada, conduzirá à Iluminação completa.

Quando Sua Santidade o Dalai Lama oferece a classe de ensinamentos mais sofisticados da oitava etapa, o Dzogchen, ele afirma que a sua culminância é a compaixão. Ele ensina a oitava etapa até o seu último detalhe, e ao final ele diz: “A minha prática é a compaixão”, ou seja, a sua prática é a culminância do oitavo passo do nobre caminho na forma da compaixão. Isso justifica o fato de que o quinto passo, na

visão Mahayana, não é uma etapa inferior. A compaixão, na verdade, é uma expressão da perfeição. O quinto passo, quando abordado no nível de natureza ilimitada e não mais de identidade, já não vai oferecer uma linguagem provisória, mas uma linguagem que vai apenas se aperfeiçoar, terminando por manifestar os aspectos últimos, completos.

Para que o oitavo passo possa ser realmente compreendido, precisa estar dentro de um contexto, caso contrário se torna uma especialização de conhecimento sobre a natureza da mente e não propriamente a sua prática. Torna-se uma sabedoria sobre a natureza última ao invés de ser o seu exercício. Uma vez tendo a compreensão completa dessa natureza, o desafio passa a ser como exercitá-la. Esse exercício vai se dar através da culminância das qualidades do quinto passo – ação de um Buda em meio ao mundo. Por isso a importância de conhecermos as diferentes abordagens. Nós deveríamos entender a qual delas pertencem os ensinamentos e textos que encontrarmos. É muito importante ler, estudar e incorporar essa visão geral dos ensinamentos. Nós não só deveríamos incorporá-la em nossa prática, como deveríamos perceber se um determinado ensinamento irá ou não apoiar a nossa prática, porque antes de conhecermos ou praticarmos qualquer outra abordagem, é mais apropriado amadurecer na abordagem em que estamos envolvidos.

### **Quarta Abordagem: Vacuidade**

*Sexta e Sétima etapas do Nobre Caminho Óctuplo*

Tudo o que disser respeito à vacuidade e à meditação fará parte dessa abordagem. Existem tradições específicas que vão focar sua prática e instrução quase que apenas aqui, como a tradição Zen em suas várias origens e expressões. O Zen chinês, por exemplo, começa com Bodidharma, cuja tradição olha tudo através da vacuidade, gerando paralelamente muitas artes como formas de expressar não só a vacuidade no sentido convencional, como também no sentido de luminosidade. Entre essas várias formas de expressão está a arte do chá e a Ikebana. No Budismo chinês a prática da meditação e a compreensão da vacuidade incluem a compaixão ativa em benefício às populações ao redor do mosteiro. Como por exemplo, no trabalho do templo Zulai em Cotia, São Paulo. Lá, existe a preocupação com a comunidade, a preocupação em trazer benefício aos seres, manifestar compaixão. Isso é algo realmente importante, é a fusão da quarta com a terceira abordagem, ou seja da vacuidade com a compaixão.

A quarta abordagem é uma forma de compreensão, uma linguagem, um processo muito sofisticado que irá nos permitir compreender a natureza da vacuidade expressa em todas as coisas. Porém, no contato entre Ocidente e Oriente, os ensinamentos sobre a natureza da vacuidade nem sempre foram bem compreendidos, gerando algumas confusões. Ao ouvir sobre a vacuidade, pode surgir a sensação de que esse ensinamento trata da falta de sentido das coisas, da sua insubstancialidade, da sua irreabilidade. Ainda que isso, numa certa medida, seja realmente dito, essa não é a verdade última. A verdade última não é o fato de que os objetos ou eventos não têm sentido e de que as realidades convencionais são construídas arbitrariamente, mas, sim, que para poder ver o sentido mais profundo das coisas, nós devemos ultrapassar a estreiteza dos significados convencionais. Só assim teremos a capacidade de reconhecer a profundidade de todas as experiências nas quais corriqueiramente estamos envolvidos.

Existe uma seção dos ensinamentos nesta quarta abordagem, na qual realmente se afirma que as coisas convencionais não têm sentido. Porém, algumas pessoas do Ocidente, encontrando esse ensinamento, acreditaram ter compreendido a visão última. Dessa forma, associando essa compreensão equivocada às suas próprias depressões, as pessoas geraram uma visão completamente pessimista. Por essa razão, é necessário

ter muita atenção, porque no Budismo não há espaço para qualquer visão negativa. Pelo contrário, nós vamos encontrar inseparável da compreensão da vacuidade a experiência de uma natureza muito sutil e luminosa. Vamos perceber que a noção de vacuidade é mais bem compreendida quando nós olhamos não a ausência de sua forma última, mas justo o fato de que as formas passam a ter forma através da luminosidade da natureza ilimitada. Esse é o mistério que nós vamos focar, ou seja, o processo misterioso pelo qual as coisas ganham sentido aos nossos olhos e mentes. Assim focamos o tema da vacuidade inseparável da luminosidade. A classe de ensinamentos que reconhece a vacuidade é representada pela literatura Mahayana Sutrayana, especialmente nas obras de Nagarjuna, esse grande mestre que pertence a várias linhagens.

Até aqui, nós vimos uma indicação geral do que seja essa abordagem, mas qual seria o seu conteúdo? Essencialmente, seria a compreensão de que os objetos em sua materialidade não têm as propriedades a eles atribuídas. Mas essa é a compreensão mínima, apenas o primeiro ponto. Avançando nessa análise, nós vamos ver que os objetos manifestam as suas propriedades através da inseparatividade com o observador. E avançando ainda um pouco mais, nós vamos reconhecer que o observador também não tem propriedades intrínsecas. Isso é chamado de “A dupla ausência de identidade intrínseca, a vacuidade do objeto e do observador. Mais adiante, a vacuidade não só será compreendida como a ausência das propriedades do objeto, do observador e a inseparatividade entre eles, mas também como a própria expressão da luminosidade. Ela será vista como um espaço ilimitado e inseparável do princípio ativo que produz todas as experiências.

Essencialmente, esse é o foco da quarta abordagem. A partir dessa compreensão, dessa experiência básica, nós vamos contemplar as várias experiências, tudo o que se referir aos órgãos dos sentidos e seus objetos, assim como, o próprio sentido abstrato da mente. Nós também vamos reconhecer a criação incessante de observadores que surgem como identidades contemplando mundos específicos inseparáveis deles mesmos. Essa contemplação é a prática do Prajnaparamita. Seguindo assim chegamos num ponto muito curioso, porque, eventualmente, nesse nível de análise, nós percebemos que os nossos sentidos são limitados. Por quê? Porque nós estamos desenraizando o automatismo de considerar absoluto um mundo que surge através dos nossos órgãos dos sentidos. Ao fazer isso, nós nos damos conta de que esse é um mundo muito restrito. Até os cientistas sabem que esse mundo é uma pálida expressão do que pode ser visto, uma vez que os nossos sentidos físicos são uma pequena expressão das várias possibilidades. Através dos olhos, nariz, ouvidos, língua e corpo nós podemos perceber apenas parte de tudo o que poderia ser visto, ouvido, sentido pelo olfato, pelo paladar ou pelo tato se estes fossem mais abrangentes. Assim, mesmo com respeito a abordagem convencional, nos vemos limitados a uma visão de mundo estreitada pela característica dos nossos órgãos dos sentidos. Ainda assim, em meio as nossas experiências o mundo convencional parece completo e nada parece estar faltando.

