

Prólogo

Este livro é uma compilação de palestras dadas em um retiro, em ABR05, no CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva) em São Paulo, (SP). O tema do retiro foi “O aprofundamento da meditação silenciosa e contemplativa”. Ao abordar os vários ensinamentos, preliminares e não preliminares, ensinando seu conteúdo, eu fiz também um roteiro de práticas. Aproveitei para propor um método didático, para ajudar a estabelecer o processo pelo qual vamos seguir funcionando, nos vários horários de práticas.

Dessa maneira ultrapassamos um obstáculo que vai surgir nas várias sangas: se para a sanga funcionar, precisamos de pessoa inspirada que encontre um jeito de explicar tudo de uma vez só, com várias nuances, vários exemplos, é muito mais difícil, pois vamos ficar dependendo sempre de uma pessoa. Eu fiz o teste. Não é fácil ter essa pessoa!

Mesmo quando surge uma pessoa que tem esta habilidade, pode ocorrer de ela ter conexão com um, mas não ter com a sanga toda. Quando a pessoa vai embora, aquilo tudo começa a ficar meio mal. Mas se os temas estão bem explicados e a prática está bem clara, tiramos o foco da figura da pessoa e passamos para a figura do contexto da prática que temos de fazer.

Com essa estrutura bem clara, podemos ter pessoas de outras sangas, e convidar a Monja Coen para vir aqui falar sobre meditação, por exemplo, porque aquilo se encaixa perfeitamente dentro de um processo no qual já estamos andando. Podemos aproveitar o Khenpo para vir aqui e falar sobre coisas específicas, o caminho Tantrayana, o Sutrayana, e não ficamos desconectados.

Dessa maneira, podemos pegar também aqueles praticantes que já pensaram, refletiram, meditaram, e de alguma maneira transformaram suas vidas seguindo certa abordagem, para trabalharem especificamente sobre aqueles itens, nos grupos, estudos e práticas.

Esse é um processo de organização, que substitui os aspectos pessoais de alguém por um método, que não pertence a ninguém, mas que funciona, desde que observemos certos parâmetros. E os vários grupos, nas várias cidades, podem evoluir. Quando temos uma área que não anda muito bem, damos atenção, e eu também posso passar para falar melhor aquilo, elucidar melhor, e vamos indo. Esse é meu objetivo.

PARTE I: MANDALA DA CULTURA DE PAZ E PRÁTICAS PRELIMINARES

O Capítulo 1 trata da Cultura de Paz, um amplo e profundo contexto em que podemos estabelecer relações positivas conosco mesmo, com os demais, com a sociedade organizada e com o meio ambiente. Há ali uma estrutura de estudos e de ação no mundo quase completa, pois introduzimos o tema da Cultura de Paz, introduzimos o referencial (mandala) onde tudo começa a ganhar sentido, introduzimos a noção de carma: as dificuldades de criarmos comportamentos e ações a que aspiramos ficam visíveis. Vemos que somos vulneráveis às nossas estruturas internas, que terminam se manifestando como ações que vão nos dar problemas. Aprendemos que se seguirmos presos às estruturas cármicas, não conseguiremos estabelecer o que aspiramos como Cultura de Paz. Aí naturalmente se introduziu a meditação.

Vale aqui um comentário que julgo importante: acredito que, mesmo sem a introdução do Budismo propriamente dito, e a partir da noção de Cultura de Paz, apenas por uma questão de bom senso, podemos praticar a meditação, ou introduzir a meditação em diferentes ambientes, em áreas em que queiramos ajudar as pessoas, sem utilizar a abordagem doutrinária Budista. É possível irmos até a meditação e com ela à noção de liberdade, e mesmo chegar a conectá-las com as visões dessas pessoas nas suas respectivas tradições. Na tradição cristã, por exemplo, quando as pessoas meditam, encontraram uma razão para isso dizendo: “Dentro do silêncio, Deus fala”! Então está bom. Então está bem! É uma boa razão.

A estrutura proposta no Capítulo 1 não precisa ser considerada Budista propriamente, ela vale em geral. Podemos abstrair a terminologia Budista sempre que necessário, e o conteúdo fica redondo, em uma abordagem de Cultura de Paz que nos conduz à meditação. Na Cultura de Paz, a noção de meditação deve ser expandida, pois beneficia nosso corpo, produz calma e uma série de efeitos favoráveis à nossa vida. A meditação pode ser trabalhada como um processo terapêutico.

No Capítulo 2 estão “Os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente”. Este é um ensinamento tradicional Budista, em que nos damos conta de uma **linhagem** de compaixão de 2.600 anos que chegou até os dias de hoje. Essa linhagem nos ensina sobre a **vida humana preciosa**, a dádiva da vida humana, que não convém desperdiçar. Ensina sobre a **impermanência**, a transitoriedade de *todos* os fenômenos que apreendemos com nossos sentidos e com nossa mente. Ensina sobre o **carma**, as estruturas internas que nos privam de nossa liberdade original. Ensina sobre o **sofrimento** inerente às vidas pautadas pela prisão construída a partir dos carmas. E nos leva a tomar **refúgio** em fontes estáveis, e não em fenômenos impermanentes.

PARTE II: A CONEXÃO COM A MEDITAÇÃO E COM GURU YOGA

No capítulo 3 faço um *link* com o carma, uma conexão introdutória, no qual explico as causas primárias e os fatores secundários ou causas secundárias. E tento uma alternativa, na qual, mesmo na presença dos carmas primários e das causas secundárias, não somos obrigados a responder seguindo aquela ação, mas podemos usar a liberdade. Introduzo a noção de meditação por meio desse processo, com os exemplos do Surangama Sutra, pelo qual vemos que é possível a prática dentro de uma abordagem na qual nos abstraímos de todas as aparências externas e tentamos estabilizar ou localizar nossa natureza, que podemos chamar de Tathaghatagarba, com as palavras usadas no Surangama Sutra, natureza última, independente das condições externas.

Também introduzo a noção da prática de continuidade do Tantrayana, através do Surangama Sutra, em que localizamos o que está incessantemente operando, mesmo que a aparência dos objetos e das experiências seja diferente. Há uma natureza ali dentro operando de modo incessante. Introduzo a contemplação dessa natureza em meio às aparências, e vemos como seguimos a experiência de samsara, saltando de um objeto para outro, conduzidos pelo carma. Esse aspecto da meditação, a partir do sino, conta com três exemplos: em que o sino introduz a natureza contínua, em que o sino introduz a própria meditação enquanto um objeto, e em que o objeto cessa.

Vale aqui também outro comentário que julgo importante: Estou ensinando estas práticas desde a perspectiva da natureza última, e não como práticas introdutórias. Olhamos estas meditações e

estamos olhando dentro desta perspectiva, bem no início, nem começamos o Budismo propriamente. Estamos bem no início, mas também já olhamos as coisas últimas, e mesmo que pareça muito introdutório, olhamos também as coisas últimas e também desmanchamos o que fizemos. Tomamos o cuidado de não conferir solidez demasiada ao método. Vamos trabalhando com a perspectiva última e com seguidas construções e desconstruções do método.

No Capítulo 4 apresento a meditação do pensar, contemplar e repousar. Ainda que seja um primeiro método, ela é o que vai nos permitir olhar os primeiros ensinamentos da literatura, vemos como utilizar esse método como a prática de Guru loga, que é a prática última. É importante observarmos isso.

Mais um comentário que julgo importante: não introduzimos ainda as Quatro Nobres Verdades e nem o Nobre Caminho de Oito Passos, mas já introduzimos a meditação da presença, com o sino, e Guru loga. Pulamos por cima de tudo, e chegamos ao fim. E assim vamos olhando cada etapa, como início, meio e fim. É a melhor forma de tratar. Não apresento cada uma das partes considerando-as estanques, não considero que não podemos entender rápido, que temos de aprender muitas coisas antes para chegar a algum lugar. Não, a natureza ilimitada está presente dentro de nós. Um caminho longo, cheio de etapas, é um problema do caminho, pois as pessoas têm o final dele dentro de si. Se nós temos olhos para ver isso, em qualquer ponto que a pessoa esteja ela pode ser introduzida a essa natureza ilimitada. Usamos o caminho gradual, mas dentro de cada ponto do caminho gradual já existe a manifestação da natureza última. Não há nada que não a tenha. Se conseguirmos olhar dessa maneira, é melhor. No mínimo, como instrutores, deveríamos pensar dessa maneira.

PARTE III: MÉTODOS PARA DISSOLVER OS OBSTÁCULOS

Na seqüência, nos Capítulos 5 e 6, entramos na parte que podemos chamar de doutrina Budista, e vamos ver a construção das nossas identidades como se fossem sólidas, em quatro níveis: paisagem, mente, energia e corpo. Vemos como fazemos a defesa dessas identidades com mecanismos habituais de apego e aversão. Faço a conexão destas identidades com as Quatro Nobres Verdades, os Seis Reinos e o Nobre Caminho de Oito Passos. Há também uma introdução às formas negativas e positivas de ação no mundo, que chamei de Quadros dos 240 Itens e Quadro dos 200 Itens, respectivamente.

No Capítulo 7 introduzo a Prece das Sete Linhas, destinada a nos servir de lembrança constante da mandala de lucidez que é proposta pelas histórias de Guru Rinpoche, um mestre de realização, Khenpo Shantarakshita, que estruturou os ensinamentos de Guru Rinpoche, e o rei tibetano Trisong Deutsen, que deu o suporte para a reintrodução do Budismo no Tibet, pela presença de Guru Rinpoche.

No capítulo 8 mostro os quatro níveis de compreensão dos ensinamentos budistas, as **palavras** do Buda, a **compaixão** que ele demonstrou em 45 anos de ensinamentos, a **vacuidade**, ou inexistência intrínseca, de todos os fenômenos, e finalmente a **luminosidade**, a visão da natureza última criando de forma perfeita todos os fenômenos, como ornamentos de si mesma.

Os capítulos 9 e 10 são a culminância dos ensinamentos e do método, onde mostro como gerar a mandala da lucidez como uma experiência vívida, como mantê-la, como voltar a ela quando nos

esquecemos dela, e como utilizá-la como um poderoso instrumento para purificar nossa ação no mundo, e ao mesmo tempo agir de forma benéfica a todos os seres.

No Apêndice 1 há um conjunto de Perguntas e Respostas que ocorreram ao longo do retiro e que podem ser isoladas sem perder a importância. As Perguntas e Respostas que não conviria isolar foram mantidas no texto dos Capítulos.

No Apêndice 2 mostro como o mantra de Chenrezig pode ser utilizado como lembrança constante para que nos disponhamos a liberar os seres dos Seis Reinos das vicissitudes da Roda da Vida.

Encerro dizendo que não queremos apenas trazer benefícios, mas queremos transformar o mundo. Transformar a nós mesmos e assim transformar o mundo. Não apenas adaptar as pessoas para que resistam melhor dentro dos ambientes áspers, competitivos e difíceis que são construídos, mas queremos transformar os próprios ambientes. Não é uma questão de ensinar as pessoas a relaxar e se recuperar, e depois voltar à luta, e obter mais sucesso. Nosso objetivo não é esse, não somos treinadores de pessoas que estão em um mundo competitivo. Temos uma abordagem mais ampla e mais ambiciosa, queremos transformar o planeta.

Que todos os seres possam se beneficiar!

Lama Padma Samten

São Paulo, Junho de 2009

Capítulo 1

Cultura de paz: o alicerce da vida e da meditação

A CULTURA DE PAZ

Para chegarmos à etapa em que o silêncio da meditação tem conteúdo realmente significativo e produz uma transformação, precisamos de muitas práticas preliminares. Os estudos e as práticas preliminares de purificação vão avançando, e vamos ter um momento em que a lucidez pode ser colocada como foco principal.

Dentro do treinamento, o silêncio na meditação é um apoio para a prática no cotidiano. O objetivo não é o silêncio da meditação, ele é a parte formal do treinamento. Depois, temos o próprio encontro com as dificuldades da vida, e vamos lidando com elas a partir da meditação e do estudo. O objetivo final é ultrapassar a necessidade da prática formal de meditação. À medida que avançamos, tornamo-nos mais independentes da prática formal. É possível que, em certo momento, nesta ou em outra vida, a prática formal seja completamente substituída pela capacidade de praticarmos a lucidez incessantemente, durante as 24 horas do dia, sem a necessidade de um ambiente artificial. Quando em prática formal, sempre temos esta sensação de que há um corte, uma artificialidade, um horário, um começo, um meio e um fim. Dessa sensação de artificialidade nunca nos livramos. Podemos gostar de fazer as práticas formais, mas há sempre esta sensação de corte. No Budismo, vamos convergindo em direção a esta capacidade que têm os *Rigdzins* e os *Bodisatvas Mahasatvas*, que equivalem à mesma coisa, de manter a lucidez de forma incessante.

Práticas Preliminares e Caminho

Assim, para entendermos o contexto da meditação, é necessário compreender o que vem antes da meditação, ou seja, as práticas preliminares, e como se abre esta grande mandala, como costumamos dizer. É uma paisagem ampla, na qual a prática, os estudos, nossos encontros regulares e a nossa atitude na vida cotidiana fazem sentido. Precisamos desse ambiente muito amplo, que vai dar sentido para tudo o que ocorrer depois. As práticas preliminares estão nesta categoria: elas nos oferecem este ambiente muito amplo, depois oferecem a remoção dos obstáculos mais grosseiros, e o surgimento da motivação correta, a forma pela qual nos conectamos aos ensinamentos.

Nelas reconhecemos a linhagem, reconhecemos o professor, a forma como nos entendemos e nos situamos, entendemos o conteúdo dos ensinamentos, organizado em temas claros, conectados ao eixo principal, convergindo posteriormente para a prática na vida cotidiana. Por meio da prática formal, que vai avançando, ciclicamente nos capacitamos a andar melhor no cotidiano, a ultrapassar as experiências de medo e aflição, reconhecendo a natureza que não nasce e não morre, olhando com um olho de realidade para tudo que acontece dentro e fora, reconhecendo dentro e fora como inseparáveis.

Vamos gerando uma visão na qual a natureza ilimitada, que pode ter vários nomes, existe incessantemente, seja nos fenômenos de nosso corpo, nos fenômenos de nossa mente, nos fenômenos cognitivos, nos fenômenos ligados aos nossos sentidos físicos e a tudo que acontece como se fosse separado, como se fosse autônomo no mundo – passamos a ver tudo isso de forma integrada, não separada.

Segundo a descrição do *Prajnaparamita*, a lucidez vai enfim se manifestar como uma não aflição, como um destemor. Não nos fixaremos em nenhuma verdade final, nenhuma identidade final, nenhum tipo de construção, em nada que seja impermanente.

Diz-se que os *Bodisatvas Mahasatvas*, os *Rigdzins*, repousam na confiança e na lucidez que progressivamente se descortinam. Este é um ponto delicado, essa lucidez não é um processo cognitivo

comum, no qual há um observador olhando algo, mas uma lucidez dentro da inseparatividade. Esse é o caminho como um todo, de que trataremos em detalhe. Até aqui, estamos apenas introduzindo o tema.

A Mandala da Cultura de Paz

Agora passaremos ao conteúdo, introduzindo o panorama geral no qual a prática faz sentido. É a mandala dentro da qual nos situamos para fazer nossas práticas e viver nossas vidas. Vou propor esta mandala e explicar como isso deve acontecer.

Essa mandala é a Cultura de Paz. Sua Santidade o Dalai Lama é o grande líder da Cultura de Paz no Budismo, à qual ele se refere como “Responsabilidade Universal”. Podemos ver o esforço de Sua Santidade, viajando por todos os lugares, falando sobre esse tema, que efetivamente tem o grande poder de melhorar nossas vidas. Podemos nos lembrar do papel da Igreja Católica, que durante um longo tempo, e ainda hoje, configurou a cultura brasileira e introduziu o panorama no qual nós vivemos, ligado à Cultura de Paz na perspectiva cristã. Nela praticamos naturalmente bondade, amor e compaixão, como a melhor forma de nos relacionarmos uns com os outros. Quer percebamos ou não, essa perspectiva é a base de nossa cultura, o que é realmente muito importante. Estamos imersos em uma Cultura de Paz. Vamos perceber isso facilmente, pois temos as avenidas, ruas, casas, planejamento urbano, redes elétricas e telefônicas, televisão, tratamento de esgotos, uma inteligência que cuida para que as coisas funcionem da melhor maneira, mesmo que não sejam perfeitas. Há um número muito grande de pessoas que opera dentro desta visão, e assim temos uma razoável harmonia, e a capacidade de manter nossas vidas, as pesquisas em universidades, as escolas, creches, hospitais e formas de trabalhar com um referencial de harmonia, em que sentimos que podemos avançar, pois temos metas.

A Contribuição Budista para a Cultura de Paz: Não Há um Centro do Mal

No entanto, percebemos que, como em toda Cultura de Paz, há coisas positivas e também muitas dificuldades pelo meio. No sentido budista, a Cultura de Paz vai se oferecer com uma característica particular, haverá uma contribuição especificamente Budista. Por exemplo, não consideramos que as pessoas possam ser divididas em boas e más, não trabalhamos com esse conceito, nem com o conceito de culpa, ou que as pessoas más devam ser responsabilizadas por isso diretamente. Trabalhamos com o conceito de que, se andamos de maneira apropriada, colheremos o que desejamos: felicidade e segurança. Entendemos que todos os seres aspiram por segurança e felicidade. Há esse natural direcionamento, que não vem de regras que externas a nós, mas em que as regras que criamos podem espelhar este natural ordenamento, que parece uma inteligência maior que a nossa, que cria um ambiente naturalmente positivo. Essa inteligência, maior que nós, é como se fosse uma inteligência transcendente, como se estivéssemos dentro de uma escola, onde inevitavelmente todos vão ser aprovados ao final de um tempo. Não há os expulsos da escola, nem unidades especiais para acolher os expulsos da escola – não temos isso, estamos condenados inevitavelmente a passar de ano, em algum momento (risos)!

Todos nós estamos dentro dessa perspectiva, não há reprovação. Todos vão se enquadrar em algum momento. Mas esse enquadramento surge não porque alguém de fora obriga-nos, mas porque ele é a nossa aspiração natural, porque todos nós desejamos a felicidade e aspiramos a nos livrar do sofrimento. Então, se estivermos colhendo infelicidade, ninguém fica bem, achamos que não está funcionando direito. Esta força, que nos atrai em direção a coisas positivas, a uma experiência positiva,

e tenta nos proteger de experiências negativas, é uma força que está implantada dentro de nós, e inevitavelmente vai nos levar, paulatinamente, a procurar coisas melhores e a evitar coisas piores. Esse é um ponto fundamental: já temos implantado dentro de nós o “chip” da liberação e a situação já está meio resolvida! Imaginemos o contrário, que aspirássemos a nos sentir mal, a ficar inseguros e perturbados. Vemos que não é o caso!

Todos os Seres Aspiram à Felicidade e a se Livrar do Sofrimento

Todos nós aspiramos à felicidade, aspiramos a nos relacionar bem com as pessoas, com a natureza e conosco mesmos. Só não estamos sabendo fazer isto bem: ainda estamos na escola, é natural, e estamos aprendendo. Na perspectiva budista da Cultura de Paz, também não dizemos que só os budistas vão andar, pois sabemos que todos os seres, e não apenas os humanos, estão dentro desse processo.

Olhando os pequenos animais e as plantas, vamos perceber que eles fazem escolhas. Quando colocadas perto de uma janela, todas as folhas de uma planta vão se dirigir para a luz. Elas fazem escolhas. Se há dificuldade de água, as raízes se aprofundam. Se há Sol demais, as folhas murcham, o que não significa que estejam morrendo, mas que tomam uma decisão de se proteger, por não conseguirem metabolizar aquela grande quantidade de energia. Quando vem uma tarde fresca, ou chove, a planta se abre toda de novo, as folhas ficam túrgidas, vivas. Não estavam morrendo. Vemos que as próprias plantas regulam a forma de lidar com o ambiente, elas têm processos de resposta à proximidade de outras plantas, protegem-se dos insetos, têm mecanismos de proteção.

O que dizer então dos outros seres? Os insetos se assustam e fogem, os peixes têm um complicado e sofisticado mecanismo de defesa e de atração. Todos nós, dentro do que chamamos de Roda da Vida, tentamos agudamente aspirar ao que é positivo e agudamente evitar o que é negativo. Isso produz uma natural sofisticação dos nossos processos, que por sua vez produz alterações de nossos corpos, vai produzir transformações genéticas, vai produzir um processo de seleção, em que geramos a infraestrutura física, a capacitação física mais apropriada para as condições em que vivemos.

Assim, surgem as diferentes raças, as diferentes habilidades das pessoas e também dos animais, adaptações às diferentes circunstâncias. Como seres humanos, desenvolvemos habilidades para lidar com as bactérias presentes em nossa vida. Eventualmente, viajamos para outras regiões, que têm diferentes bactérias, e adoecemos por não termos defesas. As pessoas daquelas regiões que nos visitam também podem passar mal, pela mesma razão. Mas mesmo assim desenvolvemos mecanismos que vão se automatizando, de defesa e adaptação às várias circunstâncias.

Pessoas que vivem em diferentes altitudes alteram e ajustam seus corpos, para se adaptarem àquelas altitudes. Nós, de regiões mais baixas, temos sensações aflitivas em regiões mais altas. Chegando ao Tibet ou aos Andes, ficamos no hotel, desabados, muito cansados, até que o corpo se ajuste, e tudo começa a funcionar melhor. O sangue se altera, passamos a ter mais hemoglobina, o processo de captação de oxigênio melhora, e nossos pulmões se expandem para filtrar mais ar. São processos naturais que operam o tempo todo, e que são formas de adaptação física às circunstâncias. São mecanismos sofisticados para encontrarmos o que é melhor, de acordo com as circunstâncias, e também para ultrapassarmos nossas próprias dificuldades. Em relação à dor, em casos de traumatismo interno do corpo, existem processos sofisticados que nos protegem, mesmo de hemorragias internas, em que o corpo se fecha e se tranca nas regiões em que há hemorragias, e dá prioridade para áreas

mais vitais, dá irrigação a elas quando a quantidade de sangue diminui. São processos sofisticados de lidar com traumas. Quando temos dor, há as endorfinas e os processos para lidar com a dor, já automatizados. Estamos protegidos.

Também no que diz respeito às nossas dores psicológicas, temos vários mecanismos de defesa. Nas dores cognitivas, nas dores variadas, temos sofisticados mecanismos de defesa. Os animais, os pássaros, os peixes e os insetos também têm. Uma característica da Roda da Vida é a de que todos os seres adotaram corpos. À medida que temos estes corpos adotados, há impermanências associadas a eles, pois tudo que é criado tem início, meio e fim. Na medida em que há estas impermanências, temos sustos, medos, temos coisas que nos ameaçam. Tentamos fugir daquilo que nos ameaça. Por outro lado, temos coisas que sustentam aquilo que aspiramos, vamos sentir isso como algo favorável, benigno. Assim, naturalmente surge uma noção de bem e de mal, que está operativa dentro de nós, e pode ser reconhecida de forma cognitiva – pensamos sobre isso, e encontramos então uma estrutura para o bem e o mal.

Mas os ensinamentos budistas sobre isso dizem: sob o ponto de vista convencional, existe o bem e o mal. Este é um ponto importante. Sob o ponto de vista convencional, o Budismo não vai negar o bem e o mal, vai considerar que essa noção é verdadeira. Mas vai dizer também que, sob o ponto de vista absoluto, sob uma visão última, não há um centro do mal. O que existe, sob o ponto de vista absoluto, é a compreensão de que a nossa natureza ilimitada não pode ser afetada pelas circunstâncias que afetam nossas identidades e nosso corpo. Portanto, sob o ponto de vista da natureza última, não há nada que nos derrube, nos afete, nos destrua. Olhando em qualquer direção, não vamos localizar uma origem do mal, vamos ver apenas uma natureza ilimitada vitoriosa, que não pode ser atingida.

Essa noção de Responsabilidade Universal, de Cultura de Paz, surge como um meio hábil extraordinário dentro do Budismo, como uma grande habilidade para beneficiar as pessoas que precisam ser beneficiadas: todos os seres que, desconhecendo sua natureza última, se afligem na conexão com o corpo e na conexão com as várias identidades e relações no mundo.

As Fontes Transitórias de Felicidade Não Resolvem

Essa é a perspectiva geral dos ensinamentos. Vamos ter ensinamentos que são provisórios e os que são definitivos. Os ensinamentos relativos e direcionados à Cultura de Paz serão, pelo menos no início, ensinamentos provisórios. Dizem respeito a um mundo de sonho no qual, esquecidos do que somos verdadeiramente, nos ligamos a um corpo e dizemos: “Eu vivo este corpo, eu sou este corpo”. Ainda que nosso corpo mude, continuamos a dizer: “Eu sou este corpo”. Também vamos dizer: “Eu sou a minha identidade”. Nós nos apresentamos com nosso cartão de visitas: “Eu sou isto!”. Ainda que tenhamos tido muitos diferentes cartões, e tenhamos nos apresentado de formas diferentes no passado, dizemos: “Agora eu sou isto!”. E talvez não tenhamos nenhuma desconfiança de que não somos aquilo, mas pensamos que somos realmente aquilo. Isso é muito operativo, da seguinte forma: se nossa identidade vai mal, nos sentimos muito aflitos; se nosso corpo está mal, nos sentimos muito aflitos, e nos guiamos por estas aflições. Acreditamos nessa situação e pensamos assim: se eu seguir o que me parece favorável, vou atingir a felicidade, e se eu tentar escapar daquilo que é desfavorável, eu garanto a felicidade.

O Budismo aceita esta noção: todos os seres aspiram à felicidade e aspiram a se livrar do sofrimento. Porém, se você simplesmente seguir isso sem uma sabedoria mais profunda, seguirá girando dentro do que chamamos de experiência cíclica, sem solução. Vamos então dizer: melhor não perder tempo, porque se buscamos fontes seguras de felicidade, essas fontes seguras não podem ter a característica

da impermanência. E quase sempre encontramos fontes de felicidade impermanentes. Aí procuramos por fontes mais seguras, que nos permitam ficar a salvo do sofrimento, e é a mesma coisa: vamos nos ver girando sem nunca encontrar esta fonte segura, pois todas as fontes que encontramos são impermanentes. Vemo-nos assim dentro de uma situação paradoxal: aspiramos à felicidade e a nos livrar do sofrimento, mas não vemos a possibilidade de encontrar um bom final para isso.

O Budismo, em vez de resolver o problema, vai, aparentemente, nos dizer que o problema é insolúvel. Mas também não é assim. O Budismo vem propor uma solução, e diz: nós temos procurado, vida após vida, onde *não vamos* encontrar. Aparentemente, o Budismo se oferece de uma forma um pouco negativa, mas não é isso. Ele diz que é inútil você procurar onde não vai encontrar, mas que é possível a liberação do sofrimento. Portanto, o Budismo é otimista. Nos diz que a liberação é possível, mas que não vamos encontrá-la pelo modo habitual.

Quando percebemos que não vamos encontrar na forma habitual, vamos ter uma transição de linguagem, que começa de uma forma muito simples. Dizemos assim: você deve seguir buscando a felicidade, deve seguir buscando algo que seja efetivamente seguro, mas isso só vai ser possível se você encontrar uma fonte de felicidade e de segurança estável. Não se satisfaça com as fontes de felicidade e de segurança transitórias. Se elas forem transitórias, a sua realização também será transitória.

Aqui estamos tratando apenas de Cultura de Paz, na qual não nos aprofundamos muito por enquanto, e não introduzimos outros ensinamentos budistas, como os Seis Reinos, ou vacuidade, nem nada sofisticado, porque precisamos, antes de tudo, gerar um ambiente favorável para as nossas vidas e para os nossos filhos, um referencial seguro para as escolas e para o nosso trabalho, que é onde andamos. Precisamos disso.

As Dificuldades na Atual Cultura de Paz

Estamos, neste momento, imersos em uma versão de Cultura de Paz que está com alguns problemas. Não que ela não esteja operando, ela está operando, mas na sua origem, sabemos, não há menções, por exemplo, ao meio ambiente, que são mais recentes. Não temos menções ao meio ambiente em nossa cultura, temos de introduzir isto de forma natural. Também temos graves falhas em relação ao cuidado conosco mesmos. Estamos em uma cultura que permite várias coisas negativas para nós e eventualmente até encontramos propaganda estimulando-as. Encontramos, se não a própria organização humana favorecendo essas coisas negativas, um ambiente onde isso está legitimado! Coisas que afetam nossas vidas, pessoalmente. Vamos também encontrar vários procedimentos de relacionamentos que produzem sofrimento, mas que também estão legitimados e aceitos. Por exemplo, é espantoso, olhando com estes olhos, imaginarmos que alguém possa carregar uma arma, para eventualmente estabelecer um relacionamento atirando no corpo de outra pessoa! E em que o outro não é consultado para ver se está de acordo! Pensarmos que é interessante carregar uma arma, para uma eventualidade! E os outros também! Eles podem até mesmo achar que é interessante para eles. Grande dúvida surge: permitimos as armas como algo legitimado, ou não? É muito curioso!

Ainda no ambiente social, vamos ver muitas diferentes pessoas, em diferentes âmbitos, em todos os níveis de renda e de educação, que eventualmente acham que se puderem desviar algo coletivo para seus fundos pessoais, não é um grande problema, desde que ninguém descubra, ou que os que estão sabendo estejam de acordo. Há este ambiente, não vou dizer que todos acreditam nisso, mas,

curiosamente, parece que cada um que cruza por esse tipo de ambiente tem uma compulsão a fazer isso. Não importa de que partido político, idade, sexo e classe de renda, há este tipo de aflição.

Assim, estamos dentro de uma Cultura de Paz, no grande barco planetário, mas seguramente esse barco tem alguns furos no casco, e há algumas pessoas que acreditam que os furos estão permitindo a entrada de tal quantidade de água que as bombas não estão dando conta, e que o barco está lentamente afundando. Segundo algumas visões, esse processo não tem possibilidade de ser contido, ou seja, a questão da sustentabilidade do barco, a sustentabilidade da vida no planeta, é uma questão real, e talvez sem solução. Outras pessoas vão dizer: há soluções! Outras pessoas ainda dizem: havendo ou não solução, farei a minha parte. Entre estes, eu me incluo.

Se houver solução eu espero contribuir de alguma forma, mas se não, já estamos salvos: é apenas um barco, há o grande oceano primordial, nossa natureza primordial, que não vai ser efetivamente afetada, seja pelo que for. Mas, dentro deste grande ambiente, é melhor que nos comportemos bem, pelo menos que aprendamos enquanto a escola existe. Vamos indo, há essa grande escola humana, há a grande escola da biosfera, esse mundo azul, povoado de seres interessantíssimos em todas as direções. É um bom lugar, um lugar maravilhoso! Por mais que os cientistas olhem em todas as direções, eles não vêem outro planeta como o nosso! Essa já é uma boa razão para a gente cuidar deste planeta, cuidar uns dos outros. Se pudermos fazer isso, as outras gerações vão poder viver mais felizes, e dentro dessa perspectiva da Responsabilidade Universal, quem sabe fazer outros tantos saltos assim. É possível que isso aconteça. Mas já vou avisando que, mesmo que a sustentabilidade esteja completamente comprometida, que as situações piores venham a surgir, e que venhamos a ter um futuro parecido com os planetas Mercúrio, Vênus e Marte, mesmo que isso aconteça, inevitavelmente, no tempo além do tempo, as coisas ciclicamente se reorganizarão. Eu espero que a gente se reencontre no tempo, em condições melhores.

Motivação Correta: Relações Positivas

Quando olhamos desse modo dizemos que já estamos em uma Cultura de Paz, mas que é preciso fazer alguns ajustes. Esses ajustes têm o objetivo de fechar os furos do casco. Assim, em primeiro lugar, precisamos desenvolver uma motivação correta, entender isso.

Para melhorar esta situação não precisamos de nada mais do que já temos. Ou seja, já temos uma natureza ilimitada e brilhante, que é capaz de construir coisas e de mudar as coisas, e temos, por outro lado, uma motivação: aspiramos à felicidade e aspiramos a nos livrar do sofrimento.

Se as pessoas do barco souberem disso e tiverem essa noção, e se elas não estiverem pensando tão intensamente em acumular coisas dentro do barco ou em arrancar coisas umas das outras; se elas se derem conta de que o barco inteiro, estejamos nós abraçados com as coisas ou não, pode terminar afundando ou flutuando no meio do grande oceano, melhor! Basta que as pessoas entendam que todos aspiram à felicidade, aspiram a se livrar do sofrimento, e que o que elas estão fazendo não funciona, para que elas se disponham a mudar. E nesse ponto, entendendo a necessidade de mudança, perguntaríamos: mudar, como? De que jeito?

Dentro de uma sociedade que estimula culpas, vamos começar com problemas, vamos perder tempo. Por quê? Porque dentro desse grande navio, podemos dizer ao outro: "Foi você que fez o furo!". Ou "Aquele grupo é que devia ser jogado da amurada para baixo!". E os outros: "Não, estamos fazendo coisas muito boas, se não fosse assim o barco não estaria aqui neste momento, vocês é que estão com

problemas”. E começamos a brigar uns com os outros, por acreditar que há seres negativos, há seres que precisam ser jogados para fora, e que este é o caminho da libertação. No Budismo, não dizemos isso. Nós dizemos: “Todos os seres aqui dentro aspiram à felicidade e aspiram a se livrar do sofrimento”.

Os comportamentos não são perfeitos, mas podem mudar. Todos nós temos a natureza ilimitada, temos receitas que funcionam e outras que não funcionam, e então temos que aprimorar os nossos processos. Não há ninguém que tenha uma visão perfeita, e precisamos aprender o mais rápido possível para andar melhor diante disso. Essa é a perspectiva: não nos agrupamos para expulsar os outros. É uma perspectiva muito importante, pois não vamos trabalhar com a noção de que há um centro do mal, ou que há um complô que deseja afundar o navio, ou que as pessoas querem a infelicidade ou querem justamente o sofrimento. Não vamos trabalhar com essa noção.

Isso não é muito simples, pois esta noção de exclusão está muito arraigada dentro de nós. Trabalhamos com esta noção de exclusão, com esta noção de mal. Com esta noção de que precisamos de uma espada ou um revólver, e que assim tudo vai ficar melhor. No Budismo isso é considerado um problema, e mesmo as pessoas que querem avançar eventualmente enveredam por este caminho. Hoje eu vejo o movimento ecológico, no qual desempenhei atividade intensa durante muitos anos, e que usa essa noção de inimigo. Isso é um problema que limita as próprias pessoas. Elas eventualmente vão adoecer, se sentir mal e não encontrarão uma solução.

Também dentro dos movimentos políticos, vamos encontrar estas tentativas de transformar em demônios todos os outros que não são iguais a nós. Isso não é uma coisa recente. Dentro da cultura humana, é natural encontrarmos na história essas abordagens assim. Os gregos consideravam tudo que não fosse grego como mundo bárbaro, os romanos herdaram essa idéia e tudo que não fosse romano era bárbaro! Os outros bárbaros tomaram conta do Império Romano e chegaram à América na pele de portugueses e espanhóis, achando que todos os que não fossem portugueses ou espanhóis eram bárbaros! Venceram os nativos, se estabeleceram, e agora somos nós os herdeiros dessa civilização. E, de fato, seguimos achando os povos da natureza como bárbaros! Vemos algumas cruzadas modernas, avançando sobre outras regiões, que têm outras culturas, e que estas cruzadas modernas naturalmente acham culturas bárbaras!

Não chegamos a considerar o que a natureza pensaria de nós, mas muito provavelmente ela pensaria: estes são os bárbaros! Com isso estamos destruindo tudo e afetando nossa sobrevivência. Estamos nesta situação. Estamos sem inimigos externos, o inimigo é interno, somos nós mesmos, porque nosso comportamento está afetando o andamento das coisas. Precisamos então, urgentemente, de uma Cultura de Paz íntegra. Estamos afetando não só a natureza, mas também há grupos que procuram destruir as coisas coletivas. Vamos ver o terrorismo por todo lado, o comportamento anti-social. Até mesmo as pessoas dentro do sistema roubam o sistema, predam a coletividade humana. Vamos vendo, mesmo entre nós, os comportamentos agressivos.

Temos comportamentos agressivos conosco mesmos, e encontramos o inimigo com a nossa própria cara. Esse é o ponto. Somos confrontados com nossas próprias ações, não podemos colocar o inimigo fora. Hoje podemos pensar que o inimigo está lá fora, mas, neste tempo maravilhoso, temos de ver nossas negatividades como o inimigo. É outro discurso, estamos em outro tempo. A Cultura de Paz nesse tempo é diferente, é outra Cultura de Paz. O inimigo não está fora! Nesse sentido, S.S. o Dalai Lama fala de Responsabilidade Universal, a necessidade de entendermos isso, a necessidade de estabelecermos relações positivas em todas as direções.

Aumentando as Relações Positivas e Evitando Relações Negativas

Comecei falando dos problemas. Vamos agora olhar as soluções em geral. Dentro dessa noção de Responsabilidade Universal, o que vamos fazer? Vamos cuidar das nossas ações de forma que elas sejam menos agressivas e mais positivas. Quando exercemos ações mais positivas e menos agressivas, ficamos mais felizes! Esse é um ponto muito importante de ser observado. Quando exercemos essas ações, ficamos mais felizes. Estamos dentro de um grande barco escola. Se pensarmos que trazer benefício aos outros é um problema, e que arrancar as coisas dos outros é o melhor, e que jogar os outros da amurada para fora é melhor, o casco começa a se romper. A sustentabilidade fica afetada.

Neste grande navio, nesta grande arca, que é como a arca de Noé, já jogamos muitas plantas e animais para fora, continuamente, e eles não vão voltar. Noé teve aquele grande trabalho, recolheu aquilo tudo, mas nós vamos jogando para fora. Neste momento estamos também jogando os seres humanos para fora, mas isto não nos deixa mais felizes, isso produz problemas.

Por outro lado, quando estabelecemos relações melhores uns com os outros, nos alegramos! Precisamos, portanto, ver que estamos, de verdade, dentro de um barco escola. Se realmente seguirmos assim, começarmos a buscar a felicidade verdadeira e a nos afastar do sofrimento, tudo começa a andar melhor. Vocês imaginem, se a gente se comportasse de forma positiva e tivesse um sentimento negativo, aí seria horrível. Mas não, há uma inteligência operando dentro de nós, inclusive nos animais, e quando fazemos coisas positivas, nos alegramos – isso é bom para nós! Há então essa capacidade implantada dentro de nós. Vocês vejam que, se ampliarmos estas características negativas, começaremos a ter problemas. Por exemplo, se eu começo a usar revólveres, provavelmente algum daqueles chumbos quentes vai me pegar, em algum momento. A minha perspectiva de vida se reduz. As pessoas que andam acompanhadas destes instrumentos provavelmente terão suas vidas encurtadas. Os pacíficos, que usam menos armas, naturalmente vão morrer menos.

Além da questão do corpo, vamos perceber também que as pessoas que desenvolvem relações positivas com os outros se sentem mais felizes. As pessoas que ficam auto centradas, e tentam arrancar coisas dos outros, ficam aflitas. Essas aflições vão gerando crises, que eventualmente vão se intensificando. Por gerar relações negativas com os outros, essa pessoa já não tem mais lugar para olhar. Em toda direção que ela olha, tem alguém olhando com a cara feia para ela.

Eu acho que todos nós temos uma bondade inata no coração e estabelecemos relações positivas, mas temos também qualquer coisa que cria relações negativas. Quando criamos relações negativas, temos dificuldades de olhar para aquelas pessoas com quem as estabelecemos, e não nos sentimos bem na presença do outro. Vocês se imaginem cercados por todos os credores cármicos, como se diz, todos os seres com as notinhas dos débitos que temos com eles, os débitos cármicos, que nos dizem: “Você, em 1958, fez isso! E ainda está com essa cara aí”!

Ficamos, assim, em uma assembléia de credores cármicos, ficamos mal. Por qual nome vamos chamar isso? Os próprios infernos. Chega uma hora em que os credores cármicos percebem que não vão conseguir cobrar de nós, porque não temos como pagar, e então cada um vai tentar arrancar um pedaço, o mais rápido possível. É este o nosso problema. É o mecanismo pelo qual vamos construindo as nossas aflições.

Quando estamos cercados de credores cármicos, mesmo que sejam praticantes budistas, bondosos, com cara de compaixão, nos sentimos mal. Eles podem dizer: “Não, eu perdôo, tudo bem”! Mas mesmo assim ficamos mal, muito mal! Ficamos muito aflitos, não queremos ver ninguém. E vamos isolando-nos. Aí ficamos isolados, sem querer ver ninguém, infelizes, e não só não queremos ver

ninguém, como não queremos perceber os pensamentos que aparecem dentro de nós, pois os outros seres aparecem enquanto pensamentos e emoções, uma vez que somos inseparáveis.

Não é uma questão de olhos, ouvidos, nariz, língua, ou que se não vemos o credor cármico, não sentimos nada: eles habitam dentro de nós! Podemos estar isolados, mas eles estão lá conosco e ficamos aflitos. Os infernos não são externos, eles seguem dentro de nós. Buscamos o isolamento, trememos diante dos outros, ficamos mal. Aí, se tudo melhorar, ótimo, mas dá para piorar ainda! Podemos ter comportamentos agressivos: encontramos a outra pessoa e, mesmo que ela não esteja nos agredindo, nos sentimos agredidos e agredimos. Conhecemos situações assim. O outro não fez nada e justamente por isso pensamos: “Você não está fazendo nada”! Seja o que for, isso nos perturba e, dentro dessa perturbação, nos tornamos anti-sociais. Então agimos de forma agressiva, uma, duas, três vezes, e dali a pouco podem surgir dois sujeitos fortes de uniforme, armados, e nos levam para outro lugar. E assim ficaríamos piores, bem piores! E poderíamos perseverar no medo e na agressão e, quanto mais agimos por medo e agressão, mais piora nossa situação. E aí vêm os amigos, a mãe, a ex-esposa, os filhos, e tentam fazer alguma coisa. Eles olham para nós, e vão ajudar como? É muito difícil! Vocês provavelmente já devem ter procurado ajudar pessoas que estão afundando no meio das aflições. É muito difícil. Para quem está de fora, não há razão nenhuma para aquela aflição, mas aquele ser está vendo tudo aquilo, está povoado de condições negativas.

Quando estabelecemos relações negativas, este é o processo pelo qual progressivamente vamos minando a nossa vida. Pode surgir um grande buraco e, dentro desse grande buraco, muitos seres em sofrimento, não porque o Buda os tenha mandado para lá, mas porque não conseguiu um jeito de tirá-los ainda. Ainda! Não é que aquele seja o lugar certo para eles, não é isso. Aquele é um lugar construído artificialmente, eles seguem com a natureza ilimitada, com a capacidade de construir coisas diferentes. Há relatos de pessoas que andaram por lá e voltaram.

Por outro lado, se estabelecemos relações positivas conosco mesmos, com lucidez, vamos nos sentir bem. Vamos ter identidades melhores, desenvolver componentes positivos, vamos nos alimentar melhor, ter melhor saúde, tudo melhora. Se a gente também cuidar das relações com as outras pessoas, vamos estabelecer relações positivas. Isso não significa que vamos concordar com tudo. Vamos aprendendo a desenvolver as várias habilidades. No início, podemos pensar: tudo que eu fizer para o outro sorrir é uma boa coisa. Mas com o tempo, descobriremos que isso não é bom nem mesmo para cuidar dos filhos. Se fizermos apenas as coisas que as crianças concordem e sorriam, vamos ter problemas! Não só nós, elas também vão ter problemas!

Entendemos que isto é assim, e teremos que desenvolver uma habilidade maior, um jeito de ajudar as pessoas. Em resumo, é importante compreendermos: todos os seres aspiram à felicidade e a se livrar do sofrimento, mas eles estão dominados por um processo em que se vêem como sendo seu corpo e suas identidades. Quando se vêem assim, perdem a lucidez, e passam a operar apenas a partir destas características particulares. Com essa perda de sabedoria, fazem ações que ferem os princípios daquilo a que verdadeiramente aspiram, a felicidade verdadeira e a se livrar do sofrimento. Encontram soluções que não são soluções, e assim tudo vai piorando. E na medida em que essas coisas pioram, alguns acham que têm de fazer um comportamento ainda mais agressivo, achando que assim melhoram, mas com isso afundam mais e mais, não se dando conta de que a própria vida se encurta e tudo se fecha. Por outro lado, outros entendem que melhor é estabelecer relações mais apropriadas consigo e com as outras pessoas, com o ambiente coletivo humano, e com o ambiente da natureza, de todos os seres. Se fizermos isso, nos sentimos mais felizes e as coisas todas andam melhor.

Essa compreensão é a compreensão da Cultura de Paz, e ela tem essa recomendação específica e prática: devemos estabelecer relações positivas conosco, com os outros seres, com o ambiente social e com o ambiente natural.

Ensinando a Cultura de Paz

Esse é o conceito de Cultura de Paz. Poderíamos ensiná-lo aos nossos filhos e nas escolas, e não só ensinar, mas viver assim. Seria muito bom que os outros seres praticassem assim. Seria muito bom que os pesquisadores e cientistas só fizessem aquilo que vai produzir benefícios, e não produzissem aquilo que vai causar sofrimento. Se simplesmente levássemos isso em consideração, não haveria sentido em pesquisar cepas de Anthrax para usar em guerras biológicas. É preciso muita imaginação para crer que uma cepa de Anthrax possa ser benéfica de algum jeito. É preciso muita imaginação para o cientista justificar que a construção de bombas nucleares é uma coisa favorável.

Então, é preciso introduzir esta outra visão o mais rápido possível. Hoje, qual é a visão? O que eu produzir, e o mercado comprar, está justificado. O que se quiser fazer, a pesquisa que se quiser elaborar. Em princípio, o cientista quer ter liberdade completa para fazer o que bem entender, o que pode não ser uma boa idéia. Nós precisaríamos ter este novo eixo. No que diz respeito às escolas, por estarmos dominados por esta noção de que qualquer coisa pode ser feita, privilegiamos a criatividade, que certamente é muito importante; no entanto, não há nenhuma disciplina do tipo “Introdução à Felicidade”, e ela é absolutamente necessária, pois todos nós buscamos a felicidade e nos livrar do sofrimento. Não há uma disciplina em que todos os jovens e crianças possam estudar e examinar questões de medicina preventiva, examinando os efeitos do açúcar branco, da farinha branca, do sal, e também o efeito das farinhas integrais, dos grãos, das frutas, como isso opera dentro de nós e como a nossa saúde é afetada por certas coisas. Acabamos vendo isso apenas pela Internet, ou nas boas livrarias. Mas se vamos a um curso de culinária, por exemplo, ele de modo geral está focado mais nas papilas gustativas dos clientes. Esse é o ponto crucial. É importante que os cursos de culinária abordem também questões de nutrição e saúde, pois o tempo todo ingerimos substâncias, e é importante que sejam substâncias favoráveis para nós mesmos.