Quando buscamos desenraizar nossa experiência de mundo limitado, o que é que desenraizamos? Apenas isso, estamos presos a esse mundo, sustentados pela experiência dos sentidos. No entanto, é possível a mente se dar conta da vastidão onde verdadeiramente surgimos e nos movimentamos além de espaço, tempo, nome, forma e separatividade. O Prajnaparamita, o ensinamento sobre a Perfeição da Sabedoria, vai nos oferecer um roteiro para contemplação de todos esses elementos, assim como, de outras classes experiências sutis como os “doze elos da origem interdependente”. Nós vamos examinar os doze elos e ver que a vacuidade também se aplica a eles. Enfim não há verdadeira substancialidade no sofrimento, nas experiências da vida, nas experiências de surgimento e existência. E não só isso, a vacuidade se aplica aos próprios ensinamentos budistas, às Quatro Nobres Verdades, ao Nobre Caminho de Oito Passos. Nós vamos entender que os ensinamentos são provisórios, são remédios que produzem resultados e a seguir são abandonados. Eles são catalisadores de experiências de lucidez, mas eles mesmos não são a experiência de lucidez. Eles

apenas nos conduzem à experiência. Da mesma forma que os catalisadores são deixados ao final das reações químicas, os ensinamentos também são abandonados quando surge a realização. Os ensinamentos do Buda apenas acionam o processo de lucidez, eles mesmos são provisórios e serão abandonados ao final.

A experiência de lucidez é a culminância da quarta abordagem. Mas nós não podemos dizer que essa experiência de lucidez seja uma experiência de sabedoria, propriamente. Na experiência de lucidez, a sabedoria é um catalisador. Quando a lucidez está presente, nós não precisamos necessariamente lembrar dos ensinamentos, dos textos. A lucidez pode se expressar através dos ensinamentos, mas ela não depende deles. A lucidez se torna a realização, o final do caminho. A culminância desse ensinamento vai ser justamente o reconhecimento de que a vacuidade enquanto ausência de propriedades não é o aspecto mais interessante. O aspecto mais interessante é a combinação da ausência de propriedades com o próprio surgimento das propriedades. Ao final dessa quarta abordagem, o ponto fundamental é percebermos como as propriedades surgem e se tornam as nossas experiências. Alguns autores consideram que o Mahayana se estende até aqui e que, da quarta para a quinta abordagem, ocorre uma transição em que o foco de atenção passa a ser a natureza original que se manifesta como luminosidade e liberdade.

### **Quinta Abordagem: Luminosidade**

*Oitava Etapa do Nobre Caminho Óctuplo*

Como nós vimos até agora, nas suas diferentes abordagens, os ensinamentos vão privilegiar diferentes aspectos da prática, seja a motivação ou a ação correta no mundo, seja a compaixão ou a meditação em silêncio. Já na quinta abordagem, o foco principal será a luminosidade e liberdade originais, o que a torna uma extensão da abordagem anterior, segundo a qual, a vacuidade culmina no reconhecimento da luminosidade. Ambas, vacuidade e luminosidade, estão presentes nas quatro afirmações do Sutra do Coração, que serão a base para desenvolvermos a compreensão sobre a natureza da realidade.

Na primeira afirmação do Sutra, se diz: “Forma é vazio”. Isso significa que tudo o que é percebido de forma separativa, é vazio. Sendo assim, a forma, as sensações, as formações mentais, as percepções, as experiências de identidade, todas são vazias. Tudo ao redor é vazio, todas as nossas experiências são vazias. Mas logo em seguida, vem a afirmação de que o “vazio é forma”, ou seja, as aparências separativas não se reduzem à vacuidade, elas são a expressão da vacuidade. Quando nós simplesmente reduzimos o

objeto à vacuidade, é como se ele não tivesse substancialidade, mas agora nós o reconhecemos como a própria expressão da vacuidade. Nessa segunda afirmação, a vacuidade é apresentada como um princípio ativo, um princípio que produz as próprias experiências, e não como uma ausência. Esse princípio ativo vem da natural presença anterior à separatividade que se manifesta como a luminosidade e liberdade originais.

Para ilustrar esse aspecto tão interessante, existe uma expressão matemática dentro da Física Quântica, que é chamada de “divisão da unidade”. Essa expressão seria ao mesmo tempo matemática e filosófica, e talvez não exista nenhuma outra forma mais sofisticada e elegante de expressar essa verdade prática e operativa da inseparatividade mesmo em meio às aparentes limitações da separatividade.

Mas no Budismo, o que significa a “divisão da unidade”? A unidade é a presença anterior à separatividade. Num sentido prático, nós poderíamos compreender isso através das nossas relações. Quando nós olhamos para uma pessoa, nós a olhamos de uma determinada forma, geralmente através das nossas emoções perturbadoras, ou seja, orgulho, medo, inveja, desejo, raiva ou ignorância. Se, por exemplo, nós a

olharmos a partir do nosso orgulho, ela passa a ser um objeto que vai expressar a cor desse orgulho. Ao mesmo tempo, nós vamos surgir inseparáveis dessa pessoa, porque nós surgimos como aquele que a contempla a partir do orgulho. Ainda assim nós não nos damos conta disso, simplesmente olhamos a pessoa e dizemos: “Ela é inferior a mim!”. Essa é uma visão equivocada, ingênua, na qual nós pensamos que a pessoa é que manifesta aquela característica. Nós não percebemos que a aparência do outro depende da forma como nós mesmos surgimos.

Isto é a “divisão da unidade”: nós surgimos de um certo jeito e a pessoa de outro. Se, por exemplo, ao invés de surgirmos pelo orgulho, nós surgíssemos através do medo, o nosso pensamento seria: “Aquela pessoa está me ameaçando.” Assim, mais uma vez, de uma experiência originalmente não separativa, surgimos nós e o outro - o outro com uma determinada aparência e nós, com medo. Da mesma forma, nós poderíamos surgir amorosamente em relação às pessoas. E surgindo por amor, nós diríamos: “Eu amo as pessoas!” Nós surgiríamos amorosos e as pessoas surgiriam como objetos do nosso amor. E para isso, não existe limite, pois se nós podemos olhar com orgulho, medo, amor ou inveja, é porque existe algo que permite isso, algo anterior, de onde surge a própria divisão. Se não fosse assim, como seria possível trocar de uma emoção para a outra?

Seria a mesma coisa fazer surgir pela imaginação uma esfera translúcida flutuando no espaço a frente. Ao fazermos isso, nós a vemos à frente, separada de nós. No entanto, é a mente contemplando a mente, ou seja, a mente como sujeito contempla a mente enquanto objeto. Essa é a evidência de que nós estamos usando um processo de criação. Nós não só podemos criar a esfera, como podemos transformá-la em um cubo. É a inseparatividade operando. Mas aqui, o ponto principal é percebermos que a troca de um objeto para outro só é possível porque existe algo anterior a cada um desses objetos. Isso não quer dizer que exista algo que possa ser visto antes mesmo dos surgimentos, mas que existe algo prático, operativo, real, a partir do quê, nós operamos e fazemos surgir todos os objetos, todas as experiências. E por que essa dimensão anterior não pode ser vista diretamente? Por uma razão muito simples: para ver é preciso dividir a mente, é preciso que haja um objeto e um observador. Nós vemos apenas aquilo para o quê nós nos tornamos um observador.

Mesmo sem vê-la, nós usufruímos dessa dimensão com tanta liberdade, e de tal forma, que nós somos capazes de criar mundos inteiros. Não há limite para a divisão, a unidade pode ser dividida de múltiplas diferentes formas. Ainda que seja possível um número incontável delas, outras sempre serão possíveis. Matematicamente isso poderia ser expresso da seguinte maneira:  $0,9 + 0,1 = 1$ ;  $0,8 + 0,2 = 1$ , e assim infinitamente. Ou seja, nós podemos tomar essas e muitas outras combinações que somadas serão sempre iguais a um. E, tampouco, nós precisamos apenas dividir a unidade em dois, nós a podemos dividir em múltiplos, cuja soma de pares de elementos pode ser tão ilimitada quanto quisermos. Na Física Quântica a unidade é dividida escolhendo-se previamente quê propriedades serão vistas nos objetos, e dessa escolha, surgem as frações que vão compor a soma. A realidade vai estar dividida em muitos diferentes componentes, sendo que a soma desses componentes irá restituir a visão completa da unidade. Essa é a forma usual pela qual nós compreendemos as coisas. Na linguagem matemática, essas somas podem ser infinitas ou finitas, elas podem ser integrais ou somatórias. Mas, essencialmente, o significado é o mesmo, ou seja, quando nós pensamos em divisão da unidade nós estamos utilizando um processo, uma linguagem matemática da qual o observador faz parte, onde inevitavelmente o observador é introduzido. Esse é o grande diferencial.