Por que não aprendemos também estas coisas? Todos deveríamos entender isso muito bem, pois produz felicidade para nós. Eventualmente, dentro de uma sala de aula, o professor reprime se alguém agride um colega, mas também não temos uma disciplina – e os professores também não tiveram – que ensine como estes relacionamentos podem ser melhores. É tudo um processo intuitivo, não que o professor não deseje isso, mas ele não aprendeu. Precisamos ter esta decisão bem clara, a de estabelecer melhores relações, relações nas quais surgem lideranças positivas também. Há processos de liderança na base do cotovelo e do chute, de achatar o outro: se eu me mostrar superior aos outros, então me torno líder. Não é um processo no qual há uma representação e todos se sentem representados, de alguma maneira. É preciso, junto com a alfabetização, ao ensinar as letras, ensinar também esta outra forma de inserção no mundo. Precisamos de formas de inserção, também com a comunidade humana e com o ambiente natural, que não sejam teóricas, que devem ser práticas, nas quais nos sintamos integrados. Considero este um ponto realmente importante.

A Cultura de Paz em Ação

Os que conhecem o CEBB em Viamão sabem que há um arroio que passa no fundo. Cerca de 500 metros adiante, o rio se transformou em um lugar terrível. Eu não sabia o quanto isso era terrível. Em outros tempos tentamos trabalhar e ajudar as pessoas que estavam lidando com isso. Acontece que o

riozinho anda por dentro de um bairro, e dentro desse bairro o que acontece? Víamos os tubos de esgoto escorrendo para dentro do córrego, sacos de lixo jogados dentro do córrego, lixo de todo tipo. Vi umas marcas de dois metros de altura de lixo acumulado. A água corria por baixo, e já não se via mais a água. Essas marcas ficaram na vegetação dos lados. Então a prefeitura começou a urbanizar, a construir paredes, para depois cobrir com lajes. *Este é o processo de urbanização!*

Mas havia outras pessoas lúcidas. Vi o trabalho de uma diretora de escola, e como ela conseguiu, praticamente sozinha, mobilizar a região e fazer grandes coisas. Pude ver a mudança de perspectiva que surgiu quando apareceu, por iniciativa dela, uma usina de reciclagem de lixo no bairro. Estive visitando-os. Estão com cerca de 30 ou 40 pessoas trabalhando na reciclagem de lixo, pessoas que não tinham emprego, todas uniformizadas, felizes. Aquilo é uma cooperativa, não tem patrões, e assim eles ganham o sustento. Dessa usina sai lixo classificado, saem vários tipos de papéis, vários tipos de plásticos, vários tipos de vidros, vários tipos de metais, todos classificados. Eles têm compradores para cada uma dessas coisas. Fizeram uma associação com uma empresa que busca o lixo para eles. O que eles mais querem agora é lixo!

Eles transformam o lixo em coisas que vendem. Do lixo não sobra nada, tudo é completamente reaproveitado: o que vai para lixo orgânico, o que vai ser recompostado. O que aconteceu? Dentro da vila, do bairro, surgiram pessoas que passaram a olhar o lixo como valor. Eu pude perceber o desaparecimento do lixo, em grande medida, não totalmente, mas uma grande redução do lixo no arroio. Pude ver que as pessoas que vão coletar o lixo ganham porque aquilo é bom, os que levam o lixo o fazem porque aquilo é bom também para eles. Então, mesmo dentro do sistema capitalista, no qual há trocas por dinheiro, a questão ambiental pode ser muito transformada por meio desse tipo de ação. Temos um projeto para acompanhar e ajudar o trabalho dessa diretora. Essa diretora é a atual secretária da Educação do município de Vião. Ela foi nos visitar e nós a convidamos para ser facilitadora do projeto de formação de facilitadores em Cultura de Paz. Estamos criando este projeto no Sul, criando um currículo, temos o apoio do pessoal do Antonio Guinho, de Recife, que já tem um trabalho antigo, e do Antonio Carlos Valença, também de Recife.

Nosso objetivo é que as pessoas possam refletir sobre isso, dentro da noção de vacuidade, vacuidade nossa e do mundo ao redor. O que significa vacuidade nossa? É que hoje somos uns, temos uma forma de nos apresentar, e amanhã podemos ser outros, muito melhores. Por quê? Porque não somos aquilo que pensamos ser. É a vacuidade da identidade e vacuidade do mundo. Por quê? Porque quando eu mudo, o mundo muda! Há uma inseparatividade. É bonito quando vemos isso de forma muito prática, quando podemos começar com essa forma budista, em que todos os seres aspiram à felicidade e a se livrar do sofrimento. Quando olhamos assim, a repressão não entra. Poderíamos pensar: vou fazer multa, vou ter polícia, vou prender gente, vou agredir pessoas, vou fazer campanha de envergonhar pessoas para que elas mudem pela repressão, pela lei, pela agressão. Mas não precisamos fazer isso. Por quê? Porque as pessoas querem a felicidade. Elas querem se livrar do sofrimento. Somos todos aliados nisso. Não somos adversários. Essa é outra perspectiva, diferente.

Surgiu também a questão da violência: a prefeitura de Porto Alegre, pressionada pela população e pela imprensa, e através das conexões que temos na Prefeitura, nos ofereceu a possibilidade de fazer oficinas na periferia urbana, nas zonas violentas. Elaboramos, quase de susto, um projeto, e a Prefeitura trouxe as várias Secretarias, da Prefeitura e também algumas secretarias do governo do Estado, para se juntarem a esse projeto. Temos juízes da infância e da juventude, delegados de polícia, assistentes sociais, professores, diretores de escola, todos se reunindo dentro dessa perspectiva de como mudar, de como introduzir esta Cultura de Paz. Espantosamente, é o nosso centro budista que

está dando essa linha, produzindo esse raciocínio, para a prefeitura de Porto Alegre, dentro da Secretaria de Direitos Humanos e Segurança do município.

Essas são abordagens do Instituto Caminho do Meio, que opera de forma não religiosa. E aqui em São Paulo também. Estivemos na FEBEM, e não sei o que vai acontecer, mas que cada visita é muito emocionante, isso é. Temos vontade de sair com as crianças todas debaixo do braço. Havia uns pequeninos, que parecem menores ainda, com aquelas carinhas, de aproximadamente 12 anos. O que eles estão precisando é de colo, essa é a sensação clara. Fiz uns exercícios de recitação de mantras e comecei com a respiração. Eu disse: “Encham o pulmão”, pensando em depois esvaziar. Mas não, eles estavam super obedientes e começaram a ficar azuis! Tive vontade de pegá-los no colo! É incrível que crianças de 12 anos estejam em um ambiente todo cheio de grades. Pensem nos seus filhos, afastados de vocês, cabelinho cortado, todo mundo igual, uns sujeitos fortes dizendo “por aqui, por ali”, e aqueles menininhos ali, que ao dizermos qualquer coisa, dizem: “Sim, senhor”! É pra nos matar de tristeza! Sentimo-nos impotentes e estávamos pensando em como ajudar. Conversamos longamente com o pessoal de lá e saí com a impressão de que o problema maior é fora, não é dentro da FEBEM. Porque dentro da FEBEM, dessa unidade, no Brás, eles ainda estão bem, mas quando saem, voltam para o ambiente comum de suas vidas, e tudo, toda a confusão se reinstala. O grau de retorno à confusão é muito alto. Esse é um desafio que estamos enfrentando. Não temos soluções ainda, mas imagino que só de aceitar o desafio, eu imagino que cada um de nós tenha um tipo de sabedoria e de experiência que poderiam, de alguma maneira, ser acopladas em torno desse eixo, e podemos ir trabalhando.

Ampliando e Expandindo a Cultura de Paz

Então a Cultura de Paz é esse primeiro item. Estamos dentro dessa *mandala*, esse é o nosso ponto. Claro que isso pode ser muito expandido, podemos receber a colaboração de muitas pessoas. Se aprendermos compostagem, por exemplo, isso está dentro da Cultura de Paz. Podemos criar este eixo, em qualquer atividade, não é preciso ensinar compostagem criticando alguém que não está fazendo isso, não é preciso saber reciclagem falando mal de alguém – não é uma luta, estamos construindo um ambiente positivo. Tudo que for possível aprender é bem-vindo. As ecovilas são bem-vindas, a permacultura é bem-vinda.

Veremos que há tensões entre essas várias recomendações. Há pessoas que vão ensinar horta fazendo canteiros e tabuleiros, outras vão fazer plantio direto, consorciado, e terão grandes resultados também. Há pessoas que vão usar certa quantidade de correção de solo, adubo químico, e outras que acharão isso péssimo. E mesmo assim vamos indo.

Com relação à própria alimentação, veremos muitas diferentes tendências de alimentação, quase irreconciliáveis, que surgem como escolas que se digladiam. Mas não precisamos olhar assim. Podemos olhar na perspectiva da Cultura de Paz, aceitando que são diferentes formas de raciocinar, cada uma delas com suas vantagens e desvantagens. Vamos, dentro desse processo, aprofundando a compreensão. É importante que cada um experimente e veja, e encontre uma solução mais apta para sua comunidade, para o seu ambiente.

Em Curitiba há um grupo já operando, propondo cultivos integrados em áreas circulares. Achei muito interessante. Eles têm um lago no centro das áreas circulares, que não precisam ser grandes, têm plantios de bananeiras, de várias plantas que são amigas umas das outras. Eles criam um ecossistema específico. Esse lago central purifica a própria água, podendo ser utilizado para fazer a reciclagem da água. São idéias interessantes em que as pessoas, dentro dessa perspectiva, vão trabalhando.

É importante entendermos que a noção de Cultura de Paz agrega, tem condições de interagir com estas várias áreas, que muitas vezes se tornam isoladas, hostis ou amargas. As pessoas que trabalham em suas áreas, mas que não estão conseguindo uma boa interface com as outras, ficam amargas. Então é importante esse diálogo, a capacidade de operar tudo isso como a própria ação espiritual.

Ainda dentro dessa visão ampla, recebemos o Alan Wallace no Brasil, a convite do CEBB. Ele veio dentro de uma categoria acadêmica, porque é necessário que cheguemos com estas idéias dentro das universidades para que os pesquisadores vejam como integrar suas pesquisas dentro da perspectiva da Cultura de Paz. Para fazer isso, precisamos de pessoas que tenham um currículo acadêmico, que possam ser ouvidas e que isso faça sentido dentro da linguagem do mundo acadêmico. O mundo acadêmico traz muitas soluções, mas talvez as maiores ameaças também venham daí mesmo. Então, é completamente urgente esta mudança de perspectiva. Acredito que se tivermos êxito em trazer os cientistas que estão ao redor de S.S. o Dalai Lama, periodicamente um e outro, para estimular a criatividade e ampliar os horizontes de possibilidades do trabalho acadêmico, estaremos fazendo nossa parte.

Não vejo diferença entre a motivação que traz o Alan Wallace e a motivação de ajudar a reciclagem de lixo. Estamos dentro do mesmo guarda-chuva. Poderíamos nos perguntar o que tem a ver a reciclagem de lixo com a visita do Alan Wallace, mas estamos dentro do mesmo eixo, porque começamos a entender a Cultura de Paz. Entendemos, mas quem entende não vem porque tudo é novidade. O que é novidade é que podemos integrar tudo dentro de uma visão de paz, sem considerar que temos adversários ou inimigos. Todas as pessoas que abandonam a Cultura de Paz têm problemas, precisam ser ajudadas de alguma forma. Nós temos este interesse maior de ajudar.

CULTURA DE PAZ E MEDITAÇÃO

Dentro das várias disciplinas, dos vários enfoques em que vamos trabalhar, a Cultura de Paz é o enfoque básico. Vou fazer uma ligação desse tópico com a prática da meditação.

Como produzimos a inserção da prática de meditação a partir da Cultura de Paz? Vamos ver o roteiro que estamos usando no Sul, que estamos testando. Esse roteiro foi introduzido em certa medida pelo Antonio Guinho e pelo Antonio Carlos Valença, vindos de outras áreas, e incorporamos agora esta nossa visão budista. O Antonio Carlos Valença, de Recife, tem uma grande experiência em Avaliação Apreciativa, como é chamada esta técnica, usada em empresas. Vamos, por exemplo, na Petrobrás, ou em alguma outra empresa, e fazemos Avaliação Apreciativa. Para quê? Para a Petrobrás e as outras empresas funcionarem melhor. Este é o processo. Podemos usar isso de uma forma mais ampla. Como fazer?

Começamos assim: é necessária uma Cultura de Paz, um processo coletivo, não é um processo de alguém. Para haver um processo coletivo é necessário que as pessoas tenham um foco. O primeiro ponto é a integração, como produzir a liberdade para as pessoas acharem que podem falar, por exemplo. Esse é um desafio. Outro desafio é mostrar às pessoas que olhando para dentro sai alguma coisa. Mas nem todos acham que olhando para dentro sai alguma coisa. Muitos pensam: olhando para dentro só saem abobrinhas e outras coisas, não tem nada dentro! Eventualmente, há tanto ruído interno que nem conseguem ouvir alguma voz interna um pouco mais lúcida. Só ouvem o ruído. Então, há essa barreira, esse obstáculo. Também, por exemplo, para a pessoa falar, ela tem a barreira da comunicação. Porque falar significa estar integrado. Todos nós vacilamos, quando vamos falar. E se os outros não nos aceitarem? Então, trememos!

Esse aspecto de falar é muito bonito porque produz nossa conexão com o grupo. Dizemos: eu sou tal coisa, eu faço tal coisa. Isso já é uma grande aventura! Pois falar não é só falar, é ser aceito, e ser aceito é uma coisa que depende do outro. Então nos aventuramos a ser aceitos, quando falamos, não é verdade? Isso para algumas pessoas é profundamente aterrorizante. Às vezes, só de se levantar, não precisa nem falar, a pessoa já treme. Por quê? Porque ela pode não ser aceita. Temos essa sensação de exclusão, muitas vezes. Existem provavelmente múltiplas formas de produzir essa habilidade. Não vou explicar as formas que estamos utilizando, porque não é o caso. Talvez vocês tenham até formas melhores. Mas precisamos dessa integração.

Relacionamentos Positivos como Indicador

Esse processo agora vai para um ponto onde precisamos, na perspectiva Budista, saber qual é o indicador de progresso. O indicador, para nós, é o fato de conseguirmos nos relacionar bem uns com os outros, que consigamos falar uns com os outros em um ambiente positivo. Na técnica de Avaliação Apreciativa fazemos assim: contamos para alguém, ou para um número pequeno de pessoas, ou para um grupo grande, algo profundo que nós já vivemos, profundo e elevado, porque esse é o ponto! Uma experiência espiritual, uma experiência de bondade, alguma coisa elevada. O raciocínio por trás disso é assim: quando contamos para outra pessoa alguma coisa profunda e elevada, criamos uma relação a partir de alguma coisa profunda e elevada com aquela pessoa.

Também treinamos a escuta, através desse processo, porque uma vez eu vou falar e outra vez o outro vai falar. Então treinamos isso, que é muito difícil, pois nas muitas vezes em que vamos escutar, escutamos mais nosso processo interno e menos o que o outro está falando. Às vezes até interrompemos o outro: “Eu também! Você nem sabe, comigo aconteceram tais e quais coisas”! E começamos a pensar sobre o que já vivemos daquilo, em vez de ouvir o que o outro efetivamente está falando. Temos esta dificuldade. Precisamos treinar. Essa é uma etapa crucial. Começamos a criar um tecido humano e social. Se acreditarmos que melhorar a relação conosco, melhorar a relação com o outro, com o ambiente social, com o ambiente natural é importante, precisamos da capacidade de criar esse tecido social positivo, criar essa relação positiva com o ambiente, com as pessoas, e assim começamos a construir. Mas essa relação não pode ser uma relação qualquer, ela tem que ser elevada.

Sonhos Positivos e a Visão Budista

Vencida essa etapa de aproximação, podemos falar dos nossos sonhos. Todo mundo tem um sonho, talvez amortecido, seja onde for – um sonho positivo, que diz respeito às nossas vidas, à nossa comunidade, ao ambiente ou a uns com os outros. Temos sonhos a esse respeito. Aí, contamos o sonho. Quando contamos um sonho elevado para alguém, ficamos eternamente ligados por esse sonho elevado. Isso é muito importante e aí vão surgir parcerias, vão surgir entendimentos, apreciações verdadeiras. Quando nos encontramos, somos *sanga*, porque brotam sonhos elevados. Usamos um método pelo qual esses sonhos individuais vão convergindo para o sonho de pequenos grupos, que os contam uns para os outros, e depois os contamos para todo mundo. Dali brota um sonho ou um conjunto de sonhos e todos acham: “É isso”! Todos se alegram, e surge uma energia coletiva, essa energia coletiva baseada em um sonho elevado. Isso é maravilhoso! É maravilhoso que tenhamos esse sonho elevado e que estejamos naturalmente unidos por esse sonho elevado. Não importa quanto dure, é preciso chegar nessa etapa, e aí há o vínculo com a questão da espiritualidade. Vínculo natural. Porque não importa qual o sonho, fazemos como o Buda fez no *Kalama Sutra* e perguntamos: “Vamos obter esse sonho (o *Kalama Sutra* não era um sonho, mas podemos converter

isso para sonho, sonho positivo) através do orgulho, da inveja, do desejo e apego, da ignorância, do cansaço, da desistência, da depressão, da raiva, rancor, ódio, medo, da carência? Vamos obter esse sonho matando, roubando, estuprando, mentindo, agredindo com palavras, criando discórdia, falando inutilmente, fomentando inverdades, através de um processo de exclusão, e através de um processo de avareza"? Todo mundo vai dizer: "Não, não, não"! Os valores surgem não porque sejam valores, mas porque temos um sonho.

Esse sonho não é individual, é um sonho nosso, e então nós não somos mais desconhecidos, nos conhecemos, e estamos dispostos a andar nisso. O sonho vale a pena. A vida vale a pena. A integração se dá não porque temos um emprego ou porque somos funcionários de alguma coisa. Nós temos uma integração e passamos a viver porque temos um sonho. Todos nós nos integramos nisso e esse sonho é um sonho positivo.

Isso nos permite ver que esse sonho produz o que os budistas chamam de cor azul, que é a integração, a aceitação, o acolhimento. Passamos a viver quando temos um grupo, não quando temos um emprego. Vamos perceber que, quando temos um emprego, de repente perdemos a vida, porque aquele emprego não está dentro do sonho. Não sei se vocês já viram alguém tendo problemas porque tem um emprego. Muitas pessoas têm empregos e têm problemas. Outros não têm empregos, e esse é o problema! Mas, na verdade, o que buscamos no mundo é a integração. Buscamos o sonho comum. Então, quando alguém está desempregado, mas seja como for está integrado a um sonho, a vida tem sentido. Quando, na perspectiva social, só existimos se temos emprego, e se estamos desempregados ninguém nos olha, e se não temos habilidade para conseguir um emprego somos excluídos, o que vai acontecer? Essa pessoa que não tem forma positiva de se incluir vai encontrar um jeito de se incluir seja do jeito que for, e aí temos a violência urbana, é natural. Mas se temos um sonho positivo, essa pessoa não vai usar nenhum dos componentes negativos, ações negativas ou emoções perturbadoras, achando que vai chegar ao sonho. Ela vai pensar: "Se eu tenho medo, orgulho, invejas, carências, aflições, etc., esse é o meu problema"! Por quê? Porque com isso não conseguimos seguir essa linha do sonho.

Então, não é assim: "Praticamos valores positivos porque somos bons, os que não praticam valores positivos não são boas pessoas. Aqueles que não forem boas pessoas nós empurramos para fora, e se voltarem, construímos um muro em volta deles! E assim, se fizermos muros em volta de todas as pessoas negativas, só nós positivos vivemos, porque afinal os outros não merecem. Se os outros insistirem em muita negatividade, botamos todos numa cadeia elétrica. E eles morrem"! Só que assim não encontramos paz no mundo, não é verdade? Então, precisamos de um sonho. Lembro que o próprio Martin Luther King começou seu movimento dizendo: "Eu tenho um sonho"! É muito interessante! Mas é melhor quando o sonho é *nosso*, caso contrário, aqueles que não têm um sonho igual podem terminar nos matando. Se eu tenho um sonho em que há gente excluída ou o meu sonho é contra alguém, aquilo pode gerar problemas. Mesmo quando o sonho não é contra ninguém, já gera alguns problemas! Começa dessa maneira.

Vi muitos programas de educação com valores magnificamente explicados. As pessoas os desenham, falam sobre aquilo, mas a vida delas não está ali dentro. Elas podem fazer redações sobre aquilo, fazer discursos, desenhos, mas aqueles valores não estão presentes. Por quê? Porque não há o eixo que propomos. Por isso eu acredito neste eixo que estabelecemos, com a forma de olhar que o Budismo introduz, sem inimigos, sem adversários, ou em que o adversário é nossa própria dificuldade de seguir os valores positivos e abandonar os valores negativos. A dificuldade está dentro de nós, não no outro. Quando olhamos assim, podemos aproveitar também as experiências das

outras tradições religiosas e de vários grupos que desenvolveram coisas magníficas, incorporando estas técnicas, dentro de uma perspectiva maior.

O Olho do Jardineiro: Compaixão e Amor para Construir Relacionamentos Positivos

Vemos, como no *Kalama Sutra*, como os valores negativos não vão construir este sonho, e vemos quais os valores que constroem este sonho, e vamos encontrar facilmente os valores positivos. No Budismo, esses valores positivos estão no quinto passo do Nobre Caminho. Eles são, em primeiro lugar, a nossa capacidade de olhar com o olho do jardineiro. Este é um olho que podemos testar com as violetas dentro da nossa própria casa. Tenho certeza que vocês já olharam para a planta e pensaram como ajudá-la. Há pessoas que dizemos ter o dedo verde. Como é esse dedo verde? Na verdade, esse é um dedo de compaixão e de amor. Podemos treinar isso, ou seja, podemos olhar não só para as plantas, podemos olhar para as pessoas e ver a situação na perspectiva delas, saber quais as suas dificuldades e, olhando-as, não pensar que o ser é as dificuldades. Pensamos: o ser *tem* as dificuldades e, se as removermos, o ser melhora. Olho para a planta murcha e não digo: “Esta planta é feia”! Digo: “Esta planta *está* com dificuldades”!

Imaginem a chegada de uma pessoa acidentada em um pronto socorro. Se o médico disser “Essa pessoa é muito feia”, não consegue ajudar; tem que fazer um exercício de grande compaixão para dizer: “Essa pessoa tem grandes dificuldades, e eu vou ajudá-la a remover essas dificuldades”! Precisamos também de amor. O médico olha para a criança, para o jovem, para a pessoa que está com uma cara horrível por causa do acidente, e sabe: “Ele tem uma natureza ilimitada, tem um brilho de inteligência, tem a capacidade de fazer as outras pessoas felizes, ele é amado por muitas pessoas”. E o médico se dispõe a promover aquelas qualidades positivas, a salvar aquele ser.

Essa é uma necessidade básica, e todos nós podemos começar praticando assim. Nosso sonho vai se realizar, e é evidente que ele vai ter por base a nossa capacidade de olhar para nós mesmos com compaixão e amor, olhar o outro com compaixão e amor, olhar a coletividade humana com compaixão e amor, e os seres da natureza da mesma forma.

Experimentem fazer isso. Molhem uma violeta, ou cuidem de uma planta ou de outros seres. O que vai ocorrer? Vamos nos alegrar! Surge esta recompensa natural. Porque quando estamos operando dentro desse âmbito, nos alegramos. É o que acontece com as mães cuidando dos filhos. Se houvesse um contrato, as mães provavelmente recuariam. Antes de encarnar, o bebê diria: “Você vai cuidar de mim o resto da vida, vai me alimentar e eu não vou dar nada em troca”! Ele vai ter todos os direitos e ela todos os deveres de mãe! E a mãe: “Eu vou ter de assinar isso? Vou ter de dedicar prioritariamente meu salário, minhas forças, para que o outro fique vivo, se mantenha e tudo isso funcione? É difícil assinar esse contrato”!

Mas olhem para a cara das mães. Elas não assinaram um contrato, mas descobriram que têm esse contrato. E lhes digam: “Vocês podem desistir”! E elas: “Não! Tudo bem! Deixemos assim”! Por quê? Mesmo não havendo contrato, se seguimos dessa maneira, nos alegramos, somos felizes, brota uma energia dentro de nós. Este é o ponto. Então, por compaixão e amor, na verdade, somos profundamente compensados.

Sua Santidade, o Dalai Lama, diz que se não tivermos compaixão e amor, se não tivermos afeto e se não tivermos essa ligação com as pessoas, a vida não vale a pena! Por isso terminamos assinando estes contratos, senão a vida não vale a pena. A vida só vale a pena se conseguirmos viver desse modo. Vocês verão muitas pessoas que vivem esta compaixão e amor em diferentes níveis – às vezes vivemos

no nível doméstico, mas podemos viver em um nível relacional mais amplo, viver no nível social. Vemos pessoas que operam amorosamente mesmo para outros que não têm rosto, ajudam a humanidade, são movidos por isso. Os cientistas se incluem entre essas pessoas, os sanitaristas, que estão trabalhando para o benefício dos outros, sem rosto. Ninguém vai surgir à frente deles e sorrir. Eles operam sem rosto, trazendo benefícios para pessoas sem rosto, são energizados assim.

Vocês verão também pessoas que trabalham com profundo amor pela natureza, pelos animais, pelos outros seres, que podem até não entender bem o que está acontecendo. Vamos ver também pessoas que trabalham por outros seres humanos que neste momento não têm a possibilidade de mostrar reconhecimento, só reconhecimentos muito superficiais. São deficientes, sofreram traumas, têm más formações, e ainda assim há pessoas que estabelecem relações positivas e se sentem sustentadas por ajudar, mesmo que o retorno seja aparentemente muito pequeno.

Outras pessoas cuidam dos velhos, de pessoas que eventualmente não vão produzir mais nada, não têm nada que nos faça pensar que ainda têm uma vida pela frente, só têm a morte pela frente. Mas aquelas pessoas ainda assim amorosamente cuidam delas, como Madre Teresa de Calcutá. Uma das especialidades dela foi justamente essa: atender as pessoas nas horas finais. É muito bonito, pois ela produz um renascimento favorável para o outro. O outro, que nunca foi olhado amorosamente, a quem nunca ninguém olhou, mas, porque ele tem uma natureza humana e uma natureza divina, vem alguém e diz: “Você tem uma natureza divina e por isso merece ser cuidado”. Eles cuidam. E isso é maravilhoso.

Nos vários ambientes as pessoas surgem motivadas com essa energia, e com essa energia elas estão sustentadas. Se olharem suas vidas pessoais, não são grandes coisas. Não são as posses, ou o poder, ou alguma coisa assim a que eles chegaram. Mas têm um grande capital de mérito, méritos de reconhecimento, são grandes seres.

Com isso estou falando dos aspectos positivos da Cultura de Paz, dos dez valores e métodos que nos conduzem a esta sustentação. São quatro valores, ou qualidades incomensuráveis, e seis métodos. Os dois principais valores no Budismo serão **compaixão e amor**, e deles surge naturalmente uma sustentação, que é a **alegria**. E com esta sustentação surge a **equanimidade**, ou seja, sentimos que temos que fazer o que precisa ser feito. Não é outra coisa! Quando surgirem obstáculos, não vamos evitar, vamos fazer o que temos que fazer. Isso é equanimidade, igualdade de ânimo, igualdade de propósito, é o que nós fazemos. E por isso, surgem naturalmente, em seguida, as Seis Perfeições, como métodos, como formas mais efetivas de atuar, completando os dez.

As Seis Perfeições, para Aprofundar os Relacionamentos Positivos

As Seis Perfeições, ou *Paramitas*, começam com a *Generosidade*, que é o *Dana Paramita* do Sutra do Diamante. O Sutra do Diamante é um Sutra *Prajnaparamita*, é o *Prajnaparamita* aplicado à ação no mundo, através dos seis *Paramitas*. O primeiro é *Dana*, generosidade. O segundo *Paramita*, que é a *Moralidade*, é o *Sila Paramita*, é moralidade sem oscilação. Se todas essas visões anteriores estão presentes, a moralidade é natural, não vamos chegar a este ponto e começar a criar problemas para os outros, para obter vantagens próprias. Quando a moralidade se instala, vem o terceiro *Paramita*, que é *Paz*, o *Kshanti Paramita*.

Então temos *Dana*, *Sila*, e neste ponto de *Sila*, poderemos falar no *Panka Sila*. *Panka* significa cinco, as cinco moralidades, os votos leigos. No mínimo, observamos não matar, não roubar, não cometer ação sexual agressiva, não mentir e não traficar ou usar drogas intoxicantes. São os cinco Silas. Isso vem da

época do Buda, então provavelmente nessa época já havia traficantes, senão não haveria isso dentro do *Panka Sila* (risos)!

Se quisermos olhar isso de forma mais ampla, há os dez votos monásticos. Sua Santidade, o Dalai Lama diz que no mínimo deveríamos praticar os dez votos, que associados ao *Panka Sila*, formam 11. Os dez votos são: não matar, não roubar, não cometer sexo impróprio, não mentir, não agredir com palavras, não criar discórdia ou maledicência, não falar inutilmente, não se estruturar a partir de inverdades e não propagar ensinamentos que não são verdadeiros, não usar aversão e não usar avareza como referencial. Tem mais um, não traficar ou utilizar drogas intoxicantes, porque no *Panka Sila* este é o único diferente em relação aos dez. Então temos 11 votos, os dez básicos mais um. É certo que traficar ou usar drogas pode ser incluído em algum dos outros, por exemplo, na moralidade. Pode estar incluído em não trazer sofrimento para os outros seres. Ou em uma categoria geral, como não matar, não roubar, ele poderia estar diluído aí dentro.

Se praticarmos *Sila*, a moralidade, esse é um meio hábil para construir a Cultura de Paz; mas aí vai surgir a própria paz, porque se estamos praticando as Quatro Qualidades Incomensuráveis (compaixão, amor, alegria e equanimidade), e praticamos generosidade e moralidade, a paz surge de modo natural. E quando surge a paz de modo natural (*Kshanti*), ela tem como decorrência a *energia constante* (*Vyria*). Nossa energia se amplia e fica constante.

Quando surge a energia constante, teremos imediatamente a *concentração* (*Dhyana*). Nossa mente perde aquele giro, que talvez um ou outro de nós tenha, aquele giro (risos)! Ultrapassamos esta aflição e nossa energia se estabiliza. Aí temos a concentração da mente, que se estabiliza. Quando a mente se estabiliza, brota a sabedoria, a *sabedoria transcendente* (*Prajna*). Temos então olhos que vêem tudo de uma forma muito mais ampla. Funciona dessa maneira. Esses são os dez aspectos principais das ações positivas, as quatro qualidades incomensuráveis e as seis perfeições (generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria).

Vejam que não é uma coisa tão simples fazer essa transição. Estamos naquela transição em que, uma vez que temos um sonho, descobrimos que as qualidades negativas não são interessantes e que as qualidades positivas são interessantes. Temos então de estudar as qualidades positivas. Isto daria uma disciplina escolar. Fazemos isso, fazemos aquilo e chegamos ao fim do ano com sabedoria!

Conexão com a Meditação

Então temos um sonho, e os instrumentos. E quando temos o sonho e os instrumentos, vem uma surpresa, que nos conecta com a meditação. Qual é a surpresa? É que não é fácil praticar os valores positivos, mesmo que os entendamos! Não é fácil nos livrarmos dos valores negativos, ainda que os entendamos como negativos! Por quê? Porque surge o *carma*, a palavra *carma* é introduzida! Nesse ponto, entendemos que o problema não é o outro, não é a falta de um sonho, nem de nos relacionarmos uns com os outros. O problema é a estrutura cármica, que afeta as nossas relações. Nessa *estrutura cármica*, mesmo que entendamos que gritar com o outro não é interessante, gritamos e gritamos. Ou, paulatinamente, até começamos a gritar menos, mas não acontece tão rápido como gostaríamos. Mesmo considerando que não deveríamos ter medo, pois nossa natureza é ilimitada, ainda assim a pessoa vai ao jogo de futebol e tem medos, ou anda nas ruas e tem medos, mas paulatinamente os medos se reduzem. Mesmo considerando que ter compaixão é maravilhoso, a compaixão vai surgindo bem devagar.

Os tibetanos associam esse processo não ao nascimento do Sol e ao alvorecer, relativamente mais rápido, eles associam a um processo mais lento, como as fases da Lua. Eles dizem: “Todo dia a lua cresce um pouquinho, a lua vem da lua nova, onde não vemos nada, depois vem um tracinho e todo dia a lua cresce um pouquinho”. Assim é este crescimento. Temos de ter um pouco de paciência: pode ser que a lua fique cheia durante a nossa vida, mas pode ser que não, pode ser que na hora de ela ficar mais crescadinha, apareçam nuvens! E quando vemos, a lua está nova de novo, começa a crescer de novo e dizemos: “Dessa vez, vai”! Mas, dali a pouco, mais nuvens! Seja como for, sempre vai haver uma lua nova, que começa a crescer de novo, e assim vamos indo. Quando nos aproximamos do grupo e percebemos isso, é como a lua crescendo, mas eventualmente surgem nuvens, as mais variadas, e nos afastamos dele por um tempo. Seja como for, nosso objetivo é ver a lua completamente cheia no céu. Enquanto ela não estiver cheia, não descansamos, temos este destino. Estamos andando neste grande barco, esta grande arca, em direção ao horizonte onde a lua vai aparecer gloriosa. Este é o nosso andar.

Meditação e Estabilidade

Assim, fizemos o vínculo com a tradição espiritual. Por quê? Porque a tradição espiritual, com a meditação, vai nos ensinar a nos defrontarmos diretamente com os impulsos, que brotam de todos os lados, não é? E aí fazemos contacto com o nosso tema: por que a meditação?

Quando sentamos em meditação, vemos todo o aspecto automático, todo o aspecto cármico brotar dentro de nós. Ele brota como dores no joelho, nas costas, incômodo, impaciência, flutuação mental, perda de energia, amargor. Mostra como divagamos: “Eu deveria estar na praia! O tempo está melhorando, eu apostei na chuva, mas todo mundo foi. Aliás, meu marido fez uma cara estranha, ele estava aparentemente feliz, porque eu estava vindo para o retiro”! Aí ela começa a pensar: “Que cara foi aquela, com quem mesmo ele foi para a praia”? Acha assim e vê que pode estar no lugar errado! E ela pensa: “Acho que vou dar uma incerta! Vou para a praia e digo: Cheguei! Você está feliz” (risos)?

Se entrarmos na história que aparecer na nossa mente, seja ela dor, aflição, amargor ou o que for, vamos ver que perdemos a meditação. Fomos tomados pelo impulso cármico e seguimos a trezentos por hora! Mesmo estando sentados, na posição, vamos ver o que significa a diferença entre liberdade e seqüência cármica, esta ligada ao processo que brotar dentro de nós. Só a observação de que fomos enrolados pelos nossos próprios pensamentos, arrastados pelo carma que apareceu, isso já é meditação! Se ficarmos sentados e progressivamente, dia após dia, como a lua crescendo no horizonte, tivermos a paciência de ver esta estabilidade, esta tranquilidade e esta concentração se ampliarem, já estamos avançando.

Vamos avançando, e vai chegar o momento em que estaremos concentrados, como aquele mestre de luta, a quem veio um jovem que o desafiou, foi lá e bateu nele. Depois foi embora e o mestre explicou aos alunos: “É assim que praticamos estabilidade. Se eu revidasse, estaria agindo a partir da iniciativa dele”. Em qualquer ambiente, temos de ter estabilidade para não nos alterarmos a partir da iniciativa do outro. Vamos operar a partir da Cultura de Paz. Então, precisamos de autonomia. A prática fácil da autonomia é na meditação em silêncio, na sala de meditação. Essa é a prática fácil! Quando colocamos o sapato, saímos da meditação e entramos no mundo, começa outra etapa, bem mais difícil.

Essa é a razão pela qual precisamos, de vez em quando, sair do mundo, sentar e meditar, pois pode ser o único lugar em que consigamos praticar essa estabilidade. Essa é razão da prática formal. Criamos uma artificialidade para ver ali se estamos livres do próprio *carma*, que então não mais está brotando lá fora, mas somente dentro de nós.

Mas, na agressão que sofremos do outro, na aflição que alguém nos traz, oscilamos e começamos a reagir dentro disso, carmicamente. Aí a Cultura de Paz, os valores, tudo aquilo se evapora! E uma semana depois nos damos conta: “Espera aí, eu *tinha* um sonho”! A *sanga* é muito importante, porque quando criamos relações positivas e encontramos o outro, lembramos: eu *tinha* um sonho! O outro nos lembra com sua mera presença! Então, essa rede humana é muito importante.

Esse é o processo pelo qual a prática coletiva, o ambiente geral de Cultura de Paz, termina se transformando em uma prática individual de meditação. Tudo isso está integrado. Nosso objetivo não é o isolamento, não é a pós-graduação, ou a pós-pós-graduação no cume de uma montanha. Nosso objetivo é podermos andar, onde for possível andar, lúcidos, olhando o incômodo aparente como uma oportunidade para uma meditação especial, na qual não vamos usar as emoções perturbadoras, mas vamos usar a lucidez. Eu acho excelente esse exemplo do velho mestre de luta.

Há outro exemplo, que veio do zen: um monge, que tinha um bom Guru ioga com o seu mestre, fez alguma coisa inadvertida. É assim mesmo, mesmo quando aspiramos a uma Cultura de Paz, não sei se vocês já perceberam, fazemos coisas erradas (risos)! Esse monge deve ter aprontado alguma, e aprontou justo com quem? Com um lutador de espadas, daqueles que não perdoam. O lutador de espadas disse a ele: “Nós vamos nos encontrar amanhã para resolver isso”! O monge foi lá e se despediu do mestre: “Mestre, vamos nos encontrar na próxima vida, espero, porque minha chance é zero! O lutador acredita que a compaixão é o que a espada fizer (risos)! Então, não tem solução”! O mestre disse: “Não, não! Faça assim: (o mestre deu-lhe uma espada) vá ao local, chegue antes, levante a espada, fique completamente concentrado, não se mova, não trema nem pisque, fique em meditação com a espada levantada”. O monge pensa: “Bom, vou fazer, né”? Foi lá e ficou. Como era hábil na meditação, ele via tudo, ouvia tudo, mas não reagia. Estava naturalmente atento, podemos imaginar. Atento e com o destemor da própria meditação. Aí, chega o lutador e, no momento em que chega, vê que já está perdendo a luta. Por quê? Por que ele ainda nem puxou a espada e o monge já está pronto para atacar! Completamente concentrado, não perde nenhum movimento do oponente. O lutador sente que, se fizer um movimento, o monge o pegará. Quando ele pensa em fazer o menor movimento com a espada, raciocina: “Não tenho mais chance! O tempo é demasiadamente longo, o monge me pega”! O lutador fica parado e não sabe como se mover. E o monge lá, apavorado! O desafiador muda de idéia e diz: “Problema resolvido! Não me mate”! E fica assim, resolvido. E o monge vai embora!

Este é mais um exemplo de que, se você tem lucidez e habilidade, não é conduzido pelo outro, mas se não tem lucidez nem habilidade, *também não seja conduzido*! Ainda que esteja apavorado, não siga de forma automática e inconsciente. Simplesmente coloque-se em uma posição virtuosa e aguarde os acontecimentos. Mas, para isso, é preciso uma habilidade nessa estabilidade, e isso vai vir com a meditação. A meditação é isso.

Esse é o processo da Cultura de Paz, que é a nossa mandala, nosso ambiente. E o que vamos chamar de mandala? Mandala significa universo, universo aos olhos da paz, universo aos olhos da virtude, o universo sob os olhos *Mahayana*, que são os olhos que buscam trazer benefício aos seres, universo aos olhos do Buda da Compaixão. Aí surge a Cultura de Paz, que só faz sentido onde não há paz, não é verdade? Surge essa Cultura de Paz, na qual nós, mesmo com ignorância e com dificuldades, começamos a entender como a coisa funciona. Dentro dessa Cultura de Paz, dentro dessa grande mandala, nos sentamos para praticar e avançar.

A Cultura de Paz e os Seis Bardos

Mais adiante, vamos ver que essa mandala vai se ampliar, adquirir outras feições, vai se ampliar muito. Por quê? Porque vamos incorporar a noção de que, mesmo nos comportando bem, estabelecendo relações positivas (aí vemos a cidade com plantas por todos os lados, terraços cheios de couves e alfaces, agriões, abelhas, frutas, pessoas andando felizes a pé e de bicicleta, transporte comunitário, escolas e aulas de pintura e música, os sons de alguém treinando violino, treinando violoncelo, sinos ao longe, cantos de mantras, “*om mani peme hum*”!), mesmo que entendamos isso, que estejamos vivendo este ambiente, que é próximo do reino dos deuses, vamos entender que a morte vem, e teremos de ir a outros lugares que não são estes em que estamos.

Quando pensarmos “Ir embora daqui? Isto é um grave problema”, vocês verão que ainda surgirá esta sensação de que a morte vem! Virá o afastamento das pessoas, nossa dissolução virá. Então teremos de incorporar a cor branca – que significa transcendência.

Ou seja, nossa vida, mesmo dentro de uma Cultura de Paz, só vai ser verdadeiramente uma Cultura de Paz, uma mandala completamente abrangente, se incluir não só as situações da **vida**, mas também as situações do **sonho**, da **meditação**, do **morrer**, do **pós-morte** e do **renascer**: os seis bardos. Mais que isso, se incluir, também, a perspectiva clara da nossa experiência da natureza que não nasce e não morre, e também a dissolução da dualidade, a dissolução de *Avidya*, da separação aparente. Assim, nossa mandala de paz vai se ampliar.

Sabedoria e Iluminação

Todos esses elementos estão na categoria da sabedoria e da lucidez. Estaremos com compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria. Essa sabedoria inicialmente é uma sabedoria nossa, mas mais adiante ultrapassaremos a noção de uma sabedoria de alguém. Mas, ainda assim, podemos dizer que há uma sabedoria. Essa é a mandala mais ampla, na qual chegaremos através da Cultura de Paz, integrada com a forma de viver com a natureza, com o ambiente humano, com a meditação, com a disciplina espiritual e com a compreensão da natureza ilimitada. Essa é a mandala maior, onde vamos trabalhar.

Dentro disso, a pesquisa da ciência é importante, a agricultura é importante, e todas as atividades são importantes. Não há nenhuma atividade que não seja importante, desde que esteja integrada. Qualquer outra atividade que não esteja integrada a essa visão de Cultura de Paz, por mais inteligente que seja, pode ser uma ação que romperá, quebrará o equilíbrio, ameaçará a vida. Se não estiver ameaçando, estará integrada.

Por que faríamos coisas que ameacem? Não há nenhuma razão para isso. Por que fazer coisas que dificultam nossa felicidade e nos trazem problemas? Não há nenhuma razão para isso. Só faremos isso por carma, por hábito, por ignorância, por dificuldade, e não por sermos pessoas más. O carma é o nosso obstáculo e a meditação é o enfrentamento desses processos internos, que chamamos de ladrões, que nos roubam a liberdade. Se recuperarmos essa liberdade, voltaremos a ser felizes, voltaremos a estabelecer relações positivas. Isso é possível. Dessa maneira integramos a visão individual, a proteção individual, e introduzimos as visões psicológicas de relações, introduzimos as visões sociais de ambiente humano, as visões ambientais. Todas elas se integram junto com a meditação, com o estudo, e assim seguimos nosso caminho. Essa é a descrição da mandala, de como ela dá significado à própria meditação, que é nosso tema principal.

Introdução ao Quadro dos 240 Itens: Controle de Qualidade das Relações Positivas (*)

Vamos olhar o que acontece quando estamos praticando a meditação, tentando transformar nossa vida, e, de repente, dizemos: “Acho que não tem mais nada, limpei, eu sou um farol”! É necessário, antes de ter alguma surpresa, de algo inesperado, olhar o quadro dos 240 itens a seguir, que é o quadro das nuvens, que é de onde elas vêm, ele já está em cinza para isso. Vamos começar: “Como eu sou por dentro? Ah, eu sou a natureza ilimitada”! Aquilo fica muito perfeito, mas pode não ser fácil vermos os infernos dentro de nós, as dificuldades, então o quadro seria a confissão. A cada nível, de paisagem, mente, energia e corpo, podemos estar sob influência de cada uma das emoções perturbadoras (orgulho, inveja, desejo/apego, ignorância, carência e raiva/medo), assim produzindo cada uma das dez ações não virtuosas (matar, roubar, sexo impróprio, mentir, falar inutilmente, agredir com palavras, difamar, má vontade, avareza e heresia).

Eu diria que toda igreja, antes da confissão para o padre, deveria adotar os 240 itens. Tem a fila dos que vão se confessar e tem o quadro todo ali: “O que eu vou dizer para o padre? Ah, está ali, tenho muito para dizer! Fiz isso, fiz aquilo, não tenho a menor estabilidade, penso em Jesus Cristo, mas tenho raiva junto com isso, penso no Buda, pratico meditação, mas dentro da meditação aquilo é uma confusão”! Confessamos tudo!

Os 240 itens são o guia da confissão budista! Se acharmos que já estamos iluminados, vamos ali e elaboramos um quadro, como na batalha naval: fiz isso sim, isso também, isso também, e no fim, está tudo marcado! Dá até para atribuímos um número para cada marca e depois somar tudo, fazer um programa de computador, e já dá uma medida: todo mês vemos se estamos melhorando ou piorando. Já temos um avaliador objetivo. Esse é o ponto. Nós localizamos os obstáculos dentro de nós.

Introdução ao Quadro dos 200 Itens: Ação Positiva Unilateral (*)

Outro quadro, colorido, maravilhoso, é o dos 200 itens, também a seguir. Vamos treinar como substituir os 240 itens, de um lado, e gerar aspectos positivos, de outro. Ali vemos que também nos quatro níveis, paisagem, mente, energia e corpo, e com cada uma das cinco sabedorias, de acolher, sustentar, estruturar, destruir e liberar, podemos ter compaixão, amor, alegria, equanimidade e agir com generosidade, moralidade, paz/paciência, energia constante, concentração e sabedoria. Como temos a natureza ilimitada, e todas as complicações são construídas, podemos construir coisas positivas. É simples! Está quase tudo resolvido. É só fazer prática e olhar dessa maneira. Esses são os ensinamentos dos mestres. Está tudo ali, em forma esquemática, porque temos de ter uma visão abrangente. Mesmo assim, pode levar um bom tempo para cruzarmos por dentro desses itens.

(*) *Detalhamento no capítulo 10.*

Capítulo 2

A linhagem de compaixão, os quatro pensamentos que transformam a mente e o refúgio

Para praticarmos a Cultura de Paz, é útil conhecer os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, como um ensinamento preliminar.