A essa ação de divisão da unidade que produz o surgimento de objeto e observador, nós chamamos luminosidade. Na Física Quântica, uma vez que isso é compreendido, tem início um outro processo de análise lógica, de análise da linguagem. O que vai ser dito? Em primeiro lugar vai surgir a noção de uma transição não causal. E o que seria isso? Ao dividirmos a unidade de uma certa forma, como por exemplo, olhando uma pessoa através do medo ou do orgulho, não é possível dizer que o medo

surja por olharmos através do orgulho. Esses mundos não se tocam. As divisões da unidade não têm conexões umas com as outras, são mundos que surgem. Esses mundos podem surgir e entrar em colapso, dando lugar a outros mundos, que por sua vez também vão entrar em colapso, porque são visões.

O surgimento de diferentes visões é possível porque a transição de uma visão para a outra é não causal. Isso quer dizer que as transições de visão não precisam se dar por um processo lógico. As transições acontecem simplesmente porque há liberdade. Por liberdade, nós dividimos a unidade de um jeito e depois de outro. E ainda que não exista uma lógica para o surgimento das várias visões, podemos usufruir de uma harmonia entre elas. Essa harmonia é a visão da complementaridade. A visão complementar permite o desenvolvimento harmônico das várias visões que brotam de diferentes formas de divisão da unidade e, portanto que não pertencem ao mesmo “mundo”. Para serem harmonizadas, uma vez que não é possível convertê-las umas nas outras, nós as chamamos de conjunto complementar, no reconhecimento de que as várias visões se complementam e enriquecem as opções de divisão da unidade e portanto de surgimento das experiências de realidade. Essa visão ultrapassa a lógica convencional cuja pretensão é reduzir todas as experiências a um único sistema causal e lógico, no qual é possível explicar todos os elementos como desdobramentos causais uns dos outros.

Segundo a perspectiva na qual o observador existe e exerce um papel no surgimento das várias visões, a lógica convencional se torna impossível. A causalidade completa surge da noção de um observador neutro que percebe o mundo como se ele tivesse uma coerência em si mesmo, como se ele fosse único, pré-existente, separado. Mas o mundo são as visões de mundo e as visões de mundo surgem com o observador. O mundo não é um mundo, é uma experiência de mundo que tem o próprio observador na sua gênese. Não há como evitar esse processo, pois sempre que existir algo, há alguém observando este algo. Dita em poucas palavras, esta seria a transição para uma abordagem cognitiva, inevitável, na qual o Budismo está incluído. A ciência, por sua vez, chega até este ponto, até essa explicitação, até essa linguagem elegante, digamos. Mas por outro lado, ela não consegue entender o observador e tampouco estuda esse tema. Para a ciência, surge aqui uma lacuna.

Ultrapassando a lógica convencional, nós entramos em uma região muito interessante, na qual nós vamos ter a experiência de não mais contradição entre os opostos. Nessa região, nós vamos usar um outro tipo de operação, e embora a operação seja outra, ela segue sendo lógica, uma vez que é possível identificar e organizar todo o processo. É possível entender, explicar, falar sobre as coisas. Essa é uma forma muito útil, principalmente no Ocidente, onde nós penetramos a virtualidade, desenvolvemos a habilidade de saltar de um universo para o outro, sem conseguir, porém, gerar uma linguagem unificadora. Sem essa linguagem nós nos confundimos e acabamos diante de questões como “Quem sou eu, quem é o objeto?”. E as perguntas filosóficas apenas nos confundem, porque não existe uma filosofia que esteja tratando razoavelmente bem desse tema, a não ser agora, modernamente, quando se fala de complexidade e complementaridade. Mas tanto uma como a outra, não chegam a ser conceitos de domínio público, elas não pertencem à nossa linguagem cotidiana, mas a uma visão, cuja linguagem está penetrando lentamente o cotidiano das pessoas. Somado a isso, existe o fato de que, mesmo na Física, ainda seguem as discussões sobre essa visão. Ela está em desenvolvimento na mente cotidiana das pessoas.

Com essa explicação nós compreendemos um pouco melhor o que seria a “divisão da unidade”. A experiência da unidade, especialmente para os meditantes, pode receber outros nomes, como, por exemplo, *rigpa*, a consciência que ultrapassa *avídia*, a separatividade. *Avídia* também é conhecida por *marigpa* e, por tanto, nesse contexto, *rigpa* ultrapassa *marigpa*. Outras linhagens vão dizer que a unidade é a prática da “presença”, a experiência antes da divisão. Essa é a prática de uma meditação específica, na qual dança-se em meio à luminosidade e liberdade enquanto potencial ou enquanto forma, não há diferença. Isso é completamente possível, porque se nós



podemos olhar para as pessoas com orgulho, com inveja ou com medo, e podemos também olhar sem orgulho, sem inveja e sem medo, então, é possível a “presença” anterior à divisão. É possível dançar em meio a esse poder criativo, contemplar a unidade.

Embora essa seja uma prática muito importante, ela ainda não é a última, ela não é a experiência da liberação. E por quê? Porque aqui nós estamos apenas contemplando, trata-se de uma meditação específica, é a prática da luminosidade. Ela não é a experiência final porque nós estamos vendo a luminosidade, nós a estamos contemplando. A última prática é a experiência em que não há mais contemplação, nós não surgimos como um observador. Quando nós contemplamos um objeto ainda existe sabedoria, há um processo analítico. Mas na experiência da luminosidade e liberdade originais não há mais sabedoria, nós superamos o processo analítico, não precisamos mais contemplar os objetos e nem luminosidade e liberdade. Nós simplesmente usufruímos da experiência anterior a todos os surgimentos mesmo em meio aos surgimentos. Nós repousamos na experiência da luminosidade e liberdade.

Superada a experiência de divisão, nós vamos simplesmente contemplar a liberdade natural. Nós vamos da luminosidade até o ponto da confiança. Vamos então perceber que, quando a confiança está presente, não é mais necessário que estejamos vendo coisas. Nós não precisamos nos dividir, nós vamos agir de forma livre, sempre no reconhecimento da unidade, o que é expresso pela sabedoria *Rigpa*. A confiança que surge nessa etapa é a estabilidade na experiência da não divisão. Nós somos aquele que está antes da divisão e portanto antes mesmo de ser “alguém”. Com essa estabilidade, nós geramos a capacidade de não tremer frente às circunstâncias que surgem da experiência de divisão com seus ciclos de vida e morte. Ao olharmos essas circunstâncias, nós podemos eventualmente rir das nossas aflições, dos nossos medos, porque nós percebemos que nós criamos as estruturas da realidade. Elas surgem como um personagem que fica preso ali dentro e passa a manifestar todas as emoções perturbadoras, todos os sofrimentos. Ao perceber isso, nós podemos dizer: “Emaho! Desde que eu surgi, essa tem sido a minha vida! Isso é fantástico! Como é que eu pude me enrolar desse jeito por tanto tempo?”

Nesse ponto, os ensinamentos vão falar essencialmente da liberação, uma vez que não há outra forma de atingirmos a liberação a não ser saindo do processo de angústia construída pela divisão. E assim, nós ouvimos os ensinamentos, contemplamos as nossas experiências e vamos para a confiança, que é a parte final da realização. Por confiança, nós não nos afastamos dos processos de divisão, mas nós os vemos como um ornamento. Não há nada dentro dos processos de divisão que não seja apenas um ornamento. É normal que surjam os choros, as raivas, os ódios, os amores, as flutuações e as impermanências, porque ao dividirmos a unidade, surgem todas as nuances de realidade, de interações, de paisagens. Percebendo isso, nós podemos reconhecer a perfeição de todos os surgimentos.

Embora a palavra perfeição seja uma boa palavra, ela pode dar margem a algumas interpretações equivocadas. Dentro de uma perspectiva limitada, na qual a experiência de perfeição não está presente, pode surgir a noção de que “seja como for, tudo está perfeito”. Dessa forma, tem início uma prática de liberalidade na qual “vale tudo”. E sequer existe uma linguagem para dizer que não seja assim, porque nesse caso, ainda que a experiência não esteja correta, a linguagem está. Na verdade, neste caso, nós seguimos presos a uma experiência separativa, acreditando que as coisas, na sua separatividade, não têm rumo ou qualquer sentido, e assim sendo, tanto faz o que acontecer. O equívoco surge, justo porque não bastam as palavras. É preciso que a liberdade esteja presente. Na experiência de separatividade não há perfeição, as coisas são vistas como diferentes, elas são favoráveis ou desfavoráveis. Essa noção vai deixar de existir apenas com a liberdade. Caso contrário, existem coisas favoráveis e outras completamente perigosas, e a nossa experiência é de que isso deve ser cuidadosamente observado para não afundarmos em obstáculos. Ainda que samsara seja um sonho, na experiência da separatividade esse sonho tem o poder de nos

prender. Portanto, é preciso muito cuidado. O Dharma também é um sonho, mas ele vem como um sonho que nos produz a experiência de acordar. Logo, é muito importante seguirmos o Dharma enquanto não tivermos a experiência de liberação.

Quando atingirmos a liberação, aí sim nós vamos poder dizer: “Oh, tudo é perfeito e sempre foi!”. Mas esta é uma percepção posterior. Quem está dentro do mundo convencional deve notar que existe a dualidade, que o caminho é dual e que nele, escolhas devem ser feitas. Dentro da dualidade está claro o

que é favorável e o que não é. Quando nós estamos presos no mundo, nós somos uma identidade e enquanto essa identidade existir, o caminho será dual. Mesmo surgindo livres dentro do mundo a partir de uma identidade de sonho, ainda assim, o nosso movimento é dual. A experiência de solidez pode ser não dual, mas o nosso caminho não, nós saberemos perfeitamente o que nós devemos ou não fazer. O próprio Guru Rinpoche diz: “Ainda que a minha natureza seja semelhante ao céu, eu cuido do carma, das minhas ações, com um tal cuidado como quem observa partículas de farinha de trigo.” Ele diz isso, porque sabe que se por desatenção, ele surgir como um personagem cometendo ações não virtuosas, justo por isso, a mente fica presa. Por outro lado, nenhum ser que tem por base a Natureza Ilimitada e surge no mundo de forma convencional para beneficiar os outros, vai agir de forma não virtuosa. Eles não estão buscando auto-satisfação no sentido convencional, mas apenas produzir benefício aos seres.

Essa é a experiência do oitavo passo do Nobre Caminho, e sobre ela, nós vamos ouvir ensinamentos específicos de grandes mestres, entre eles S. Em<sup>a</sup>. Namkhai Norbu Rinpoche e Sua Santidade o Dalai Lama, que tem um livro maravilhoso sobre o Dzogchen, uma coletânea de ensinamentos dados em viagens pelos EUA e Europa. Ele comenta obras de Longchen Rabjam, que é o grande codificador dessa linhagem. Esse texto é maravilhoso, muito claro. Ele comenta, explica, torna claro os ensinamentos de diferentes mestres do Dzogchen a partir da perspectiva Mahayana. Nesse sentido, Sua Santidade o Dalai Lama se inclui entre os mestres que dão ensinamentos desde de o “Bom Coração” até a oitava etapa. Ele tem uma enorme facilidade em ultrapassar completamente os limites da visão. Em poucas palavras ele é capaz de ir do microcosmo ao macrocosmo, tamanho é o alcance da sua visão.

Por outro lado, observando a literatura, nós também vamos encontrar as diferentes abordagens criticando-se umas às outras, como, por exemplo, a quinta abordagem criticando as anteriores: “O uso de processos de análise e o apego à noção da vacuidade é um caminho que não leva a nada!”, “Praticar a compaixão não leva a lugar nenhum!”, “De nada vale a prática da moralidade enquanto não houver a compreensão do Ilimitado, porque ainda assim, nós seguiremos limitados!”, ou ainda: “E um bom coração do que adianta? Nós estamos cegos e no meio da cegueira, ainda que com um bom coração, nós vamos apenas andar em círculos. Dentro desse mundo fantasmagórico, nós estaremos praticando um bom coração fantasmagórico!”

Mas essas são apenas visões que brotam de classes específicas de ensinamentos. Nós não podemos tomar essas críticas como verdadeiras, elas são apenas formas de especificar o que está sendo feito em cada uma das etapas. Apenas para isso existem as críticas. Por outro lado, cada uma das etapas se defende perfeitamente bem. Por exemplo, Sua Santidade o Dalai Lama diz o seguinte a respeito do processo analítico: “Não é possível avançar no caminho apenas pelo processo intuitivo. Tudo deve ser lógico e perfeitamente justificado. As construções surgem através de um processo causal e a sua dissolução também tem uma causalidade clara. Tudo deve ser completamente respaldado pela experiência. Isso significa que se não houver a compreensão e a dissolução das experiências, nós não estaremos avançando no caminho.”

Já a terceira abordagem, diria: “Essencialmente é a prática da Compaixão o que importa, porque esta abordagem já pressupõe a presença da liberdade!”. E da mesma forma, a segunda: “De nada vale falar sobre coisas sofisticadas se não houver a prática da moralidade. Falar de forma sofisticada, mas não praticar moralidade, nos leva para o

mesmo caminho daqueles que nada sabem. Porém, a nossa situação é mais grave, porque nós já ouvimos os ensinamentos e isso de nada adiantou.” E a primeira abordagem se justificaria, dizendo: “Por que falar sobre religião? A essência de tudo é um bom coração! Sem um bom coração não adianta falar de religião ou de qualquer filosofia. Por outro lado, se apenas praticarmos um bom coração nós chegaremos ao fim do caminho. Falar sobre coisas sofisticadas, mas não praticar um bom coração não leva a lugar algum! Isso é uma armadilha que simplesmente vai nos confundir ainda mais.” O Zen também possui suas divisões internas, e assim, o Soto Zen, que pertenceria à quarta abordagem, cujo foco é a vacuidade centrada na meditação em silêncio, sem ensinamentos ou análises, critica o Zen chinês: “É a experiência o que importa. De nada adiantam palavras se a experiência não estiver presente.” Enfim, mostro isto apenas para ilustrar que cada abordagem pode perfeitamente justificar seus ensinamentos e prioridades de prática. Isto em si mesmo é a perfeição dos ensinamentos do Buda e expressa também o fato de que não há ensinamentos mais elevados ou menos elevados mas estão todos dentro de uma roda, a roda do Dharma do Buda onde todos representam pontos específicos e localizados em uma mandala de oito raios.