Esses Quatro Pensamentos são o início do processo tradicional, que é chamado de pré-requisito para a meditação. Eles pertencem também à prática de Ngondro. Todas as linhagens tibetanas utilizam estes Quatro Pensamentos que Transformam a Mente de alguma maneira; é um ensinamento tradicional do budismo tibetano.

Os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente são precedidos de um, aí vêm os quatro, que são sucedidos por mais um. Então, os quatro são seis. Eles são chamados os Quatro Pensamentos, mas são mais que isso. Poderia ser Os Seis Pensamentos que Transformam a Mente – seria mais direto!

A Linhagem, que Precede os Quatro Pensamentos

Começarei pelo pensamento que precede os Quatro: a *linhagem*. Mas tradicionalmente, em vez de falar diretamente da linhagem, da origem dos ensinamentos, as pessoas falam imediatamente do Lama. Mas prefiro olhar isso de uma forma mais ampla, mais geral. No Ocidente, é melhor usarmos uma forma mais ampla de tratar dessa questão. Prefiro colocar dentro de uma abordagem que poderia caber não só no Budismo, mas em qualquer outra tradição. Mas também comentarei como é a abordagem tradicional, no momento oportuno.

Nessa abordagem mais geral, a qual converge para a abordagem com respeito ao Lama, começamos nos dando conta que existe uma dimensão de compaixão dentro de nós. Todos nós temos alguma compaixão, nem que seja pelos seres mais próximos. Se não for pelo marido ou pela esposa, pelo menos pelo cachorro ou gato da casa, temos alguma compaixão e interesse. Se não pelos filhos, pelo cachorrinho, pelo menos! Não é verdade? Temos essa conexão, entendemos que eles dependem de nós e que podemos fazer coisas positivas para eles. Sentimo-nos felizes em estabelecer estas relações. Eu os convido a examinar isso, pensando nos seres de sabedoria. Os seres de sabedoria naturalmente têm essa compaixão em grau muito maior. Eles amam não só todos os cachorros e os gatos, mas todos os seres humanos também. Olham os seres com esse olho. Vemos que há gradações nessa compaixão. É possível que os seres de sabedoria, de qualquer religião, adquiram um grau de estabilidade nessa compaixão e um grau de intensidade. Todas as tradições consideram que esta compaixão não é propriedade de alguém. Podemos ou não nos ligar a ela, mas ela está presente, representa uma natureza de compaixão que não tem propriamente nome, mas está sempre disponível para todos os seres.

Podemos agora começar a contar a história budista. Dizemos que há uma *linhagem*, ou seja, os seres de compaixão não só manifestaram sua compaixão, como deram o recado aos seus alunos sobre como a manifestarem também. Assim, foi-se sustentando uma linhagem de amor e compaixão, vida após vida, que não é propriedade de alguém. É algo que pode ser comunicado e vai adiante. As pessoas morrem, mas a compaixão segue: eis o sentido de linhagem, nem digo budista, pois as várias linhagens são de sabedoria, bondade, amor e compaixão. Os mestres descobriram coisas, manifestaram métodos dentro das diferentes culturas, estes métodos funcionaram, foram preservados e repassados. É muito importante que olhemos com esse olhar.

Enquanto olhamos estes temas, deveríamos logo nos dar conta de que fomos alcançados por uma linhagem. A compaixão, que se derramou muito tempo antes, vem vindo, vem vindo e chegou aqui! Este conhecimento não é de alguém e também pode tocar nosso coração. Descobriremos que ele já existe dentro de nós. Não é um ensinamento que vem para nos formar em Geografia ou Matemática. De modo geral, em Geografia e Matemática, por mais que olhemos dentro, não encontramos nada. Mas veremos que bondade, amor e compaixão existem. Quando falamos em Matemática, custa ressoar! Mas se ouvimos sobre bondade, amor e compaixão, aquilo faz sentido para nós porque entra

em ressonância com o que nós somos e verdadeiramente carregamos por dentro. Todos nós temos uma inteligência dessas coisas, uma inteligência natural.

Dizemos que há essa linhagem, que as pessoas morrem, mas a compaixão se mantém viva. É espantoso! Existe uma conspiração. Vou contar uma coisa secreta: existe a conspiração do bem, que geração após geração – uma vez que as pessoas descobrem que é possível viverem melhor, mais felizes e que podemos ultrapassar boa parte de nossa confusão – termina se manifestando como uma linhagem. Na visão budista, as várias linhagens (não só as budistas, mas todas), como diz S.S. o Dalai Lama, são movidas por essa compaixão, têm esse interesse. Podemos nos ligar a uma ou outra, ter mais afinidade com uma ou outra, e talvez nem todas cheguem ao ponto final, mas existem muitas linhagens que nos ajudam.

A agricultura, por exemplo, é um tipo de linhagem muito importante, pois mantém nosso corpo. Não podemos dizer que a agricultura vai nos conduzir à iluminação, mas sem ela a iluminação fica mais difícil – não sei como sobreviveríamos! Tudo que vemos e que está dentro de uma Cultura de Paz contribui de alguma maneira. Mas nem todas as linhagens vão, ou pretendem, chegar ao ponto final. A escola é importante, a Matemática é importante, a Geografia, a História, tudo isso é importante; aprendemos nas escolas. Mas não quer dizer que pretendamos, por meio de Geografia, Inglês, Português, chegar a mais do que aquilo que está ali mesmo. Mas isso é muito importante e pertence ao caminho. Essa Cultura de Paz nos ajuda.

Do mesmo modo, há religiões que não vão ao ponto final. S.S. o Dalai Lama diz que isso não é problema, que há tempo, que morreremos e renascemos em outra religião! De modo geral isso não se resolve em uma vida só, mas em várias vidas. Estas complicações surgiram ao longo de muitas vidas, e a liberação também. Como a Lua que vai crescendo lentamente, cada dia, na verdade, é uma vida pelo menos, ou dez vidas, ou cem vidas. Também é certo que podemos andar rápido. Mas, em princípio, isto está além do tempo, as transformações têm de ocorrer no seu devido tempo, no seu devido momento.

Este é primeiro ponto: as linhagens existem, estamos protegidos e há um processo incessante que nos traz essa informação. Na forma tradicional, isso é bem curto. Diz-se assim: “Homenagem ao Lama: a você que conhece”! Simples assim! Mas este é o sentido. Existe uma linhagem, existe um Lama, existe uma pessoa que trará este ensinamento.

A Conexão com o Lama

Este tema é muito importante. Mas, se não olharmos adequadamente, é um problema. Se colocarmos o Lama embaixo, é um problema. Colocar o Lama em cima também é um problema! Colocar na posição correta é que é o ponto. Vou falar um pouco sobre isso.

Os tibetanos têm ensinamentos específicos. Temos o livro de Patrul Rinpoche, “*Palavras de Meu Professor Perfeito*”, com dois capítulos dedicados à Guru Ioga e ao próprio Lama. Essa abordagem tradicional é muito formal. Há detalhes formais através dos quais a conexão era tratada na cultura antiga. Mas eu prefiro usar a abordagem ligada ao “*Livro Tibetano do Viver e do Morrer*”, de Sogyal Rinpoche. É também uma abordagem tradicional, mas com linguagem mais livre, mais moderna.

A melhor parte da descrição de Sogyal Rinpoche é quando ele diz que o surgimento do Lama à nossa frente é algo muito incomum, extraordinário. Esse surgimento representa não o início, mas uma etapa adiante do caminho de relação com o nosso mestre interno. Ele usa esta expressão, “mestre interno”. Usa a noção de que nos perdemos no mundo da Roda da Vida, nos ligamos ao que é impermanente, perdemos a capacidade de localizar o que é permanente. Fixamo-nos à experiência cíclica (em que, enfim, se olharmos com cuidado, nós veremos que não há nada que localizemos que não seja impermanente) e, em função disso, temos o sofrimento. Mas ainda que estejamos soterrados, submergidos nessa limitação, o nosso lama interno nunca desiste. Eu gosto dessa expressão: “Ele nunca desiste”! O fenômeno mais extraordinário acontece quando ele aparece na forma do mestre externo. Quando ele aparece fora é porque já está aparecendo dentro. Se não estiver aparecendo dentro, ele não aparece fora. Acho esta uma descrição muito linda! É evidente: o que não temos dentro não aparece fora.

Na medida em que começamos a amadurecer, surge esta noção: “Em algum momento eu talvez tenha encontrado um nível de sabedoria, e depois perdido de novo”. Espreitamos e esperamos que em certo momento apareça novamente e, de repente, aparece um nível de sabedoria, mas, com a mesma rapidez, ele some. E pensamos: “Da próxima vez eu pego”! Esperamos, entramos em um templo, em outro templo, lemos um livro, lemos outro livro, ouvimos fitas, vemos filmes, parece que faz sentido, mas não conseguimos pegar direito. E então, alguém fala alguma coisa, e pensamos: “É isso”! Temos aquela sensação: “É o que eu sempre pensei”! Esse é o mestre interno, dizendo: “É o que eu sempre digo para você”! Encontramos, assim, alguém explicando o que temos dentro, que já havíamos percebido antes, mas havíamos perdido. Essa explicação eu acho a melhor. Não pensem que devam fazer prostrações e fiquem submetidos a alguém externo, mas que este é o canal pelo qual acessam uma natural experiência de sabedoria que já está presente.

Pode parecer frustrante o que vou lhes explicar. Jamgon Kongtrul Rinpoche diz: “Por mais que façam práticas, vocês nunca mudarão! Porque a natureza de que somos feitos não muda, ela apenas aparece. Não aumenta e não diminui, apenas se revela”! Eu acho essa definição de prática maravilhosa, pois na prática não estamos nos *construindo* como seres do bem – não é isso, estamos apenas revelando o que já somos. É uma postura muito boa, muito bonita. Não vamos aumentar nem diminuir com a prática. Ela é um processo pelo qual vamos apenas remover o que não é. E a essência vai aparecer. Portanto, é natural que precisemos de uma relação entre esse mestre interno e o mestre externo. A forma correta é entender que fomos alcançados por uma linhagem de compaixão.

Mas se, ao entendermos que fomos alcançados por uma linhagem de compaixão, pensarmos que somos alguma coisa e os outros não, é problemático. É bom que sigamos uma determinada abordagem. Ao estudar inglês pelo *Yázi* ou outras escolas, misturar estes métodos todos não parece boa idéia. É bom que utilizemos um método que começa a funcionar, que aparece, testamos, e funciona! É preferível que usemos um método, mas não diminuamos os outros métodos, não pensem que os outros são menores.

Existem várias linhagens, que S.S. o Dalai Lama coloca como pratos em uma festa. Na mesma festa, há muitos diferentes pratos sobre a mesa. Não precisamos comer um pouco de cada um: podemos ver aquele com o qual nos sentimos melhor e decidimos por ele. Este é o sentido da linhagem, mas não sejam sectários! Uma das qualidades que tradicionalmente se aponta nos mestres é o nãosectarismo. Eles não só não sustentam e constroem uma linhagem como se estivessem guerreando com outra,

como não permitem que seus alunos façam isso. Não faz sentido nos olharmos como se estivéssemos excluindo as outras abordagens e as outras tradições. Na verdade, estamos fazendo esforços. Mesmo que usemos nossa forma de conduzir, ainda que seja assim, não pensamos que os outros estejam errados. Seguimos e fazemos nossa parte.

Também, ao ouvir o mestre externo, entendemos que ele revela o nosso mestre interno, e quando fala diz palavras que gostaríamos de ouvir e também dizer. Ele também nos desafia, e com isso nos leva a regiões onde nunca havíamos entrado. Pode falar coisas que não sabíamos. Olhamos estas coisas que não sabíamos, e um pouco adiante também pensamos: “Mas isto eu sabia”! Esta é uma boa coisa. Sentimos que o mestre fala o que temos dentro.

Este é o primeiro pensamento dos seis, o pensamento prévio aos quatro. A respeito do Lama, há muitas diferentes recomendações tradicionais. Diz-se, por exemplo, que numa sala como esta, ninguém deveria se sentar com os pés para frente (posso ver que estão todos sentados direitinho). Se tiverem meias ruins, por exemplo, então cubram os pés com alguma coisa. Não podemos olhar o mestre diretamente (provavelmente, isso não vai funcionar no Ocidente!). Só sentem depois que o mestre se sentar e não obstruam o caminho; quando ele vem, abrimos espaço. Claro que tudo isso faz sentido como uma forma de respeito à origem dos ensinamentos. Se os achamos importantes, é natural que revelemos sem descuidos essa conexão.

É natural que entendamos que os lamas são fonte de refúgio. O que isso significa? Significa que os lamas abrem a mandala. Qualquer pessoa que abra a mandala é um lama, reconhecido ou não. Aquele que não abre a mandala, reconhecido ou não, não é um lama! Abrir a mandala significa revelar um ambiente de sabedoria, de sabedoria natural. É revelar o mundo como um ambiente de natural perfeição, onde podemos praticar. É dar sentido ao mundo onde vivemos, é introduzir uma paisagem de sabedoria para a nossa vida. Dentro dela, as coisas fazem sentido e a prática espiritual também faz sentido. O Lama nos introduz nessa mandala e paulatinamente nos leva para o seu centro, onde sentamos inseparáveis do Buda. O centro da mandala significa entendermos cada pedacinho das manifestações ao nosso redor, em uma perspectiva de perfeição de todas as coisas. Entendemos cada experiência na perspectiva da natureza que não nasce e não morre – esse é o centro da mandala. Os Lamas abrem essa mandala e nos conduzem por dentro dela, esse é o ponto mais importante de nossas vidas. Por isso é fundamental que não diminuamos o Lama, no sentido de pensar que temos coisas mais importantes a fazer, ou dispersão na mente, e deixemos de dar atenção a esse fato. Todas as atenções ao Lama têm esta origem. Dizemos: não caminhe na frente do Lama, não bloqueie o caminho ou fique conversando e bloqueando a passagem. Estas são as recomendações básicas em uma sala ou convívio.

1º. Pensamento: A Vida Humana Preciosa

O primeiro dos Quatro Pensamentos que Transformam a Mente tem vários itens que deveríamos considerar. O primeiro deles é assim: em geral temos uma **vida humana** com muitas qualidades e dotes que, em comparação com os animais, são infinitamente maiores. Temos dificuldades de perceber linhagens espirituais na vida dos animais. A comunicação deles é muito simples, ligada aos aspectos básicos das necessidades de segurança e sobrevivência. Olhando para os **animais**, vemos limitações neles. Ainda que surgissem mestres diante deles, é como se não tivessem a possibilidade, através de comunicação, de ver reveladas as qualidades naturais de todos os seres humanos e as deles próprios. Não há propriamente uma linhagem nesses casos. Vemos os animais que voam, os insetos,

animais terrestres, animais aquáticos de oceano e rio, animais que vivem dentro da terra, em grande número, mas que estão basicamente perdidos, sob o ponto de vista espiritual. Suas vidas se restringem à experiência cíclica: nascem, sustentam a vida por um tempo, envelhecem e morrem, se não forem devorados antes. Se entredevoram o tempo todo. Não têm um momento de sossego, como os pássaros, que são lindos, mas que estão sempre se movimentando. É certo que alguns são mais serenos, como os urubus, voando lá em cima, aparentemente sem nada que os incomode. Às vezes vemos um urubu pousado sobre um oco, uma árvore, sereno também. Mas, enquanto voam alto, estão procurando alimento, que não é coisa fácil. Vivem constantemente focando a questão da sobrevivência, abrigo e procriação. Eles não têm cultura sofisticada, têm apenas a que os pais ensinam aos filhos, mas não é uma cultura sofisticada.

Estes dias eu vi no *National Geographic Magazine* a foto de um grande búfalo, dos que dominam a manada, o chefe, mergulhado em um lago, vindo em nossa direção com aquele poder explosivo, realmente poderoso. O fotógrafo conseguiu clicar na hora – nem sei se no momento seguinte não foi atropelado pelo búfalo, mas conseguiu tirar a foto na cara do búfalo! Acho que foi com uma teleobjetiva. Vemos a cara do búfalo toda roída, as orelhas fragmentadas e furadas pela vida hostil, mesmo para ele que é um ser dominante. Se examinássemos seus intestinos, provavelmente os veríamos cheios de vermes, roídos de parasitas, mesmo com aquele poder furioso, maravilhoso. Esse é o processo de vida dos animais: atacados pelos maiores e roídos pelos menores. Nossa condição humana é muito melhor, muito melhor! É certo que nem todos os seres humanos gozam de muitas facilidades, mas um bom número as goza.

Temos depois os **seres famintos**, que precisam de água, comida, abrigo, mas não os têm. São seres que pertencem a outros planos. Sua imagem é a de seres com grandes estômagos, que representam as suas aspirações, e pescoços longos e compridos, que representam as suas possibilidades. Por dentro, a garganta é fina como um fio de cabelo. Têm aquele estômago, que é tudo o que querem, mas o espaço por onde vai passar o alimento é mínimo. Sempre estarão com insuficiência de alimentos! Não entendo bem o porquê da barriga grande se não têm comida, mas vamos deixar assim! Têm as pernas frágeis, não conseguem ficar em pé e se arrastam. Pernas e braços representam as possibilidades de controle e poder, que são muito pequenas. Têm alta aspiração, possibilidades mínimas e poder muito pequeno. Olham em volta e reconhecem um ambiente desolado, sem nada, só areia e pedras escaldantes ao sol. Eles têm muita sede, muita fome. Olham ao longe, vêem miragens, e pensam ver árvores, rios, lagos e se arrastam penosamente até esse ambiente. Ao chegar perto, os rios não são rios, não há árvores, não há frutos, não há verde, e desesperam-se. Olham em volta novamente e pensam ver ao longe o que aspiram. Vão, se arrastam, e quando chegam perto, nada, não era o que pensavam! Também não entendo como não morrem! Mas deixemos assim, em outros planos a lógica é um pouco diferente! Quando vão ao banheiro, alguma coisa acontece, pois não tendo nada para comer ficam atraídos pelas fezes e urina dos outros. Eventualmente encontram uma árvore e, quando chegam perto, os frutos não estão em boas condições. São murchos, secos, rígidos, mas ainda assim dizem: “Frutos”! Mas quando os põem na boca, aquilo queima e arde, mas ainda assim comem, e o simbolismo é o de chamas saindo pela boca, significando que aquilo que encontram ainda faz mal! Estes são os seres famintos.

Diz-se que para liberar este aspecto faminto é necessário praticar a generosidade. É como se houvesse um carma em que os seres estão sempre demandando algo. Deveríamos orar por eles, praticar generosidade por eles e oferecer-lhes coisas. Se rezarmos pelos seres famintos, e os distinguirmos de nós, entenderemos melhor sua situação, e assim provavelmente não nos tornaremos um deles. Mas a

maior generosidade para com um ser faminto é conseguir que ele nos dê algo, pois ao oferecer algo eles rompem o carma que os deixa famintos. Eles não conseguem oferecer, pois a sensação de carência é muito grande. O Buda fundiu a ajuda aos seres famintos com sua própria forma de viver. Os Budas são representados com uma tigela. Todos eles têm uma tigela na mão, que é oferecida aos seres famintos, que se comovem com o gesto e, comovidos, também oferecem, saindo da condição de seres famintos. É um ponto bem interessante.

Esses vários reinos não humanos se refletem nas vidas humanas. O reino dos animais, por exemplo, se reflete no reino humano. Vemos pessoas cuja vida é comer, dormir e procriar, que é a tendência básica dos animais. Só sacodem sua inércia diante da procriação e da comida, característica ligada ao reino dos animais. Outros seres humanos, não importando qual sua renda, têm graves dificuldades de oferecer, o que não diz respeito a quanto têm, mas a quanto disponibilizam. A carência os torna incapazes de oferecer, esse é o sinal da carência. O sinal da carência não é o muito que temos ou o quão pouco temos, mas o quanto disponibilizamos.

Há também os seres dos **infernos**, e há infernos específicos. É certo que o inferno budista tem outra característica: não é um inferno eterno, de onde não possamos sair. Todos os seres estão na experiência cíclica. E se estamos nos infernos, vamos progredir, nem que seja por tempo de serviço (risos)!

Assim, por tempo de permanência, lá pelas tantas seguimos pela Roda da Vida. Mesmo as piores condições são impermanentes. Sempre chega o momento em que teremos de ir adiante. Os seres dos infernos ficam envergonhados, com umas caras boazinhas, e os colegas dizem: “Olha só a cara que ele tem agora”! Os seres começam a gerar compaixão. Se alguma compaixão for detectada no inferno, é causa de expulsão imediata (risos)! Conta-se que o Bodisatva, que depois surgiu como Buda, estava nos infernos e cometeu uma falha gravíssima. Estava empurrando um carro, junto com outros seres dos infernos, chicoteado por outros seres dos infernos, um carro infernal empurrado montanha acima com grande esforço, e um seu colega escorregou e caiu. Ele teve um lampejo de compaixão porque os guardas vieram e começaram a bater no colega: “Não se preocupem, deixem que eu empurro o carro por ele”! Foi horrível aquilo! Ele foi considerado um subversivo compassivo! Naquele tempo a coisa era violenta, bateram nele, e ele morreu! E, imaginem, renasceu no reino dos **deuses**. Ou seja, não há lugar para compaixão nos infernos! Quem cometer essa falha morre. É o mecanismo pelo qual saímos desse reino, desaparecemos, por não ser possível sustentar nossas vidas com qualidades que não nos pertencem. As qualidades e valores vão mudando, vão migrando dentro de nós, e chega o momento em que manifestamos compaixão. No quadro da Roda da Vida, a seguir, há uma subida e uma fila de seres subindo, saindo dos infernos.

Vemos também os seres lá em cima no reino dos **deuses**, que é um grave problema. Porque os seres ali dentro se alegram uns com os outros, são bonitos, atraentes, tocam música, são charmosos, sedutores, e ficam o tempo todo nesse jogo de sedução. Quando vem o Buda e quer dar ensinamentos, eles dizem: “Ensinamento para quê? Eu já sou feliz”! Eles têm a felicidade comum do mundo e acham isso suficiente. E essa é a razão pela qual não seguem no caminho e não saem da Roda da Vida. Mas há um momento em que os deuses olham para suas vidas e se dão conta de que tiveram muitas possibilidades, poderiam ter ouvido os ensinamentos, feito práticas, tinham saúde e muitas condições favoráveis, mas o Buda passou e eles nem olharam! E se dão conta que todas as suas habilidades um dia vão cessar – e que isso está prestes a acontecer. Eles se dão conta de que não há mais tempo para praticar e mudar suas perspectivas. Têm uma visão muito ampla e se dão conta, por exemplo, que vão para o reino dos seres famintos, não têm mais alternativa, não têm mais como praticar, essa mudança

vai acontecer. Vêm-se ficando carentes e exalando um cheiro de que os outros deuses não gostam e tomam distância. E em respeito à antiga divindade, jogam-lhes flores. Os deuses “in” jogam flores para os deuses “out”, que estão saindo da história (risos)! Suas vidas são muito mais longas que as nossas. Mesmo o período de morte, quando começa, leva o tempo de muitas vidas humanas. Os deuses gregos, romanos e de outras culturas das quais nem sabemos o nome, têm uma vigência, um tempo de operação, mas isso também passa.

Depois temos os **semi-deuses**, os deuses invejosos, que também não têm como fazer prática espiritual, pois estão excessivamente ocupados com lutas, tentando obter algumas coisas e se afastar de outras, sempre organizando batalhas, grandes guerras. Têm muito mais poder que os seres humanos, mas não o exercem para fazer prática. Têm habilidades no mundo, juntam forças uns com os outros, fazem alianças, estão sempre guerreando. No meio dessa preocupação toda, não têm tempo para praticar. Felizes os praticantes, que não têm esse problema, não é mesmo? Não precisamos guerrear coisa alguma e simplesmente vamos fazendo práticas (risos)!