### **Sexta Abordagem: Ação**

Concluída a oitava etapa, nós vamos falar sobre a ação, porque ela é o resultado natural após a conclusão de todas as etapas anteriores. A oitava etapa, especialmente no Dzogchen ou no Mahamudra, nos conduz à ação, ela nos introduz à sexta abordagem. Os ensinamentos de Garab Dorje dizem: “Primeiro pensar, depois meditar, e após agir.” O pensar também pode ser substituído por ouvir: “ouvir, meditar e agir”. O “ouvir e meditar” vai até a oitava etapa do nobre caminho, e o agir seria a sua culminância. O próprio Buda só ganha sentido num processo de relação e ação. Ele se relaciona com o mundo de sofrimento como um Buda, ou seja, produzindo a experiência de liberação.

O Buda atingiu a Iluminação completa e depois passou mais 44 anos agindo em corpo físico. Na verdade, ele seguiu agindo. É como se nós não pudéssemos dizer que ele começa a agir, porque ele sempre agiu. O fato é que o Buda Shakiamuni surge quando o príncipe Shidarta morre, se funde com a natureza do Buda Primordial e passa a existir com a aparência do Buda Shakiamuni. Sakya é o nome da tribo à qual o pai do príncipe Shidarta pertencia, e Muni significa sábio silencioso. Então, Shakyamuni é um sábio silencioso da tribo dos Sakya. Mas essa é apenas uma origem histórica. Ao se tornar um Buda, não há alguém da tribo dos Sakya e tampouco um Muni, um sábio silencioso. Ele é Buda, ou seja, ele se funde com o Buda Primordial, e manifesta essa natureza na aparência de um corpo físico, o que permite às pessoas o apontarem como Shakiamuni. Mas o Buda Primordial nunca deixou e nem vai deixar de agir. Ele está sempre presente. Ele segue agindo porque ele corresponde à experiência anterior à divisão da unidade. A presença antes da divisão é a única presença possível.

Isso é extremamente encantador, porque essa é a área em que todas as religiões apresentam dificuldades. A oitava etapa é uma área pouco trilhada pelas tradições, embora todas apontem para essa experiência, chamando-a de “a realização final”, “a fusão”, “a dissolução”, “a unidade”. De uma forma geral, elas não conseguem apontar o detalhe dessa experiência e tampouco reconhecer como que, a partir da natureza última, surgem as aparências convencionais. Essa é a razão pela qual, dentro da visão de muitas tradições, não é possível ver o infinito no finito. Existe quase uma tendência a se dizer: “Livrando-se do finito, nós encontramos o infinito.” Essa sensação existe ou, se não for a sensação, no mínimo essa linguagem está presente. E mesmo nas situações em que a linguagem é transcendida, a experiência ainda assim, não pode ser apontada.

Já no Budismo, as quatro linhagens tibetanas apontam claramente para a experiência última. Na linhagem Nyingma e Kagyu, ela vai ser introduzida pelo Dzogchen e na linhagem Gelugpa e Sakya, pelo Mahamudra. Na linhagem Bon, que é a linhagem indígena do Tibet, também vai se falar no Dzogchen, porém a partir de uma outra origem, onde temos a fusão dos ensinamentos mais elevados com a tradição xamânica. Esse processo é muito interessante, porque a magia, desde que dotada de uma visão elevada, volta a ser um processo religioso. Isso foi o que aconteceu no Tibet, mas não significa que houve uma volta a algo primitivo. Dentro da visão xamânica budista as práticas não devem ter por objetivo as transformações relacionadas a coisas impermanentes. Elas devem apenas nos conduzir a proteção que vem do reconhecimento da Natureza Ilimitada e permitir o avanço no caminho espiritual.

Na linhagem Nyingma isso é claro, nós não devemos rezar e pedir coisas limitadas, fazer práticas para ganhar, por exemplo, uma esposa, um marido ou para curar um filho. Há uma proibição clara quanto a isso. Existem até discussões entre linhagens criticando as práticas xamânicas. Mas por outro lado, não há uma proibição num sentido mais geral, porque se a prática estiver de acordo com a perspectiva em que o Dharma é o horizonte, não haverá problema algum. Por exemplo, a prática para uma pessoa recuperar a saúde para se reconectar ao caminho e avançar, está perfeita. Quando existe a compreensão da oitava etapa, todas as infinitas expressões limitadas dos mundos fantasmagóricos bem como e todas as práticas e ensinamentos de várias linhagens e tradições se tornam expressão da natureza última. Na oitava etapa tudo se torna completamente nítido.

Ao concluir a última etapa do nobre caminho de oito passos do Buda e avançar nesta que é a sexta abordagem, vamos descobrir um aspecto encantador da ação na forma do giro da Roda do Dharma. Porque, afinal, o que vai ser a ação? É essencialmente o “Bom coração”, o ponto de onde saímos – o círculo fechou-se neste natural retorno. E atingindo a culminância de um “Bom coração”, torna-se possível a “Perfeição”. A ação será também a “Compaixão”, assim como a realização completa da “vacuidade” e da meditação - não apenas sentado, mas em qualquer posição e em qualquer lugar. E da mesma forma, ela será o exercício livre da “luminosidade”, de forma lúcida. Isso é a Roda do Dharma.

A sexta abordagem é a culminância de todas as abordagens anteriores, ao mesmo tempo em que todas elas desaparecem, porque ao final, o que existe é uma única prática. Todas as abordagens culminam dentro dessa perspectiva maior. E isso não inclui apenas o Budismo, mas todas as tradições, uma vez que todas elas manifestam esse aspecto de alguma forma, segundo as suas próprias limitações. As discussões entre as diferentes escolas passam a ser vistas como um ornamento. A própria tradição xamânica, a mais antiga da humanidade, seja como for está também perfeita. O que nós vemos são todos os seres integrados em uma religião muito profunda que ultrapassa o foco exclusivo nos seres humanos e inclui toda a natureza e todas as expressões de todos os mundos. Dessa forma, é possível entender como que as pessoas em tradições muito antigas foram descobrindo o aspecto não só mágico, mas infinito de todas as manifestações, incluindo as plantas, animais, cristais, tudo ao redor. Elas percebiam o princípio ativo que havia em cada um dos elementos e os aplicavam para o benefício dos seres.

### ***O Caminho Vajraiana: Abordagem não analítica***

Com toda essa explicação, parece que chegamos ao fim uma vez que fechamos um ciclo. Mas na verdade, não é bem assim. Nós fechamos esse ciclo, porém até aqui nós usamos um método analítico, um processo de sabedoria, ou seja, nós confiamos em nosso discernimento como instrumento. Dentro de um processo de sabedoria, nós fizemos o círculo completo, mas esse não é o único método. E assim, dentro do Budismo, surgem os ensinamentos Vajrayana. Isso corresponderia ao surgimento das

deidades. A prática do Vajrayana, dentro da estrutura budista, seria reconhecida, inicialmente, como Vajrayana Mahayana ou Mahayana Vajrayana.

Isso significa que o caminho tem início com o “Bom coração” e vai até a terceira abordagem, na qual nós encontramos o Mahayana e nele descobrimos a “Compaixão”. Ao entrarmos na quarta abordagem, nós vamos estudar a “vacuidade”, e nesse ponto, surge uma derivação, como se o caminho se dividisse em dois. É possível estudar a vacuidade da forma como foi visto até agora ou nós podemos entrar diretamente na prática de visualização das deidades, recitação de mantras, práticas dos mudras e das sadanas. Nessas formas de prática, a vacuidade vai estar presente não na forma de sabedoria ou de um processo analítico, mas através de um processo mágico.

Todas essas práticas, como por exemplo, as prostrações diante das deidades, surtem efeitos. Vamos supor que nós entremos em uma igreja cristã e, no altar, nós nos prostremos completamente diante de Jesus Cristo ou da Virgem Maria. É certo que a partir disso alguma coisa vai acontecer. Esse é o princípio pelo qual são criadas as deidades e nós começamos a praticar. Uma forma completamente adequada para iniciar a prática seria a visualização do campo de méritos. Para isso nós dizemos:

“Neste momento, eu estou diante do Buda, de Guru Rinpoche e de todos os mestres que vieram antes deles até o Buda Primordial. Eu estou diante de todos os mestres das linhagens antigas, diante de todos os Bodisatvas, de todos os seres de sabedoria que, vida após vida, têm se dedicado a trazer benefício aos seres. Eu estou diante dos Arhats, os seres que atingiram a perfeição da ação não violenta, da não agressão no mundo, os seres que purificaram todas as suas ações negativas. Eu compreendo que todas essas deidades surgem como expressão da Natureza Ilimitada que busca socorrer todos os seres. Neste momento, em contato visual com esse campo de méritos, eu me prostro completamente diante de todos e de cada um, reconhecendo a minha limitação, reconhecendo que ao longo de muitas vidas eu tenho praticado de forma intuitiva e aleatória sem atingir resultados efetivos. Portanto, eu me refugio no campo das deidades, tomo refúgio direto nos seres de sabedoria, e assim eu sigo de agora em diante. E não só eu estou perdido, mas todas as pessoas que eu amo, amigos e inimigos. Todos nós estamos perdidos. Assim sendo, todos esses seres se prostram junto comigo diante dos seres de sabedoria e compaixão.” O que estamos fazendo enquanto visualizamos o campo de méritos e diante dele nos prostramos? Nós estamos usando a luminosidade da mente, porque afinal, estamos criando uma imagem. A luminosidade da mente é a própria vacuidade. Se as coisas fossem sólidas, isso não seria possível. Mas porque elas não são sólidas e o seu teor é a vacuidade, então nós podemos fazer a visualização e usufruir o seu efeito. Nós criamos e ficamos sob o efeito positivo da nossa criação. No caminho Vajrayana, ao fazermos a visualização do campo de méritos e as prostrações, nós construímos um mundo. E assim, em corpo, energia e mente, nós iremos construir a experiência da paisagem onde incessantemente nós estamos juntos de todos os seres e diante dos Budas. Essa é a paisagem onde nós vamos passar a viver. Pelo poder da liberdade e da vacuidade, nós construímos um mundo e passamos a habitá-lo, ficando sob o seu efeito. Isso irá potencializar o caminho. Na medida em que nós construímos uma paisagem, naturalmente nós terminamos agindo de acordo com ela. Da paisagem surge uma inteligência específica e, dessa forma, todas as nossas emoções, impulsos e prioridades vão se ajustar sem esforço, naturalmente, à paisagem.

Mais adiante, serão dadas as iniciações e com elas, virão outras práticas específicas, como a prática de Mandala, Vajrasatva, Guru Yoga e a prática de P’howa. Essas são as práticas principais. A visualização durante as práticas ocorre pelo mesmo princípio como nós construímos uma esfera flutuando na sala. De acordo com a cor que ela tiver, nós sentiremos um efeito. Esse efeito vem do próprio processo da ilusão. Mas a natureza da ilusão é tal, que juntamente com o objeto criado surge também o observador que, por sua vez, fica sob o efeito do objeto. O que vai diferenciar o processo de criação das paisagens no Vajrayana, é que a criação se dá num sentido positivo, ou seja, na busca pela liberação. No método Vajrayana, nós criamos as deidades e

passamos a nos relacionar com elas. Quando nós olhamos as deidades, ao invés de brotarem emoções perturbadoras, irão brotar qualidades positivas.

Na conexão com as deidades, irá surgir um Bodisatva, o ser que aspira à liberação. Esse é um meio hábil, através do qual, sem mesmo entender a vacuidade, simplesmente pela fé e pelo poder da visualização, nós já estaremos usufruindo os efeitos da prática. O Vajrayana toma a ignorância, a dualidade, como método para ultrapassar a própria ignorância e a dualidade. É como se o veneno fosse superado a partir do próprio veneno. Dessa forma, não há a necessidade de análise. Ao longo do caminho, tendo recebido as iniciações e aprendido mantras, nós podemos nos colocar constantemente na presença das deidades, recitando os mantras onde estivermos. Isso vai impedir o surgimento dos impulsos de ações negativas sem a necessidade de qualquer outra compreensão ou avaliação.

O caminho dessas práticas vai avançar através dos estágios do “desenvolvimento” e da “completitude”. O estágio do “desenvolvimento” acontece ainda na perspectiva da dualidade, ou seja, existe alguém diante de uma deidade ou diante de um campo de méritos, de muitos seres de sabedoria. A culminância se dá no estágio de “completitude”, no qual a deidade é percebida como inseparável de nós. Há o reconhecimento da inseparatividade, da mesma forma, como no exemplo da esfera, no qual a unidade foi dividida. Mas aqui não existe propriamente essa análise sobre a divisão da unidade, apenas uma prática na qual, nós surgimos com a aparência da deidade. Por exemplo, na prática do Buda da Medicina, nós somos o Buda da Medicina, nós olhamos os seres e trazemos benefícios a eles. Esse é o estágio da “completitude”, é uma autovisualização seguida da sua dissolução na sílaba AH, a sílaba geradora de todas as paisagens e mundos. Essa sílaba é a própria expressão da luminosidade da mente produzindo as aparências e as divisões. Nós nos criamos e nos manifestamos com a aparência da deidade e depois a dissolvemos no estado de unidade anterior ao seu próprio surgimento. Esse processo nos permite compreender perfeitamente o oitavo passo do nobre caminho de oito passos do Buda, a Natureza Ilimitada. Mas no Vajrayana não há uma descrição sobre isso, apenas nos conduz à luminosidade.

A prática Vajrayana vai culminar no Atiyoga, a yoga mais elevada dentro das várias yogas no Vajrayana. No Atiyoga, a noção de deidade é abandonada e a Natureza do Ilimitado é percebida de forma nua. Isso é o Dzogchen. Para chegar a essa compreensão é possível seguir tanto pelo caminho da sabedoria, indo em direção à oitava etapa, como através do caminho Vajrayana até essa etapa final. No caminho da linhagem Nyingma, através do Vajrayana, chega-se ao Dzogchen. Chagdud Rimpoche usa especialmente este método no Chagdud Gonpa. Lá, não há ênfase nos ensinamentos sobre as Quatro Nobres Verdades, sobre o Nobre Caminho Óctuplo ou sobre as Dez Ações não Virtuosas. Fala-se sobre as Quatro Qualidades Incomensuráveis - o Amor, a Compaixão, a Alegria e a Equanimidade - e sobre as seis perfeições – Generosidade, Paciência, Moralidade, Energia Constante, Concentração e Sabedoria . Tampouco existem explicações sobre os sutras que apresentam essas experiências. Esses ensinamentos são apenas comentados, mas sem uma particularização, uma explicação sobre cada um deles. A forma mais detalhada de apresentação dos ensinamentos já corresponderia ao Mahayana. No Vajrayana, dificilmente nós vamos ouvir sobre o Buda Shakyamuni, mas sim, sobre Guru Rinpoche, Padmasambava, quem introduziu esse conjunto de práticas no Tibet. Também será mínima a ênfase à meditação em silêncio. Se acaso ela for introduzida, será no contexto da segunda abordagem, a meditação Shamata, que pertence ao caminho Hinayana. A meditação Shamata não é a meditação da liberdade, mas uma meditação que conduz à estabilidade.