Os semi-deuses têm uma conexão com os seres humanos. Nós humanos nos manifestamos muitas vezes dessa forma. Os mestres que vieram para o Ocidente dizem que o mercado financeiro é um pouco assim. As pessoas estão sempre jogando, apostando, tentando ganhar vantagens, muito ocupados e sem tempo de fazer prática espiritual. Às vezes encontramos semi-deuses que financiam a prática espiritual, fazem doações, que é um grande mérito, mas eles mesmos não têm tempo. São empreendedores que têm muitas coisas urgentes para fazer, e não conseguem fazer prática espiritual para transformar suas vidas.

Diz-se que os semi-deuses têm ainda uma fragilidade adicional, pois os deuses seduzem as jovens semi-deusas. Podemos imaginar as jovens encantadas pelos semi-deuses poderosos, mas que vendo os deuses, serenos, com tudo de bom, bem resolvidos, dizem: “É muito melhor! Vou abandonar este brutamontes aqui e vou lá com aquele ser de sensibilidade e música”! Os semi-deuses ficam furiosos, organizam guerras. Mas é um problema entre eles e os deuses. Diz-se também que a árvore que satisfaz todos os desejos está plantada no reino dos semi-deuses, tem um tronco muito comprido e tudo que ela suga sai desse reino. O tronco sobe para o reino dos deuses, e abre uma linda copa, cheia de frutos, daquele outro lado! Os semi-deuses ficam querendo fazer um crime ecológico, cortar a árvore. São deuses invejosos! Tudo de bom acontece no outro reino – e para eles, nada.

Os seres humanos quando são invejosos consideram-se impotentes, mas os semi-deuses consideram-se poderosos, acham que podem lutar, vencer, resolver. Essa inveja se traduz em atitude militar, belicosa, e por isso eles também têm uma conexão muito grande com os seres famintos, eles ardentemente aspiram. Mas têm poder, são fortes, inteligentes, cheios de recursos, já os seres famintos não, são frágeis, se arrastam.

Examinei, então, cinco reinos: dos **animais**, dos **seres famintos**, dos **infernos**, dos **deuses** e dos **semideuses**. Depois vêm os **seres humanos**, que se manifestam com muitas diferentes habilidades, desenvolvem habilidades para melhorar as condições de vida e acreditam que, trabalhando dia após dia, tudo muda. Mas não se dão conta de que, ainda assim, se não usarem o esforço correto, vão trabalhando um dia depois do outro, fazendo um grande círculo, e dali a pouco estão no mesmo lugar perguntando: “Quem eu sou, para onde vou, qual o sentido da vida”? Sempre com a sensação de que têm de trabalhar, senão algo muito pior vai acontecer. São como equilibristas, sempre

sustentando alguma coisa instável e tratando de manter tudo funcionando. Mas, por mais esforços que eles façam, aquilo nunca fica verdadeiramente estável. Eles têm essa fragilidade, que é a condição dos seres humanos.

Às vezes pensam que podem pagar sua felicidade em 24 meses, ou 48 meses, ou 10 anos. Compram casas financiadas em 10 a 15 anos, o computador e o DVD em 24 meses, consórcio do carro em 60 meses, e ficam amarrados trabalhando, obtendo aquilo. Vamos obtendo as coisas, elas vão se estragando, aquilo tudo vai ficando velho, e vemos que há computadores e carros muito melhores, casas melhores. Vamos sempre pagando as prestações e indo naquela direção. Dos seis reinos, é o único que tem cartão de crédito (risos)! Já devíamos desconfiar disso, porque no reino dos deuses não tem cartão de crédito, é tudo pago à vista (risos)! Há, então, um pequeno problema aqui no reino humano! Se perguntarmos se por meio desse esforço obteremos alguma coisa final, vamos chegar à conclusão de que não há tal possibilidade. Só no Dharma, os ensinamentos budistas! Aí sim, é muito bom. A única forma boa de pagar prestações é no Dharma, na loja do Dharma (risos)!

O reino humano tem descontinuidades. Em nenhum dos outros reinos conseguimos colocar prioridades de prática na frente. É certo que os Budas nunca abandonam os outros reinos, sempre aparecem lá para dar uma mãozinha para os seres, mesmo no reino dos infernos. Em cada reino o Buda se apresenta com uma face. Aquilo que vai trazer benefício, em cada lugar tem um jeito próprio. No reino humano há mais possibilidades, pois mais claramente aspiramos à felicidade e a nos livrar do sofrimento. Temos felicidades curtas, ao contrário dos deuses, que têm felicidades longas. Temos felicidade, mas não longa como a dos deuses – do contrário seria um problema, pois ficaríamos amortecidos. Quando vocês tiverem uma felicidade e de forma abrupta aquilo entrar na impermanência, digam: “Que bom, não estou no reino dos deuses, onde a felicidade é duradoura”. Ali a felicidade é duradoura. Portanto, alegrem-se (risos)! Por outro lado, não estamos nos infernos e as dores também não duram muito. Temos vários mecanismos de proteção contra as dores, mecanismos conjuntos e individuais, para superar as dores e aflições. Nossas dores não são de longa duração; duram um pouco, mas superamos. Cada vez que nossa felicidade cessa e a dor surge, ou cessa a dor e a felicidade surge, podemos ter um sentido de gratidão, algo que nos convida ao caminho espiritual. Se alguma coisa boa acontece, achamos os Budas maravilhosos (mesmo que eles não tenham nada a ver com aquilo). Encontramos um namorado novo ou uma namorada maravilhosa, e achamos que os Budas enviaram. Eles não têm nada a ver com isso, vocês já sabem, não é? Quando o namoro termina, pensamos que os Budas provavelmente querem nos ensinar alguma coisa, pois são sempre os culpados. É uma boa interpretação. Olhamos aquilo e pensamos que, quando algo vai mal, há um ensinamento ali atrás. Sempre tem. Quando anda mal ou mais ou menos, sempre há um ensinamento. E só acreditamos que há ensinamento quando há algo mais visível. Assim, no reino humano há essas descontinuidades mais visíveis, mais próximas, e temos ao longo da vida muitos ensinamentos, muitas nuances e situações difíceis. *Em cada um desses momentos temos o desafio de aprender mais.* Essa é a condição humana; ela tem descontinuidades.

Ainda que tenhamos essa condição humana favorável, podemos estar em regiões onde não há ensinamentos, ou onde os ensinamentos estão ligados a coisas não virtuosas – onde há guerras, de modo geral, as pessoas estão convidadas a participar das guerras. Há um filme recente sobre isso, no qual os meninos ficam divididos entre ser cooptados por traficantes guerrilheiros ou pelo exército. Não há virtude no exército nem no tráfico, mas as mães já sabem que eles vão chegar a certa idade, alguém virá e dirá: “Agora, você vem junto”! É uma loteria: se será o exército ou os guerrilheiros a chegar antes, não há outra opção. Vão receber treinamentos, darão tiros, e os darão até morrer. Esse

é um ambiente difícil, em que os praticantes não têm muita chance. Por exemplo, quando ocorreu a Segunda Guerra Mundial, os japoneses militarizaram mesmo os mosteiros e deram treinamento militar aos monges. Eles eram reserva de guerra! Vemos que, na tradição zen, boa parte dos mestres foi militar. Moryama Roshi, eu não sei se serviria como militar, mas Tokuda San foi militar, serviu na aeronáutica. Narasaki Roshi, de quem recebi ordenação no zen, foi oficial japonês na Segunda Guerra. Houve essa militarização, mesmo de mosteiros, que são locais devotados à paz.

Então, não podemos pensar que o Dharma, os ensinamentos do Buda, existam sempre e em quaisquer condições. Há condições em que os ensinamentos não podem existir, e precisamos pensar sobre isso. Vemos também que há regiões do planeta em que esses ensinamentos não existem, ou, se há ensinamentos religiosos, estão a serviço de lutas e disputas humanas, submetidos à questão humana. Além disso, o Buda poderia não ter vindo, mas veio. Poderia não ter dado ensinamentos, mas deu. Os ensinamentos poderiam não ter perdurado, mas perduraram. Poderiam não existir em nossa região, mas existem, e poderíamos não nos ligar a eles, mas nos ligamos. Poderíamos considerar essa ligação não importante, mas nós a consideramos fundamental para a nossa vida. Queremos viver à luz desses ensinamentos. Quem pensa e age assim tem uma **vida humana preciosa**. Há vidas humanas e há vidas humanas preciosas, as daqueles que não vão desperdiçar suas vidas, vão utilizar suas condições favoráveis de forma adequada.

Assim, dos Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, já olhamos o preliminar, a linhagem, e o primeiro. O primeiro pensamento que transforma a mente diz respeito à vida humana preciosa. Nele entendemos que a vida humana já é muito especial, porém, se nos conectamos com motivação adequada para usar as qualidades e dotes de nosso nascimento humano e agimos de acordo, passamos de uma vida humana valorosa para uma vida humana preciosa. É o primeiro ponto, o primeiro dos quatro pensamentos.

2º. Pensamento: A Impermanência de Todos os Fenômenos

O segundo dos quatro pensamentos diz respeito à **impermanência**. Nele entendemos que ainda que a vida humana seja preciosa, ela é transitória. Mesmo sendo extraordinária, ela cessa. E mesmo que as condições de nossa vida pareçam naturais, elas também podem cessar: o Dharma pode cessar na região, podemos perder a saúde, ser arrastados por outras prioridades, ficar sob o poder de pessoas poderosas e hostis ao Dharma, e de uma hora para outra perder a conexão com o Dharma, com os ensinamentos. Já vi monges perdendo a conexão, mestres passando por graves dificuldades, criando obstáculos ou criando não-virtudes – veremos adiante que isso pode acontecer porque temos carmas. A impermanência nos ronda. Não temos garantias frente a isso. Até mesmo religiosos budistas e não budistas podem fazer ações não-virtuosas, podem ser arrastados por coisas negativas e bloquear o caminho. Esse segundo aspecto é a impermanência.

Patrul Rinpoche fala isso em seu livro de forma dramática, de modo que terminamos entendendo que a impermanência é realmente grave. Ele diz que as plantas são impermanentes, que toda a vida no planeta é impermanente, o Sol é impermanente, assim como a Terra. O Sol vai crescer e à medida que aumentar o calor todos os seres da Terra morrerão. Em certo momento a última gota d'água evapora; em outro momento, esse processo de dissolução leva também até à dissolução dos planos sutis. Quando nós humanos morremos, vamos para ambientes que reconhecemos, ambientes mentais e de sonho que reconhecemos, onde existimos por um tempo antes de retornar à condição humana dentro de um corpo. Mas esses ambientes também vão desaparecer e os Seis Reinos cessarão. Ao olhar deste

modo, entendemos que a impermanência é real, que isso pode realmente acontecer. Entendemos que nossa vida no planeta, a vida de nossa espécie, pode ser quase rápida: os seres humanos no planeta existem há cerca de 20 mil anos, que é pouco em relação aos 5 bilhões de anos do sistema solar e da Terra ou aos 15 bilhões de anos que se atribui à idade do Universo. É muito pouco. Nesses 20 mil anos temos uma história menor das civilizações, de 5 mil anos, até onde nossos registros alcançam, e dentro dela estamos vivendo grandes transformações nos últimos cem anos, nos últimos 50 anos. Essa civilização dos últimos cinquenta anos é algo muito pequeno temporalmente, se comparada com a história humana ou com a história das civilizações humanas.

A nós tudo parece muito sólido, mas a história que nos trouxe até cinquenta ou cem anos atrás praticamente já cessou. Estamos vivendo outros tempos e tudo isso passa com muita rapidez. A impermanência está aí, por isso ouvimos a recomendação de praticar *agora, imediatamente*, pois não temos controle sobre esse processo. Mais ainda, a impermanência termina trazendo a noção da importância de focarmos nossa vida preciosa, de refletirmos sobre o que fazemos, e a importância de não perdermos tempo em função dessa situação.

3º. Pensamento: As Estruturas Internas - Carma

Vamos agora para o terceiro pensamento, dos quatro, que trata do **carma**. Percebemos que temos carmas primários. O que isso significa? Por exemplo, à noite sonhamos, temos pesadelos. Ao acordar nos alegamos de que aquilo era apenas pesadelo, mas não conseguimos sonhar senão por dentro de ambientes de nossos próprios carmas. Podemos ter certeza de que se, acordados, pensarmos sobre o que vimos nos sonhos e imaginarmos que aquilo poderia acontecer, nos assustamos. Só não nos assustamos quando nos damos conta de que não está acontecendo. Os sonhos nos revelam os carmas primários, estruturas internas de sofrimento, que podem vir a se transformar em estruturas de realidade.

Podemos sonhar que estamos caindo, ou sufocados, afogados, presos em uma caixa ou sala, soterrados ou presos em um subterrâneo – podemos sonhar com várias coisas aflitivas. Se estivermos presos em uma caixa, ou soterrados ou nos afogando, é terrível, ou seja, os carmas primários estão efetivamente ali. Neste momento não estamos soterrados, ou debaixo d'água, mas se isso acontecer vai ser terrível. Temos vários destes sonhos assustadores.

Se quiserem fazer uma varredura nos carmas primários, podem ter a ajuda do cinema. Os diretores de filmes de terror se especializaram em evidenciar nossas estruturas de carmas primários. Vamos ao cinema ou vemos os filmes na televisão, e embora nada daquilo seja real, nos assusta. Ficamos arrepiados, sem saber como. *Constantine*, que eu recomendo para quem quiser examinar carmas primários, é um bom filme. Outro filme interessante é *A Bruxa de Blair*, que eu só vi na versão um, mas já há a versão dois. Ele tem essa vantagem de nos assustar, mas não há nada assustador no filme: fica mais evidente de que é tudo carma primário. Bandas de rock, metaleiros, nos assustam, comem cobras vivas, e vamos sentindo coisas terríveis.

Ao entendermos isso, temos experiências com carmas primários, que podem se tornar vivos quando surgem as condições secundárias. Por exemplo, pensamos que estamos bem e de repente estamos em um acidente ou ficamos presos em um elevador, tendo já sonhado muito com caixas. Um dia desses, no Recife, entrou gente demais no elevador e no térreo a porta não abria. No calor de Recife! Olhamo-nos uns aos outros, e todos sorriram. Não havia problema. Mas o elevador subiu, parou em outro andar, e a porta não abriu. “Vai ser um fim inglório para nós, vamos morrer aqui (risos)”! E foi, de andar em andar, e a porta não abria. Terrível! E eu: “Ohm Mani Peme Hum! Vai ser aqui e agora, vamos morrer todos juntos, não há dúvida”! Mas dali a pouco, ele chegou a uma porta, e a porta abriu!

E descemos todos pelas escadas. Isso é carma secundário. Ninguém vai morrer ali dentro. Nosso carma primário, na presença de uma condição secundária, aflora como aflição. Nos adolescentes é visível, quando a mãe diz: “Arrume sua cama (risos)”! É horrível. É o próprio carma secundário surgindo. “Tome banho (risos)”! “Oh, não, tudo menos isso”! Se a mãe disser, então, “Lave sua roupa”, eles preferem morrer (risos)! Temos esses carmas surgindo, ficamos desarrazoados, mas não é preciso isso. No entanto, os vemos como se fossem verdadeiros. Podemos fazer uma listinha de carmas desse tipo.

Há pessoas nas quais, quando o sinal vermelho acende à frente, brota um carma secundário, uma condição secundária, e começam a passar mal. Aham que é algum complô. Dali a pouco, outro sinal vermelho. Mais um pouco, outro sinal vermelho: “Isto certamente é alguma coisa tramada contra mim (risos)”! Quando vêm as motos cruzando, então, pensam que são os próprios seres dos infernos. Aham tudo muito horrível. À estrutura de carma primário junta-se a condição secundária. “O trânsito é um inferno”, dizemos. Mas se não estivermos no trânsito, não acontece assim. Isso mostra o carma primário se encontrando com a condição secundária. Estamos cheios de carmas primários, que, ao encontrar as causas secundárias, eventualmente nos levam a fazer ações não-virtuosas. Não é verdade? Aí podemos nos complicar. Por exemplo, pensar em abrir a porta quando o motoqueiro vai passar. Acontece por impulso, é terrível, e daria uma complicação monstruosa. Ou, então, é uma coisa que eu acho que vocês nunca fizeram porque são bons praticantes. No sinal, os carros param e a pessoa ao seu lado olha para você e acelera o carro. Você pensa: “Esse carro não vai me passar”!

Isso pode acontecer, mas com vocês é claro que não seria assim. Não temos esse carma primário (risos)!

Assim, entendemos o que significa carma primário e secundário. Olhando de forma mais séria, mais grave, vemos as estatísticas de abuso da infância, que acontecem dentro de casa, na maior parte dos casos, ou com pessoas da família. Não podemos pensar que essas pessoas sejam negativas, são da família. Há relações positivas dentro disso. No entanto, existem carmas primários que, de acordo com as condições secundárias, podem dar origem a ações de vários tipos.

Olhando isso, entendemos essa devastação. Todos nós temos carmas primários e podemos exercer ações negativas, se surgirem condições secundárias. Uma vez que a ação negativa foi feita, é de difícil desmontagem. Foi feita, e agora como vamos desmontá-la? A ação negativa dá origem ao quarto pensamento que transforma a mente.

4º. Pensamento: O Sofrimento da Existência sem Lucidez

O quarto pensamento é o **sofrimento**. Recapitulando, começamos com a linhagem e o Lama, olhamos o primeiro pensamento, a vida humana e a vida humana preciosa, olhamos a impermanência, olhamos o carma e estamos passando para o sofrimento.

O carma primário fica oculto. Dizemos: “Eu sou uma boa pessoa”! O carma primário não é visto, só se torna visível ao surgirem as causas secundárias, aí ele aparece e nós nos surpreendemos. Vemos pessoas presas que dizem: “Eu não sou isso”! A pessoa tem vergonha, passa mal, o crime foi naquele momento. Os espíritas dizem que foi um assédio: “Não era eu”! Na visão budista também não diremos que é a pessoa, mas que é um carma que se manifesta. Mas seja como for, o carma se manifesta e temos o quarto pensamento surgindo, o sofrimento derivado da ação cármica. A ação cármica, tendo sido feita, vai conduzir ao sofrimento. Esse sofrimento nós não queremos.

Em resumo, ainda que tenhamos a **vida humana preciosa** e que façamos práticas, a **impermanência** pode vir e nos fazer perder essas condições. Mas não só a impermanência pode vir, como podemos também ser dominados pelas condições secundárias que potencializam o **carma** primário, e vem o **sofrimento**. Por isso é importante que aproveitemos as condições favoráveis; hoje estamos todos com a cara boa, e é bom que façamos práticas, pois isso pode passar. Olhando as histórias das outras pessoas, veremos que isso passa mesmo. Até mesmo a proximidade ao Dharma. Pensamos “Estou no grupo”, mas isso também é transitório! É só ver as estatísticas: as pessoas se aproximam e se afastam dos grupos budistas, por várias razões. É importante, enquanto estamos próximos e estamos podendo, que aproveitemos.

Refúgio, que Procede dos Quatro Pensamentos

Surge então o pensamento após o preliminar e os quatro, o sexto pensamento, que trata do **refúgio**: o quanto antes preciso tomar refúgio, tomar por referência algo seguro. Mesmo que venham as condições ruins, e que surjam as causas secundárias, de onde vamos gerar ações não-virtuosas e passar por problemas, eu tenho um referencial interno que me retira das condições negativas. Eu não perco os ensinamentos, eu não perco o Dharma, não perco o caminho espiritual. Essa é a função do refúgio: encontramos um referencial que é capaz de nos manter estáveis, a salvo, até mesmo em condições negativas.

Esse refúgio segue, então, a ambientação dos Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, embora possa ser trabalhado como um tema separado. Vou retomar brevemente os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, como introdução à noção de refúgio. Os Quatro Pensamentos começam com o preliminar, depois vêm os quatro, a que o refúgio sucede. O primeiro pensamento é o preliminar, não estamos contando ainda, é o pensamento zero. Esse zero diz que há uma **linhagem**: as qualidades da compaixão se manifestam em uma sucessão, em que, geração após geração, pessoas trazem estes ensinamentos, testando-o em suas vidas, meditando, tornando isso vivo, e sendo capazes de ajudar os outros. Somos beneficiados, agora que chegou até nós.

Tudo isso converge para a noção do Lama, que não deveria ser uma noção pessoal propriamente, em que as qualidades que ele manifesta, e que importam, não são pessoais, mas vêm de Lama a Lama, ao longo de múltiplas vidas. O Lama não é uma figura pessoal. Não é preciso comer castanhas e tomar chá de maçã com canela como o Lama, pois isto é pessoal (risos)! Não importa! O que importa é o não pessoal, o não transitório, que representa realmente a forma de produzir benefícios. Guru loga significa entender isso, e também olhar com o olho que retira o que não é necessário. É o olho que vê a linhagem propriamente. Não alguém, mas uma sucessão de ensinamentos passando.

Uma forma mais sofisticada desse olhar é perceber que essas características existem dentro de nós. Essa é melhor ainda! É como um diapasão em música: tentamos reproduzir aquela nota (é uma possibilidade nossa) e, ao ouvirmos aquele som, vemos que ele já existe dentro de nós. O som externo nos permite acessar o som interno. A melhor forma de Guru loga é quando descobrimos que o som que está fora está dentro. Dizemos: “Sim, é isso! Eu sempre soube. Ele falou o que eu sempre pensei! Se eu tivesse anotado, já podia ter publicado um livro” (risos)!

Esse é um bom sinal, quando encontramos nas ações e palavras do Lama aquilo que sentimos que é verdade para nós, mas que não estávamos praticando. Agora ficou mais claro e estamos mais próximos de poder praticar. Essa é a prática de Guru loga, e corresponde a esse pensamento preliminar. Uma forma muito simples dessa prática, no Ngöndro, é um versinho que diz:

“Homenagem ao Lama! A você que conhece!”. Só isso. Mas que significa algo muito, muito amplo!

No Guru loga e no Budismo inteiro, encontramos as verdades às vezes ditas de forma estranha. Por exemplo, em Guru loga diz-se que se não encontrarmos o Lama, não temos chance alguma! Você pode dizer: “Mas como? Vou ter de encontrar um Lama? Isso é um problema! Se todos temos uma natureza ilimitada, porque eu tenho de encontrar um Lama? Com um Lama mais ou menos, eu já fico meio atrapalhado, a coisa piora, então eu prefiro não encontrar o Lama” (risos)! Mas os textos dizem que se você não encontrar o Lama, você não tem chance. Chance zero! Mas dizemos: “Eu prefiro os caminhos que nem falam em Lama” (risos)! O próprio Buda é um bom exemplo da rebeldia: ouviu ensinamentos de vários mestres, negou todos, achou que aquilo estava apenas mais ou menos e foi embora. Alguns mestres deram suas bênçãos e outros bateram a porta, ficaram furiosos. Mas ele seguiu. O Buda Sakyamuni foi o próprio rebelde! E se ele deu esse exemplo de rebeldia, por que não o seguirei? Além do mais, ensinou-nos a duvidar de seus ensinamentos. “Já não sei o que faço: se eu duvido do ensinamento ou se duvido da necessidade de duvidar! Se ele ensinou a duvidar, posso duvidar da necessidade de duvidar. Não sei o que fazer! Mas, tudo bem, eu duvido dos ensinamentos. Ou seja, quando recebo o ensinamento, testo para saber se é verdadeiro. Como o Buda ensina: se for bom, siga, senão abandone”. Isso é uma rebeldia! Se um adolescente ouvir isso, ele dirá: “Pai, eu fui à aula, testei, achei péssimo, estou de volta! Eu sou um praticante budista” (risos)! Será terrível!