Existe uma multiplicidade de métodos. Por outro lado, como nós vivemos em tempos de degenerescência, os mestres têm desenvolvido meios hábeis de nos conduzir o mais rápido possível à experiência da liberação. Para entrar no caminho Vajrayana, nós deveríamos passar inicialmente pelo Mahayana e obtendo a compreensão da prática da compaixão, viriam então, as práticas preliminares para o Vajrayana - as prostrações,

mandalas, a prática de Vajrasatva, Guru Yoga e P'howa. Essas práticas preliminares para a geração de méritos a fim de que efetivamente possam ser feitas as práticas com as deidades e as suas acumulações. As iniciações e a prática com as deidades viriam apenas após a conclusão dos preliminares. Hoje, isso é solicitado apenas eventualmente. Nós podemos receber de imediato as iniciações, antes mesmo de visualizar o campo de méritos, antes das prostrações e acumulações. E por quê isso é assim? Como nós estamos em tempos de degenerescência, vivemos tempos muito acelerados e assim, o tempo que nós temos é mínimo, se hoje nós podemos fazer práticas, talvez amanhã já não seja possível.

Quando nós recebemos as iniciações e fazemos as práticas, é sinal de que já existe alguma conexão com as deidades. Isso já será uma grande ajuda, porque em momentos de dificuldade, a prática e a visualização da deidade podem nos levar a uma compreensão maior das circunstâncias que se apresentam. Dessa forma, é como se nós pulássemos todas as etapas anteriores, desde um “Bom Coração” até a compreensão da “vacuidade”, e entrássemos diretamente no Vajrayana. E não há nenhum problema nisso, porque na medida em que nós avançamos no estágio de “desenvolvimento”, através das acumulações e preces, em direção ao estágio de “completitude”, nós iremos intuir e compreender todas as etapas anteriores. O método direto é a característica do Vajrayana. É normal que ainda assim, fiquem lacunas e imprecisões nessa compreensão. Esse método também pode apresentar dificuldades no diálogo com outras disciplinas, como a ciência, a medicina, a filosofia ou a educação, porque através dele geramos um mundo particular, diferente do samsara usual, sem desenvolver uma linguagem que permita o diálogo.

Já na formação monástica do Oriente, os monges, antes de poder entrar no Vajrayana, seguem o processo tradicional, decorando todos os textos, aprendendo sobre um bom coração, sobre a moralidade, a compaixão e a vacuidade. Eles recitam diariamente o Prajnaparamita. E da mesma forma, fazem todas as práticas preliminares. Já no Ocidente, Chagdud Rinpoche desenvolveu a habilidade de nos introduzir diretamente pelo Vajrayana, por um caminho direto e intenso, no qual nós recebemos imediatamente as iniciações e as Sadanas de prática. Quem quiser compreender o Vajrayana e todos esses aspectos, deve, por exemplo, estudar os textos de Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche. Mas, especialmente, Dilgo Khyentse, porque ele é um mestre Dzogchen, e ele, por tanto, passa por dentro do Vajrayana, com um olhar penetrante e livre.

Essa forma de apresentação do Vajrayana no Ocidente não é feita apenas por S. Em<sup>a</sup>. Chagdud Rinpoche, mas também por grandes mestres orientais que, vindo para o Ocidente, desenvolveram ainda outros métodos. Por exemplo, nós vamos encontrar um livro encantador de Sogyal Rinpoche, o “Livro Tibetano do Viver e do Morrer”, que além de revelar todo o ambiente Vajrayana, apresenta em certa medida o Dzogchen e a linguagem Mahayana. É um texto excelente. Sogyal Rinpoche criou no Ocidente o Instituto Rigpa, cujo foco são os ensinamentos do Dzogchen, nos quais todas as práticas serão convertidas na prática de *Rigpa*, a lucidez primordial. Embora Sogyal Rinpoche tenha sido aluno de Dilgo Khyentse Rinpoche e tenha seguido o caminho tradicional do Vajrayana, ele nos oferece o caminho direto. Pelo processo normal, nós deveríamos primeiro passar pela formação do Mahayana, depois faríamos o Nongdro para entrar no Vajrayana, e como etapa final desse processo nós chegaríamos ao Dzogchen.

Dentro do caminho Vajrayana, na medida em que nós vamos sofisticando o processo de visualização das deidades, há um ponto em que os ensinamentos irão dissolvê-las. Isso acontece naturalmente em um processo de etapas, ou seja, para seguir adiante nós precisamos dissolver aquilo que nós estávamos fazendo. Esses ensinamentos estão codificados em um texto encantador chamado de “O Soberano Supremo”. Quando nós lemos ou recebemos esses ensinamentos, compreendemos o Vajrayana e ultrapassamos as limitações desta abordagem. Esse é um texto clássico que corresponde à etapa de visão, dentro da sequência “visão, meditação e ação”. “O Soberano Supremo” é a natureza não dividida da mente. Nesse ponto, surge a

compreensão de que no Vajrayana nós operamos a partir da natureza dividida, criamos divisões, somos alguém diante de deidades, diante do mundo, vemos tudo de forma separativa. Compreendendo isso, nós recebemos os ensinamentos da grande perfeição primordial que se manifesta incessantemente antes e durante as experiências de separatividade, e estes ensinamentos podem ser apresentados através do Mahamudra ou dos ensinamentos Dzogchen.

Esta visão foi aqui apresentada na forma tibetana, mas isso pode acontecer da mesma forma através do caminho anterior ao próprio surgimento do budismo tibetano, como através dos ensinamentos Madhyamika, que desenvolve a mesma visão, porém, através de métodos Mahayana. O Madhyamika vai usar a meditação em silêncio e a prática na vida cotidiana. Com isso, nós podemos concluir que não é na realização surgem as diferenças, mas nos métodos usados para se chegar à realização. Ainda dentro desse aspecto, Dudjom Rinpoche deu um ensinamento muito interessante chamado “A Iluminação da Sabedoria Primordial”. Esse ensinamento é a ponte entre a meditação em silêncio e o Dzogchen. Ele nos oferece um caminho direto do Mahayana para o Dzogchen sem passar pelo Vajrayana. É a introdução à visão Mahamudra e Mahasandi a partir da prática em silêncio, sem nenhuma deidade sendo evocada. Este é um caminho que segue pelo Mahayana até o Madhyamika, que é o oitavo passo do nobre Caminho de Oito Passos do Buda Sakiamuni. Resumindo, nós podemos seguir pelo Vajrayana para depois convertê-lo em Mahamudra, dentro do caminho Gelugpa e Sakia, ou então em Mahasandi, que é o Dzogchen, no caminho Nyingma e Kagyu.

Já Namkhai Norbu Rinpoche segue um outro processo. Ele recebeu a transmissão de grandes mestre cuja linhagem não considera o Dzogchen a culminância do Vajrayana. Nesta abordagem o Dzogchen é o Dzogchen. Da mesma forma que o Vajrayana pode ser ensinado sem ouvirmos sobre o Bom Coração, perfeição, compaixão, e assim por diante, o Dzogchen também se coloca nessa posição em que nada disso é necessário. Nós entramos no Dzogchen pelo próprio Dzogchen. É como se houvesse um caminho não mais de oito passos, mas de um único passo que, por sua vez, abarca todos os outros. Essa é a perspectiva do Dzogchen. Assim, o ponto essencial seria: “Fale sobre a Natureza Ilimitada, porque isso é o que é.” Essa experiência, esse reconhecimento é o início, o meio e o fim. Se ao ouvirmos isso, nós conseguirmos entender, então não precisamos de mais nada. Esse é o método de introdução. Namkhai Norbu Rinpoche justifica essa abordagem, dizendo: “O Dzogchen é uma tradição anterior ao próprio Buda Shakyamuni.” Sogyal Rinpoche diz: “É uma tradição muito antiga e está presente não só aqui, mas em treze Sistemas Universais”.