Parece um pouco difícil, mas nessa abordagem que eu explicava, se temos alguma coisa efetivamente surgindo dentro, e estamos tendo algum tipo de transformação, é inevitável que vejamos um Lama à frente, com aquelas características. É isso que significa encontrar o Lama. Não há a possibilidade de atingirmos a liberação sem encontrar esse Lama. O Lama interno e o externo são iguais. Mas isso não significa seguir de forma cega. Estabeleçam uma relação de forma apropriada. Também não significa que, quando encontramos um Lama, que ele exclua todos os outros. Não é isso. Pois todos os Lamas são o mesmo Lama, no sentido mais amplo do processo. Mas encontramos um método, somente isso. Esse é o ponto zero. E os Quatro Pensamentos são os seguintes.

Olhamos para as qualidades de nossa vida humana e entendemos que ela pode ser uma **vida humana preciosa**, desde que estejamos usando essas qualidades humanas, que são amplas e favoráveis, como uma forma de seguir um caminho espiritual, e que nossa vida humana assim tornase preciosa. Esse caminho não precisa ser budista, mas um caminho no qual liberamos as dificuldades, ultrapassamos o carma e os condicionamentos, reconhecendo nossa natureza ilimitada.

O segundo pensamento que transforma a mente é sobre a **impermanência**: ainda que eu tenha muitas condições favoráveis, elas são passageiras, transitórias. Existem, mas cessam. É um ensinamento sobre a transitoriedade de tudo que está percebido diante de nós.

O terceiro pensamento que transforma a mente é o reconhecimento da existência do **carma** primário. Temos muitas estruturas de carma primário. Se a condição secundária surgir, vem o quarto ponto, o **sofrimento**.

Dentre os sofrimentos, está o renascimento inferior, em condições inferiores. Mesmo dentro de um corpo, podemos renascer em condições inferiores, com identidades negativas. Alguém que está na escola, e é convocado para o serviço militar, para a guerra, teve um renascimento inferior. Alguém que tem uma liberdade, e está fazendo práticas, está avançando no caminho, mas se por alguma razão é

compelido a trabalhar muito, não tem mais tempo, se desgasta, vê os anos passarem e não consegue mais fazer práticas – isso é um renascimento inferior; renasceu naquela identidade e não consegue deslindar aquilo. Por meio de ações originadas por carmas primários, nós podemos ter renascimentos inferiores. Surgem os carmas primários e as condições secundárias, que produzem ações não virtuosas, e devido a elas terminamos muitas vezes em condições difíceis.

São renascimentos que incluem os renascimentos físicos. Qualquer um deles. Mas isso pode ser um ponto controvertido. S.S. o Dalai Lama, para não tornar o renascimento um divisor de águas tão denso e difícil das pessoas aceitarem, diz que se os cientistas provarem que não há reencarnação, não é um problema: retira-se a reencarnação do Budismo! Ou seja, este não é o ponto central. Na verdade esse é um golpe sobre os cientistas, que passam a estudar o assunto e terminam se tornando todos budistas! Um golpe terrível. Eu fico até com pena dos cientistas que mordem essa isca (risos)!

Aparentemente Sem Saída

Esses são os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, seguido do **refúgio**, nosso tema de agora. Por que tomar refúgio? Temos a linhagem, a condição humana natural, a condição humana preciosa, estamos ameaçados pela impermanência, temos uma estrutura de carmas primários, que dão origem ao sofrimento quando surgem as condições secundárias. Estamos, portanto, em uma situação um pouco frágil, assim como a pessoa que se jogou do 16º andar de um edifício e, ao passar pelo quinto, diz: “Até aqui, tudo bem”! Estamos nessa situação: “Até aqui, tudo bem” (risos)! Temos ainda os cinco andares para descobrir o botão do pára-quedas! Não quero preocupá-los, mas o processo já está andando. Não é que estamos para nos jogar, já nos jogamos!

Outra imagem vem do romancista russo Tolstói, em *Anna Karenina*. Uma imagem bonita e budista, pois ele bebeu em fontes budistas. A Rússia teve uma tradição budista muito densa, tudo devido às invasões. Os mongóis invadiram o Tibet, pensaram tê-lo dominado e, na verdade, o Budismo passou para dentro da Mongólia. Quando os russos invadiram a Mongólia, pensaram tê-la dominado, e o Budismo passou para a Rússia! Os invasores vêm por um lado e o Dharma vai pelo outro (risos)! A Rússia se transformou em um país com uma grande densidade de praticantes budistas.

Achei este exemplo tradicional russo muito bonito: uma pessoa chega à beira de um penhasco, perseguida por um tigre, e ela tem de se jogar para ter alguma chance. E ela se joga. É o que já fizemos! Nós já nos jogamos. Estamos caindo, nos enganchamos em uma planta, nos seguramos em um galho: “Ah, que sorte”! Mas a parede é vertical, não há como voltar! E olhando para baixo, bem lá embaixo, há um urso e outro tigre esperando que caiamos. Seguramo-nos naquele galho, que é nosso esforço de vida, e de uma região a que não temos acesso, aparecem dois ratinhos, um branco e um preto, e começam a roer o galho. Essa é a imagem positiva de nossa situação! Positiva porque os ratinhos ainda não terminaram, ainda (risos)! Até aí, tudo bem, não é verdade? Mas a situação é gravíssima!

Do que precisamos neste ponto? O Budismo não diz que você está perdido. Diz que se você tomar refúgio de forma correta, do tipo: “Você aceita o Buda no seu coração (risos)? É agora ou nunca! Você saiu do 16º, está no 5º, tem alguma alternativa”? Agora já está no 4º (risos)! Lá embaixo há uma rede na qual está escrito “Buda” (risos)! É uma boa introdução, para um papo de domingo, ou uma palestra aberta, não é? O refúgio é isso. V. não está perdido.

A Realidade como um Sonho e a Possibilidade Efetiva de Refúgio

No sentido budista, tudo na nossa vida é um sonho, por mais denso que seja. Nossa experiência de vida e morte dentro do corpo é um sonho. Mas ele diz que há uma natureza que está além do sonho, que cria o sonho, produz o sonho. Essa natureza ultrapassa as situações que acontecem no sonho. Jogar-se no poço é sonho, o poço é sonho, o corpo que cai é sonho, o galho é sonho, os ratos são sonho, o urso embaixo é sonho. Temos uma natureza que ultrapassa isso, e quando ela não está operando obstruída, nem cognitivamente, nem pelos sentidos físicos, está fora disso. Também está fora do tempo. Assim, quanto antes localizarmos essa fonte de refúgio, melhor. Temos que ser rápidos.

Os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente são, na verdade, a descrição de que nós podemos acessar esse refúgio – e caso não o façamos, o processo de queda segue. Os ratinhos vão roendo, o galho vai quebrar, e nós vamos abaixo. Está certo que mesmo isso não é tão grave, pois mesmo do ponto de vista convencional, podemos cair de jeito na cabeça do urso e nocauteá-lo na queda. Nesse caso é o urso que estaria em perigo (risos)! Mesmo que eu caia no fundo e seja devorado, e essencialmente por tudo isso ter a natureza de sonho, eu readquiro um corpo e sigo. Há essa posição média: se tudo acontecer errado, nós voltamos (na condição humana ou não, o que é um problema, pois não temos propriamente um domínio de como vamos surgir). É um processo aleatório, como passar de um canal para o outro na televisão.

É como o bardo do renascer, no qual surgem todas as possibilidades de imagens e de repente ficamos aderidos a uma. Já é o renascimento sutil, já começamos. É como passar em uma banca de revistas: olhamos, paramos em uma revista, em uma vida! As pessoas estão passando diante de nós na rua, no shopping, estamos olhando, e de repente, nos fixamos em uma. Procurem ver que pessoa vocês pararam para olhar, qual foi o sentimento, pois isto dá certa noção de para onde irão, por que nossa conexão cármica, nossa estrutura interna entra em contato. Olhem e vejam, nas ruas, que prédios e situações chamam a atenção, pois podem ser situações dos infernos ou do reino dos deuses ou situações competitivas, situações aflitivas, de rancor, de raiva, de medo. Que sentimentos, ao caminhar devagar e olhar, nós temos? Na ausência de uma capacidade de dirigir nossa consciência, ela será dirigida pela resposta cármica. Estamos à mercê disso, temos renascimentos. E não pensem que o sonho é só à noite; é durante o dia também. Pegamos uma linha de ônibus, bem longa e circular, e nos determinamos a fazer prática, das 8 às 18 horas. Sentamos no primeiro banco, recitando o mantra do Prajnaparamita, vamos passando pelas situações que se desenrolam: “Que absurdo aquilo”! Ou: “Quero comprar aquela coisa”! Várias formas de renascimento ocorrem. Vão brotando os carmas dentro e continuamos recitando o mantra, fazendo prática. Ao invés de passarmos pelo mundo, temos a experiência de estar andando dentro de um sonho. Contemplem essa realidade de sonho, pois todas essas conexões são de sonho, conexões de um tipo e não de outro. Podemos observar que cada pessoa anda no seu sonho, fazendo suas coisas dentro disso.

Cada um sonha um sonho, sonhos que se tocam entre si ou não. Às vezes habitamos a mesma casa com pessoas próximas de nós, e há épocas em nossas vidas em que nossos sonhos são diferentes, só um ou outro ponto de contato entre os sonhos: “Quem apaga a luz ao sair” (risos)? Os sonhos vão se reduzindo e a vida em comum vai automatizando coisas, e nesse automatismo, as pessoas geram sonhos próprios. Às vezes esses sonhos podem ser compartilhados, às vezes não.

Quando não somos capazes de direcionar nossos sonhos, perdemos a capacidade de conviver com outra pessoa. A convivência se torna muito difícil. É como colocar duas bóias no oceano, juntinhas: vem uma onda, elas oscilam, mas estão por perto. Três meses depois ainda estão próximas, três anos depois já não tanto, trinta anos depois cada uma está só no oceano. Tudo porque não temos

capacidade de dirigir nosso sonho, vamos pela onda que aparece. É o que aparece diante de nós que produz nossa ação, não somos nós a produzi-la. É o que aparece diante de nós, interpretado à luz de nosso carma primário. Aí brota um impulso. E vamos agindo! Não temos liberdade! Não conduzimos coisa alguma, somos conduzidos pelo automatismo desenhado dentro e pelas causas secundárias, que aparecem e vão acionando as causas primárias. Assim vamos vivendo, com liberdade muito restrita. Na ausência da possibilidade de tomar refúgio, oscilamos. Não significa que vamos morrer e renascer, morrer e renascer. Na verdade, em um sentido mais profundo, nem nascemos e nem morremos. São as identidades e sonhos que vão mudando. Os corpos e a conexão com os corpos também são processos de sonho. Mas podemos superar isso.

Então vem essa noção muito profunda: “Tome refúgio”! É muito importante! *Tomar refúgio significa nossa capacidade de direcionar a nossa ação dentro do sonho.* Já é uma coisa quase espantosa, é quase pedir demais! Tome refúgio! Isso significa que somos livres do carma e que podemos exercer nossa liberdade. Tomar refúgio em quê? Na natureza tal como ela é. Isso é o Guru. Não é tomar refúgio em alguém, mas na natureza ilimitada. Isso é tomar refúgio. Só a expressão “tomar refúgio” já é maravilhosa, porque ela está dizendo que podemos ultrapassar o condicionamento, que podemos ultrapassar o carma e que não somos nossas identidades cármicas. Isso é maravilhoso!

Refúgio no Lama e nas Três Jóias (Buda, Dharma e Sangha)

Tradicionalmente, isso é apresentado assim: tome refúgio no Lama à frente de você. Tenha ele bigodes, cabelo ou não! Do jeito que for. Tradicionalmente o refúgio é colocado em uma pessoa, e há uma série de explicações do que *não são* fontes de refúgio e como esse Lama pode ser tido como fonte de refúgio.

É necessário que juntemos isso que eu estava explicando, o refúgio na natureza ilimitada, com essa noção do refúgio no Lama. Acontece assim: para a maior parte das pessoas, mesmo que ouçam sobre a natureza ilimitada, é demasiado abstrato. Para os meninos da FEBEM, por exemplo, eu dizia: estou passando por aqui, e talvez não nos vejamos de novo. É muito importante que vocês olhem as pessoas que querem ajudar vocês. Percebam que, em um time de futebol, sempre há um treinador, que nos ajuda, que um dia foi jogador e conhece aquilo. É necessária uma liderança, essa liderança ajuda no caminho. Esse é um rudimento de Guru loga. É importante entendermos que o treinador pode ser demitido, que é bom para esta etapa, mas não para a outra. Eventualmente vamos nos sublevar contra o treinador, mas se não conseguimos encontrar a natureza ilimitada de imediato, podemos usar algo que nos leva progressivamente em direção à natureza ilimitada.

Por isso, dizemos: “Tomo refúgio no Lama, que é as Três Jóias”! Essa expressão é muito importante. Ou dizemos: “Tomo refúgio nas Três Jóias, nelas eu tomo refúgio, que aparecem diante de mim como o Lama”. Quando o Lama desaparecer, estarei refugiado nas Três Jóias. Não há nenhuma diferença. Esta é a forma adequada de entendermos. Tomo refúgio no Lama, que representa as Três Jóias. Não estou tomando refúgio na pessoa do Lama, mas nas Três Jóias, que eu tento ver através daquele ser à minha frente. Se eu não conseguir ver, não tenho como tomar refúgio nas Três Jóias. Posso até criar uma relação pessoal, mas isso não é refúgio. Refúgio é quando o Buda interno, nossa natureza de sabedoria, começa a aflorar, e por isso somos capazes de ver as Três Jóias e o Lama. Se não conseguimos ver as qualidades das Três Jóias, não conseguimos ver o Lama: vemos um ser comum.

O ponto agora não é propriamente o Lama em termos pessoais, mas entendermos que um Lama em carne e osso ajuda porque ele fala, tem maior proximidade. Como temos dificuldade de localizar este Lama interno, é necessário este milagre, o surgimento de um Lama externo, que entra em ressonância com a nossa natureza interna. Não pensem que ao praticar esse Guru loga e tomar esse refúgio, que devam perder a liberdade. Na verdade, estamos andando no caminho da liberdade.

Tantra, Continuidade, Vacuidade e Luminosidade

Olhamos as Três Jóias, e tomamos refúgio no **Buda** como expressão da nossa natureza, daquilo que não nasce, não morre, que está além de espaço e tempo, nome e forma. Quando, nos ensinamentos mais profundos, contemplamos isso, veremos esse Buda como a nossa natureza, incessante, sempre presente.

Como percebemos que ela é incessante? Podemos ter sonhos, aflições, podemos dormir e ter várias situações no cotidiano. Estamos sempre vivendo alguma coisa. Essa é a explicação mais fácil do que dizemos ser uma natureza incessante, operando incessantemente. O sonho é incessante; o conteúdo do sonho não é importante, o que importa é ver um processo luminoso. Um processo de atribuição de significados, de identidades, incessantemente operando. Isso é a continuidade. A palavra tantra é traduzida, às vezes, como “contínuo”. Há uma continuidade, é quase fácil de perceber. É claro que precisamos associar essa continuidade à noção de vacuidade, porque é uma continuidade de sonho. O que estou experimentando é possível ver de outro jeito, de outro jeito, de outro jeito. Mas sempre estou experimentando uma versão, um aspecto quase onírico. Estou sempre no meio de um sonho.

Por isso dizemos que toda a realidade é luminosa, no sentido que ela está ligada inexoravelmente a uma interpretação, que brota inseparável da minha estrutura interna. O mundo externo brota inseparável das minhas estruturas de carma. Aquilo que brota dentro de mim, eu vejo brotando fora, por meio da co-emergência. Desse modo eu percebo que há algo incessante.

As transformações ocorrem, temos sempre experiências – sejam elas boas ou más, nós as temos, incessantemente. Diz-se que quando morremos as experiências não cessam, o que as outras tradições religiosas também dizem: uns vão a julgamento, outros para os mundos a que aspiram. É interessante esse processo. Acho muito correto.

Na visão dos povos nórdicos, as pessoas iam para um ambiente de muitas lutas, de vitórias. Renasciam nesses reinos que elas julgavam mais interessantes. Os islâmicos têm opções específicas, que incluem os infernos; os cristãos têm opções específicas também, que incluem o inferno e um céu. Às vezes tenho a impressão que o céu cristão é o céu dos padres, mas quando o celibato for rompido, o céu mudará também. A coisa vai mudar um pouco. De acordo com as condições, temos um céu que representa isso. No Budismo não há esse céu. O que existe são as outras faces da Roda da Vida. No entanto, podemos ultrapassar a Roda da Vida. São processos cíclicos, dentro dos quais temos várias experiências que são parecidas com as descrições cristãs, temos várias terras e vários ambientes, todos eles oníricos.

O ponto importante é que, qualquer que seja o ambiente, há uma continuidade de consciência. É a noção de tantra, uma continuidade, algo segue; há um fio que nos leva, e não é interrompido. Dizemos que essa natureza é incessante. Estou falando do Buda em um sentido muito amplo. Essa natureza incessante é luminosa, ela apresenta sempre diferentes aparências da realidade e diferentes versões

da realidade. Incessante e luminosa, ela é não obstruída, pois mesmo operando através dos olhos e dos outros sentidos ela pode se obstruir de um jeito, mas se desobstruir de outro. Ela é naturalmente desobstruída. Não está aderida a nenhum tipo de obstrução. Ela pode aderir e se livrar daquilo, operar de outro jeito. Está livre. Dizemos que é uma natureza não obstruída. Ficamos espantados! Ela é não-dual, portanto. Além de não-obstruída, é não-dual. Espantoso! Tudo o que vejo é dual, mas antes dessa dualidade a natureza de Buda já está presente.

Refúgios Estáveis e Lúcidos

E vemos aqui todo o limite da filosofia, pois ela está dentro da dualidade, dentro da mente obstruída por significados cognitivos e premissas, inevitavelmente. E dentro da noção de que há um observador contemplando uma verdade filosófica, de forma neutra, contemplando uma verdade externa.

No Budismo isso não é possível. Antes de eu entrar no paradigma que produz uma visão, com a qual eu filtro todas as verdades, antes disso eu já tinha a liberdade de retornar, e assim utilizá-la. Ela está incessantemente presente, tanto que posso ter uma visão paradigmática e trocar por outra. A liberdade está presente. É espantoso!

Filosoficamente não resolvemos a questão, porque não encontramos uma verdade final livre do paradigma. Mas se déssemos um passo para trás, veríamos que há uma natureza livre antes disso tudo, senão a própria complicação não poderia ter acontecido! Vemos essa natureza viva em qualquer lugar, que chamaremos de *presença*, na falta de outra palavra melhor. Se quiserem algo menos definitivo, mais livre, podem chamar de vacuidade, que é um nome que eu gosto. Vacuidade o que é? Vacuidade é o que não tem nada dentro!

Então temos essa noção, o Budismo nos encaminha nessa direção. No que diz respeito aos ensinamentos, para quem estiver ensinando isso, não é necessário dar esta densidade. Basta lembrar que as fontes de refúgio transitórias não servem e precisamos de fontes de refúgio que não passem por transitoriedade. Não precisamos introduzir o processo pelo qual localizamos uma fonte de refúgio não transitória, pois as pessoas têm muitas confusões na mente e podem não aproveitar nada disso. Esperamos um pouco mais, é preciso gerar mais méritos. Simplesmente introduzimos essa noção de refúgio. Nessa etapa, nos textos tradicionais, o refúgio é colocado especialmente como o Lama, como o Buda ou como a linhagem.

Comparamos esse refúgio a um médico: se eu estou doente e não estou conseguindo cura, se já perguntei para os vizinhos, já perguntei a todos os amigos, já entrei na Internet, e se já palmilhei tudo e não estou resolvendo meu problema, então procuro um médico. Ele vai me dar uma sugestão, que eu posso seguir, ou não.

Carmicamente vemos a realidade de um certo jeito, e temos dificuldades. No sentido budista dizemos que precisamos de uma fonte de refúgio que seja estável, que não seja uma fonte de refúgio da listagem abaixo. Na linhagem Kagyu, há os ensinamentos de Jamgon Kongtrul Rinpoche, que dizia:

- Não tomar refúgio em deidades que representem a impermanência ou as situações do mundo, deidades mundanas (na linhagem Nyingma os Lamas estão proibidos, seria falha grave, de rezar por coisas impermanentes).

- Não tomar refúgio em seres que já morreram, em espíritos, pois estão na Roda da Vida, são seres mundanos.
- Não tomar refúgio no que é expresso em monumentos, rochas, montanhas e coisas da natureza.
- Não tomar refúgio em pessoas famosas ou poderosas.

E ele vai mostrando por quê. A razão básica é que todas essas fontes de refúgio estão elas mesmas submetidas à impermanência, e não adianta tomar refúgio no que é impermanente e não tem lucidez.

Refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha e a Mandala da Lucidez

Nesse nível dos ensinamentos, se diz para tomarmos refúgio no Buda, como natureza incessante e luminosa. Tome refúgio no **Dharma**, como os ensinamentos do Buda. Tome refúgio na **Sangha**, como uma energia que emana do próprio Buda. Seria muito importante entendermos que quando estamos juntos, meditando, é como se a mandala se abrisse e começássemos a ver diferente. Quando saímos e voltamos para outros lugares, entramos em outras mandalas e olhamos com os olhos dessas outras mandalas. O refúgio pode ser explicado por essa noção de mandala. Que nunca nos afastemos dessa mandala, onde a sabedoria brota de forma natural. Ao entrarmos em outra mandala, nosso esforço não é nos afastar do local físico desta, mas levar nossa mandala para qualquer condição. E naturalmente exerceremos a imaginação, as emoções e a inteligência dentro dessa nossa mandala, que permite incluir as outras mandalas.

Quando ocorre flutuação com relação às fontes de refúgio, recomendamos os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente: novamente examinamos a linhagem, o mestre, as condições favoráveis de nossa vida humana, a nossa vida humana preciosa, vemos que o tempo é curto, localizamos em nós as estruturas cármicas e vemos que elas conduzem ao sofrimento, e de novo ficamos mais disponíveis para o refúgio. As flutuações são naturais, mesmo tendo feito voto de refúgio (e já fazemos três vezes de saída, pois uma vez só não adianta, fazemos três vezes e nos damos conta de que não é fácil!), e mesmo que sejamos atraídos, que entremos em outras mandalas, na mandala da Roda da Vida, de forma comum, refazemos o refúgio e continuamos. Isso para mim é muito emocionante de perceber.

É importante que tenhamos essa aguda compreensão do que significa sair da paisagem de refúgio e entrar em uma paisagem de aflição. Não é o local físico. Podemos ir a cemitérios, prontos-socorros, a qualquer lugar, e levar a mandala de refúgio. Por exemplo, fomos à FEBEM, e lá chegando poderíamos dizer que nos sentimos mal, aprisionados, assim e assado. Mas não, levamos nossa própria mandala. O lugar muda! Não nos sentimos aprisionados, não sentimos nada. Sentimos que podemos eventualmente trazer benefícios àquelas pessoas, pois esse é nosso esforço. Levaremos a nossa mandala por onde andarmos.