Quando nós ouvimos a palavra Dzogchen, podemos pensar que se trata de algo muito específico, quase hermético, porque existe um nome em tibetano. Mas Dzogchen significa “A Grande Perfeição”, é a experiência do limitado como inseparável da Natureza Ilimitada, e, portanto, perfeito enquanto experiência. Ao mesmo tempo é caminho, no sentido de que chegamos a esta experiência justo por sermos introduzidos a ela e buscarmos sustenta-la. Encontramos o Ilimitado olhando para o limitado. Com isso, a prática essencial do Dzogchen será o Guru Yoga. A princípio, pode parecer que essa prática trata da conexão com alguém e, inicialmente, isso pode até ser compreendido dessa forma. Mas posteriormente nós ultrapassamos essa noção até o ponto em que deixamos de contemplar o Lama como alguém separado de nós para olharmos a mente do Buda. Nós olhamos para a mente do Buda da mesma forma que o mestre olha para a mente do Buda, sem o quê ele não poderia ter sabedoria. Isso significa que se nós imitarmos o Lama, vamos entender que ele morre para se manifestar. E essa vai passar a ser a nossa própria aspiração. Nós compreendemos que Guru Yoga é morrer para poder manifestar diretamente a Natureza Ilimitada. Enquanto nós estivermos operando a partir de uma identidade separativa, não há como compreender essa natureza, porque nós estaremos sempre oscilando de acordo com as emoções da identidade.

Na prática mais sofisticada de Guru Yoga nós imitamos a mente do Guru. Mas esta é apenas uma expressão, porque, na verdade, não existe alguém imitando a mente



de alguém. Se isso fosse assim, nós iríamos imitar justo a “não mente”, porque nós vamos imitar a liberdade e não um condicionamento. Essa é a prática de Guru Yoga. Por essa razão, no caso do Dzogchen, ela é essencial, uma vez que ao observarmos como se dá a conexão, nós vamos perceber o processo pelo qual o próprio Guru manifesta sua mente inseparável da mente do Buda, da Natureza Ilimitada. Mas essa seria ainda a prática introdutória. Já no estágio de “completitude”, a prática se reduz simplesmente à conexão. Quando a conexão está presente, ela se torna a realização de todas as deidades, a realização de todos os caminhos. Quando Guru Yoga é atingido, nós atingimos a realização de todos os caminhos, é o ponto para onde todos eles convergem.

Olhando dessa forma, nós podemos entender o próprio Cristianismo. Jesus Cristo vai surgir como um Guru, dizendo: “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida”. Ele vai apontar o seu próprio exemplo como a compreensão ilimitada. Se existe alguma força no Cristianismo, ela vem do Guru Yoga. Muitos seres acabam desenvolvendo apenas a devoção, mantendo a separatividade. Já outros, podem encontrar nessa conexão a própria realização. Existem ensinamentos sobre o Espírito Santo, sobre a imitação de Cristo, sobre o Morrer para o Renascer. São ensinamentos específicos e deles ainda podem surgir algumas subdivisões, estágios dentro do caminho. A diferença é que no Cristianismo não há uma descrição muito clara dessas etapas, o que torna um pouco mais difícil identificá-las. Já no Budismo isso está tudo completamente detalhado, está tudo explicado.

Agora nós podemos entender um pouco melhor como se dá toda a complexidade no Caminho Budista. Essencialmente, existe um caminho de sabedoria, que é o caminho que Sua Santidade o Dalai Lama usa, no qual todas as etapas podem ser discutidas, analisadas e transcendidas, assim como podem ser feitas comparações e até conexões com outras tradições. Por outro lado, existe o caminho Vajrayana, um caminho não analítico. Seguindo pelo Vajrayana, a sua culminância viria na forma de Mahamudra ou Dzogchen. E por último, paralelamente a todos esses processos, existe a linguagem do Caminho Ilimitado como início, meio e fim, que seria o Caminho Direto, “A Grande Perfeição”. Seja como for, nós vamos observar que qualquer um desses métodos vai essencialmente desde um “Bom Coração” até a realização final, de onde nós retornamos ao primeiro ponto. Esse é o giro completo da Roda do Darma. Por essa razão, é importante termos estas explicações muito claras dentro de nós. Seria interessante repassarmos com frequência essas diferentes descrições. Essa compreensão irá nos permitir entender os diferentes mestres, professores, textos e abordagens, ao mesmo tempo em que ficará claro o que estamos praticando ou vamos praticar.

## **Conclusão**

E ao final poderia surgir a pergunta: “Mas qual seria o seu caminho, Lama Samten?” Em meu caminho eu tenho utilizado a estrutura do Nobre Caminho de Oito Passos do Buda Sakiamuni, porque ele é realmente muito útil, uma excelente estrutura, um ensinamento dado pelo próprio Buda. Essa abordagem se dá pela lógica e, portanto, é uma abordagem Mahayana. Ela pertence ao mundo cognitivo e, assim, mais facilmente estabelece pontes com outras tradições e ensinamentos. Essa não foi uma escolha aleatória, eu vejo Sua Santidade o Dalai Lama utilizando esse processo e percebo como essa abordagem facilita enormemente a reunião dos vários segmentos da mente ocidental, porque não há mesmo separação, é possível desenvolver uma linguagem que penetra os diversos mundos. Se nós nos limitamos a um método, talvez não tenhamos olhos para perceber e compreender esses mundos, porque não há uma linguagem que possibilite isso.

É preciso tocar as pessoas onde elas estejam, e para isso, é muito útil um método que permita o desenvolvimento de uma linguagem para os vários âmbitos. Isso é decisivo. Qualquer caminho é como um treinamento, ele deve culminar numa abertura

que nos permita entrar nos vários mundos, desenvolvendo linguagens para entender as pessoas nos seus contextos e ajudá-las. Isso é o que há de mais essencial em qualquer prática, é o reconhecimento da Natureza de Buda em todos os seres, onde eles estiverem. Como dar as costas aos seres, reconhecendo a sua Natureza de Buda? Isso não seria possível. Esse método Mahayana é o próprio Budismo, é o voto de Bodisatva que, na verdade, não é apenas um voto, é um processo natural. O voto surge naturalmente porque não há como abandonar os seres, nós vamos tentar encontrar uma forma efetiva de ajudá-los.

As várias tradições são como métodos para praticarmos o que, no Budismo Tibetano, é chamado de Rime. Num certo momento, houve no Budismo Tibetano uma grande divisão entre as linhagens e até uma certa hostilidade entre elas. Mais tarde, surgiu o movimento Rime, um movimento no qual diferentes linhagens e mestres, percebendo os méritos de outros ensinamentos, tentaram preservá-los, pois com o enfraquecimento das linhagens, os seus ensinamentos também se perderiam. E o que seriam esses ensinamentos? São as realizações de grandes mestres, algo realmente precioso. Assim, outros mestres com esse olhar, percebendo que isso realmente poderia acontecer, tomaram diferentes ensinamentos e métodos, de diferentes linhagens, mantendo-os vivos.

Isso também pode acontecer no Ocidente, o que está perfeitamente dentro do Mahayana. Nós deveríamos olhar as várias linhagens, entender os vários processos e aprendê-los de acordo com as nossas próprias limitações. Nós deveríamos entender os diferentes ensinamentos como riquezas, e não só os ensinamentos budistas, mas todos os ensinamentos. Nós deveríamos ser capazes de entendê-los como expressões profundas de uma natureza una. Eu vejo Sua Santidade o Dalai Lama dialogando com os cientistas na tentativa de estabelecer uma base budista para a própria ciência, pois a grande tradição espiritual do Ocidente, nesse momento, é a ciência, é lá que está o nosso refúgio convencional. Eu entendo que é necessário dialogar com a ciência, psicologia, psiquiatria, educação, medicina, filosofia. É necessário encontrar uma base de compreensão mais profunda, porque todas essas áreas representam luzes de clareza da mente. Elas representam o coração compassivo buscando soluções. Dessa forma, é necessário desenvolver uma linguagem comum. Esse seria o meu voto pessoal, o panorama em que me movimento o tempo todo, fazendo sempre o que está a meu alcance.