Conversamos com os funcionários de lá, que falaram longamente sobre o que acontece. Eles criam, na nossa linguagem, uma mandala. Os meninos se ajustam, estão bem, aprendem violino, aprendem a cantar, jogam futebol, são alfabetizados, aprendem várias disciplinas úteis. E aí são liberados. Chegam de volta ao ambiente anterior e voltam a fazer a mesma coisa que sempre fizeram! O retorno deles à FEBEM é de 50% ou mais. Voltam uma vez, e de novo, de novo, de novo. A cada vez que o menino volta, ele fica feliz, pois se organiza, come, engorda, fica melhor. Está privado da liberdade, mas se desintoxica e fica esperando. Abrem a porta, ele sai, e segue o problema!

Para nós é um pouco parecido. Não digo que aqui é a FEBEM, mas aqui abrimos uma mandala e fazemos práticas. Calçamos os sapatos e saímos pelo portão: levamos a mandala junto ou não? Essa é uma forma de falar do refúgio, que agora é a mandala. Temos a deidade, o Buda, ao centro, e o universo todo dentro dessa mandala. Só que esse universo ganha significação a partir dos ensinamentos do Buda. Essa grande mandala é também a mandala da Cultura de Paz. E vamos andando dentro destes referenciais. Será que conseguimos isso, ou vem um evento, um lutador, que bate em nós, e assim oscilamos? Ele não só bate fisicamente, como nos arrasta para a mandala dele. Somos estáveis ou não? Temos esse desafio. O desafio de preservar a mandala.

Olhando sob o ponto de vista da mandala, é mais fácil entendermos o Lama como o Buda, o Dharma e a Sangha, como as Três Jóias, pois o papel do Lama é chegar onde não há mandala e abri-la. Aí todo mundo entende: "Sim"! Aquilo faz sentido. O papel dele é não só abrir a mandala, como expandi-la e ajudar a preservá-la. Por exemplo, no Vajrayana, temos uma cerimônia de iniciação. No Mahayana não há isso, no Mahayana temos a compreensão. E somos introduzidos na mandala. É o processo. Essa mandala não foi criada pelo Lama. É a mandala do Buda. É muito importante que anotemos isso, para testar e avaliar.

A diferença da mandala do Buda com relação a outras mandalas é que quando encontramos a mandala do Buda, descobrimos que ela sempre existiu. Não é uma mandala fabricada. As outras são fabricadas. A mandala do Buda é totalmente abrangente, não há nenhum fenômeno que ela não consiga incluir. As outras mandalas tratam de algumas coisas, mas não tratam de outras coisas. É por isso que os mestres dizem: precisamos ver com olhos claros! Ver a realidade tal como ela é, e assim veremos a mandala do Buda como ela é, não fabricada, originalmente como ela é.

Um Budismo Livre de Si Mesmo

Se seguirmos no caminho e formos descobrindo que os elementos que vemos não são permanentes, não são sólidos, não são reais, podemos decompô-los, explodi-los. Não precisamos ficar firmes neles. Explodi-los e procurar a essência daquilo. Isso é o Budismo.

O Budismo não é nos fixarmos em algo, repetir aquilo muitas vezes, e nos acostumarmos com aquilo. Isso é o *carmismo*! O Budismo é a liberdade. Ao localizarmos uma estrutura de refúgio construída, vamos dinamitá-la. Os budistas são radicalmente libertários. Nenhum anarquista conseguiu sequer chegar perto! Nesse sentido, o Budismo explode o mundo inteiro. É tão anarquista, mas tão anarquista, que está livre do próprio mundo e caminha por dentro dele achando que a anarquia está ótima. A confusão é ótima. É tão anarquista que permite o surgimento de uma ordem, traz esta ordem. Ele só permite a ordem porque está livre da ordem. Quando introduz a ordem, já diz: "Livrese dela! Use e descarte"!

Não diz que o rio é onde você tem de ficar, mas que o rio leva ao oceano, que é onde todos os rios terminam. Nenhum rio atravessa o oceano. Todos os rios terminam no oceano, e assim se dissolvem. Os rios são os vários caminhos, os vários caminhos espirituais, os vários caminhos budistas também.

Alguns são afluentes, dão em outro rio, não vão até o mar. Outros vão até o mar e terminam. A tradição budista, segundo o Prajnaparamita, como veremos, é a descrição da pororoca. O grande Amazonas budista do Nobre Caminho Óctuplo encontra o oceano da natureza ilimitada! E descobrimos que não há sofrimento, nem extinção do sofrimento, não há causas do sofrimento, não há caminho para extinção do sofrimento (e aqui estamos acabando com o rio), não há realização nem não realização,

não há sabedoria. Há a natureza ilimitada, que sempre esteve aqui. Esse é o processo. Nesse ponto é importante observar que não vamos nos refugiar em algo construído, pois ao localizar algo construído, o ultrapassamos.

Capítulo 3

Meditação tantrayana do sino e a natureza ilimitada no Surangama Sutra

Meditação com Base na Cultura de Paz; Carmas Primários e Condições Secundárias

Soa o sino!

Há várias formas de introduzir a meditação. Vou introduzir a meditação através do uso do sino. Quando introduzimos a Cultura de Paz, fomos até os valores, e dos valores pensamos: a meditação é um método pelo qual superamos o aspecto impulsivo da nossa ação.

Há vários tipos de práticas de meditação que podemos utilizar, porém é importante que saibamos que estamos fazendo uma e não outra. Todas estas práticas devem ficar mais ou menos catalogadas e claras. Porque todas elas, ainda que estejam sob o nome meditação, têm diferentes objetos, têm diferentes objetivos, chegam a diferentes pontos, cumprem diferentes trajetos dentro de nosso processo. Essa meditação do sino deveria ser introduzida em momento apropriado, dentro das práticas periódicas. Já fiz isso com jovens, com pessoas de várias idades. Acho que é um método muito fácil.

No Surangama Sutra existe esse método do sino descrito de uma forma abreviada. Diz-se que Chenrezig, o Buda da Compaixão (ou Avalokiteshvara, ou Kuanin, ele tem vários nomes), que foi emanado pelo Buda Amithaba, gerou esse método, como uma forma muito fácil de nos introduzir na meditação. Eu o acho excelente. Precisamos apenas entender qual o contexto em que a meditação se situa. Precisamos ter a noção de Cultura de Paz, com aqueles vários itens, como já vimos. Pois assim vamos entender que nosso obstáculo não é que a paz esteja sendo ameaçada por um exército em algum lugar, não é que a paz esteja sendo ameaçada de algum outro ponto que não de uma estrutura de resposta automática nossa, que nos introduz os medos e a incapacidade de agir de forma correta; que nos obriga a responder de forma agressiva quando recebemos uma agressão, que nos impede de ter lucidez, e condiciona nossa ação à ação que recebemos de fora. A meditação é um processo pelo qual treinamos a capacidade de ultrapassar a responsividade, a resposta previamente programada dentro de nós.

Na linguagem que uso, entendemos que há um carma primário e uma condição secundária. A meditação é o treinamento para que, mesmo na presença do carma primário, fiquemos livres de responder de acordo com a condição secundária. A meditação é como um processo de liberdade, no qual, mesmo que tenhamos o carma primário e que a terrível condição secundária tenha ocorrido, não respondemos do jeito condicionado. Vamos treinar a liberdade em relação a essa situação. É necessário que entendamos o que é a condição de Cultura de Paz, é necessário abrir essa mandala da Cultura de Paz, depois introduzir os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, sair lá de dentro do carma, que é o terceiro pensamento, entendermos o carma, sabermos que vai dar no sofrimento, e criarmos um atalho.

Tendo a condição primária que todos nós temos, e tendo aparecido uma condição secundária, aquela situação terrível, aquilo nos dirigiria imediatamente para a condição de sofrimento, que é o quarto pensamento. Mas, em vez de fazermos esse trajeto, criamos um desvio instantâneo, como uma placa com seta indicando: "Meditação, liberdade"! Mesmo que tudo aconteça, não precisamos reagir daquele jeito habitual. Um exemplo que vai nos facilitar a lembrança do que isso significa é o daquele mestre de luta, em sua academia. Surgiu alguém de outra facção, ou linhagem, ou academia; um ser terrível que foi lá e desafiou o velho mestre, bateu muito no velho mestre, e foi embora! Os alunos perguntam para o velho mestre: "O treinamento foi inútil? Por que você não acabou com ele? Ele era mais forte que você? Você deve lutar melhor! Estamos perdendo tempo aqui"! E o velho mestre: "Eu usei isso como demonstração da estabilidade da mente que o lutador precisa ter"! Eu gosto desta resposta. Não sei se é desculpa do mestre ou não, mas a informação está boa! Esse seria um bom treinamento. Aqui vemos que, nesta etapa do treinamento, vamos passar por isso: vem alguém e metaforicamente vai bater, bater, bater! Quem achar que já está pronto, fale-me (risos)!

Estamos estáveis na sala de meditação, ouvimos um ruído lá fora, nossa mente se move, nosso coração se acelera: “Que ruídos terríveis em São Paulo”! Imaginem então se entra alguém de repente, pela porta! E assim entendemos o contexto. O que significa entrar um desafiante pela porta e bater em mim? Causa secundária! E o que significam as causas primárias? Significam que temos todos os impulsos de resposta, de fuga, de medo, de orgulho e inveja, de desejo e apego, de ignorância, aquisitividade, aversão – temos tudo isso pronto, que é nosso carma primário. Está tudo pronto, de um modo geral. Aí vêm as condições secundárias e desabam sobre nós, e esse é o momento em que veremos se é possível resistir, ou não!

A Meditação como Rota Alternativa ao Carma

Nesse treinamento, a meditação pode ser introduzida como a rota alternativa ao carma, ao processo cármico da Roda da Vida. Temos ou não uma rota alternativa, um plano B? Temos um plano B, mas temos que treinar! Essa rota alternativa é artificial ou natural? Vamos entender perfeitamente que o que é construído é justamente o carma, enquanto carma primário, e a condição secundária também. Tanto um como outra são construídos, operam no tempo, operam ciclicamente, surgem e cessam, mas por baixo de tudo isso nós temos uma natureza que pode aceitar o carma ou não, pode aceitar a condição secundária ou não. É uma condição básica e natural, onde nossa identidade encontra sua força, mas que está antes da própria identidade.

A meditação, nesse ponto, vai ser definida como o repouso na condição livre do carma primário, e também das condições secundárias. Estas são apenas os processos que tornam o carma primário visível, não é mesmo? Na ausência de confusão dizemos: “Eu sou um santo”! Estamos todos com a cara ótima, todos santos libertos, liberados! Quando surgem as causas secundárias, quem tem liberdade do carma primário não reage, mas quem não tem reage, não é verdade? Então, a condição secundária apenas aponta o fato de que o carma primário está ali.

O carma primário é um potencial, mas é importante observarmos que ele não é sólido, é um potencial, e mesmo como potencial pode ser neutralizado; não temos obrigação de responder de acordo com ele, há uma liberdade dentro de nós. Esse é o ponto onde a meditação vai trabalhar: há liberdade ou não há liberdade? A meditação profunda vai ser testada imediatamente pelas condições secundárias, vamos ser testados pelas dificuldades das situações secundárias que se oferecem. Em certo sentido, isso significa *tantra*, meditamos junto com as condições secundárias! Os mestres dizem *sutra* quando abstraímos as condições secundárias e meditamos na ausência de condições secundárias, ou elas são as mínimas possíveis: vamos para um lugar sereno, um ambiente completamente pacífico, para evitar a introdução das condições secundárias.

Mas a grande habilidade, que acelera o processo todo, é meditarmos dentro das condições que introduzem as perturbações. Um mestre Dzogchen, Longchen Rabchen (na verdade todos nós deveríamos fazer prostrações, só de lembrar os nomes desses grandes mestres! Grandes, grandes mestres!) já falecido, viveu no século XI ou XII, era um poeta, escrevia tudo em forma de poesia, lindíssimo! Ele começa dizendo: *“As florestas são mais encantadoras que os palácios celestiais”*. Só dizer isso já é encantador, vemos a experiência dele, ele está dentro de uma floresta e a descreve: *“As florestas têm os perfumes, têm o som, as folhas, o céu, nunca é igual! Cada momento é diferente, é tudo dinâmico, completamente harmônico e lindo! Um lugar encantador para praticar, mais lindo que os palácios celestiais”*!

No reino dos deuses, no topo do Monte Meru, existem os palácios dos deuses, os palácios celestiais, os lugares do reino dos deuses! Mas as florestas, vistas com os olhos da meditação, são Terra Pura.

Não sei se já tiveram essa experiência, de perceber que bastam umas quatro ou cinco árvores juntas, e ao chegarmos naquele cantinho ali, já há alguma coisa, que deixa aquilo com ar encantador. É muito bonito ver como esse potencial da natureza nos traz um carma primário de encantamento. Longchen Rabchen vai dizendo isso. E nós podemos entender, quando sentamos para meditar em um lugar desses, que é encantador. O Buda praticou seis anos na floresta, e atingiu a iluminação debaixo de uma figueira. Provavelmente há várias dessas figueiras por aí; têm uma folha que parece um coração, e a ponta parece um fio torcido, é linda. Às vezes as folhas são grandes, em forma de coração; essa árvore ganhou o nome de “*ficus religiosa*”. Provavelmente por causa do Buda. Essa é a árvore. Ele sentou-se sob esta árvore, e ali atingiu a liberação. É belíssimo entendermos isso! E Longchen Rabchen segue descrevendo:

“Para outros praticantes, as beiras dos rios são lugares magníficos”. Pois, sentados na beira dos rios temos uma noção bem clara da impermanência, não há momentos que sejam de oba-oba, entendemos o carma operando. Então deveríamos meditar na natureza, meditar no bosque, meditar na beira dos rios.

“Também a meditação no topo das montanhas é muito útil porque nos dá a dimensão de nossa pequenez”. Junto a grandes montanhas temos noção de nossa insignificância. Vocês andem nos sopés de montanhas, na cordilheira dos Andes, por exemplo, e verão que aquilo parece que foi construído, que alguém derramou as pedras, há milhares de anos, nossa possibilidade de intervenção física é mínima; sentimo-nos impotentes; nosso orgulho e nosso auto centramento olham para aquilo, e nos vemos em uma dimensão bem menor. Esses lugares elevados são úteis porque abrem a visão, dão uma experiência de abertura de visão.

“Árvores isoladas em planícies dão o sentimento de abandono, de isolamento, e são úteis para meditarmos tomando isso por causa secundária”. *“As casas abandonadas, ruínas, povoadas por espíritos e lembranças, são muito úteis para fazermos contacto com as regiões de sofrimento”*. *“Cemitérios são muito úteis, pois nos conectamos com a impermanência da vida, com o aspecto desolado da vida”*.

“Mas o melhor lugar é a feira da cidade, onde todo tipo de influência e flutuação surgem”. Para os bons praticantes, esse é o melhor lugar. Isso significa a introdução da perspectiva que não a Sutrayana, que é de isolamento, mas a introdução da perspectiva Mahayana Tantrayana, em que, na presença das condições secundárias que acionam os carmas primários, aproveitamos: abrimos a mandala, entendemos o que fazemos e qual é nossa situação, puxamos as causas secundárias que acionam os carmas primários, que introduzem a perturbação, e fazemos a prática. Por isso vamos avançar muito rápido. Se simplesmente fizermos a prática em um ambiente sem perturbação, parece que estamos sólidos, mas quando surgem causas secundárias, vemos que a coisa não é bem assim, ainda há mais coisas por fazer! Esse é o ambiente geral dessa operação.

Criação de Um Foco e Cessação do Ruído

Porque surge a meditação com o som (soa o sino)? A meditação com o som é introduzida porque nos auxilia, especialmente na meditação Sutrayana, a concentrar a mente. Na meditação, quando tentamos fechar o foco e abstrair outras coisas, que é a meditação Sutrayana (peço desculpas por usar esse nome Sutrayana, pois como eu já havia explicado, não concordo muito, pois dentro dos Suttas há os Tantras, mas essa é a linguagem que se usa), nessa perspectiva de isolamento, existem os objetos

que olhamos, sobre os quais nos fixamos, e esquecemos o resto. Tentamos obter a estabilidade por um foco intenso em um objeto (corpo, energia, mente, visualizações). Essa é uma forma.

Mas muitas vezes nos desgastamos, pois precisamos daquele foco intenso, produzimo-lo, mas nos cansamos ao produzi-lo. Com o sino, geramos um foco que desaparece, pois geramos um som, e o som cessa com o tempo (soa o sino)! Ficamos apenas com a condição da escuta. Usamos duas coisas combinadas, é importante sabermos qual o princípio ativo dessa primeira meditação: em primeiro lugar usamos um foco (soa o sino), e em segundo lugar reconhecemos que o foco introduz, com seu desaparecimento, a atenção apenas na audição, que agora fica sem objeto!

Chenrezig diz que a meditação através da audição é muito útil, muito poderosa, porque quando abrimos a audição, nós silenciemos o fluxo interno. Já sabemos silenciar o fluxo interno, mas por enquanto todo esse processo é acionado carmicamente, nós não temos a habilidade de dirigi-lo. Por exemplo, quando digo: "Ouçam! Aquela árvore tem um pássaro cantando diferente"! Quando tentamos fazer isso, todo o resto perde importância; o ruído da rua é como se cessasse, pois estou ouvindo um pássaro; assim, já temos um processo interno de operacionalidade, já sabemos como fazer para cessar o ruído. Mas se eu disser: "Cessem o ruído da rua", cada vez ouviremos mais! A coisa piora! Não temos essa habilidade, por enquanto, e então é preferível usarmos um meio hábil que nos introduza nesse processo! Essa é uma das meditações, e não digo que a usaremos sempre, mas deixo esta meditação como recurso.

O Surangama Sutra e Um Ensino da Visão Última, Antes da Meditação

Antes de explicar a própria meditação, vou dar outro ensinamento do Buda, que é interessante, pois dá a visão última, também através do exemplo do som! É outra meditação, também com o sino! Eventualmente, essas duas meditações usando o sino podem ser combinadas, ou aplicadas diferentemente. Eu vou explicar essas duas.

Vou falar sobre a perspectiva do ensinamento do sino, proposto pelo Buda, dentro do Surangama Sutra. São dois exemplos dentro do mesmo sutra. Curiosamente, ainda que seja um sutra, é uma visão que ultrapassa a abordagem Sutrayana; é uma abordagem que vai utilizar uma experiência, onde surgem causas secundárias, e em que analisamos a operação da mente a partir de causas secundárias e do carma primário.

Para introduzir estes dois exemplos, eu ainda vou fazer uma introdução do próprio Surangama Sutra! Está ficando complicado, não é (risos)? Mas eu resumo para vocês! Vou dar o exemplo do sino (soa o sino), que vai ser usado de duas formas! Esse exemplo do sino pertence ao Surangama Sutra! Mas, para que fique mais saboroso e lúdico, vou contar a ambientação do Sutra, que é onde começa o método, e vou mostrar como o Buda abre o método e começa a revelar o ensinamento. Este é o ensinamento sobre meditação com o sino, e estou fazendo a introdução ao Surangama Sutra.

O Surangama Sutra

"Certa vez o abençoado estava em Saravasti, na área do jardim Jetavana, que Anatha Pindyka havia oferecido à Sanga, e com ele estavam 1.250 grandes bikshus, arahats, pratiekabudas, shravakas, todos perfeitamente disciplinados e instruídos na capacidade de encontrar a natureza interna e estabilizar-se na perfeição da sabedoria".

Naquele dia, comemorava-se o aniversário da morte do pai do rei Pradianagita, que era o rei local. Assim, o Buda e seus alunos principais haviam ido ao palácio, onde havia uma grande festa. Os praticantes leigos estavam em outra festa na cidade, exclusiva para os leigos. Ananda, que estava em viagem, retorna ao templo, e não encontra ninguém. Não havia oferendas, não havia comida, e ele pensa: “Vou à cidade mendigar alimento”! E Ananda lembrou-se dos ensinamentos do Buda, de mendigar para todos os seres, não apenas aos ricos, mas também aos pobres, e mesmo os miseráveis: passar a tigela para romper a conexão deles com o reino dos seres famintos, permitindo que todos sejam generosos. E entrou em uma área específica da cidade. Ananda era uma presença faiscante: jovem, alto, bonito! Entrou na cidade, e acontece que havia uma moça chamada Pshiti, que olhou para ele, e provavelmente por carma de vidas passadas, desenvolveu nele uma perturbação intensa (risos)!

Ela tinha uma mãe com habilidades mágicas, que jogou um feitiço sobre Ananda, que por fragilidade cármica, pela condição secundária e pelo carma primário, encantou-se com a moça! Absolutamente vergonhoso, pois ele era o discípulo mais importante do Buda! Era primo do Buda, era a cara da Sanga, e lembrava-se de cor de tudo que o Buda havia falado! Em comparação nos sentimentos mais aliviados, não é mesmo (risos)?

Conta-se que Ananda, o que sabia tudo, subiu a escada para o quarto da moça. Essa parte não é detalhada! Essa parte não está no Sutra! Procurei no rodapé, não tinha nada (risos)! Conta-se que ele subiu no quarto da moça, mas para o Buda, lá no palácio, acende uma luz de alarme no painel! Ele chama Manjushri, o príncipe do Darma, aquele que tem uma espada na mão, e pede-lhe que se transporte [naquele tempo era assim, tele-transporte (risos)!] até a frente da casa, e recite o grande Dharani. Se fosse um transporte normal, não dava tempo para mais nada (risos)! Ele se teletransportou até a frente da casa, e recitou o grande Dharani.

O Surangama Sutra é totalmente convergente para o grande Dharani! Eu levei muito tempo para entender isso, muito tempo! Na verdade, o grande Dharani é o ensinamento sobre as paisagens, sobre a mandala, sobre a Terra Pura. Todo o ensinamento converge para o grande Dharani. Houve um tempo que eu recitava o grande Dharani, e ainda que aquilo funcionasse muito para mim, ainda assim eu não entendia. Eu não entendia como era o método, porque é que funcionava. Mas sentia que aquilo *realmente* funcionava. Vocês podem usar o grande Dharani em casa, no grande desespero, ou, por exemplo, quando subirem a escada para algum lugar (risos)! Segurem a mão de seja quem for, e digam: “Bem aventurados os Budas e Patriarcas de todas as gerações”! De modo geral, basta esta frase! Segue-se uma dezena de frases desse tipo, dá o nome dos Budas, a sabedoria, as qualidades, etc.! E o que acontece? Esses objetos mentais acionam diretamente nossas regiões de mérito! E não as regiões de carma! São causas secundárias que acionam os méritos, que ali estão como carmas primários, mas são méritos! À medida que aquilo brota, olhamos para os lados e dizemos: “O que estou fazendo aqui (risos)”?!

Foi isso o que aconteceu! Manjushri foi lá e recitou o grande Dharani, ao invés de: “Ananda, que vergonha, desça daí! Eu vou contar tudo para o Buda, e você vai ter que confessar diante da Sanga, que vergonha”! Ele não disse nada disso! Ele recitou o grande Dharani!

“Bem aventurados os Budas e Bodisatvas em sua infinita sabedoria”! Aí Ananda quebra! Do mesmo jeito que nós entramos em uma paisagem, onde se validam as emoções perturbadoras, também podemos retornar para uma paisagem onde há uma lucidez natural! É um salto quântico! Essa lucidez

está lá, porque ele fez práticas, gerou méritos, e tem toda essa conexão. Ao examinarmos o grande Dharani entendemos que, se estamos na paisagem ou na mandala correta, naturalmente os carmas não operam, os carmas primários não operam, a mandala é uma proteção, ela ressignifica tudo.

Ananda desce, e vocês imaginam com que cara (risos)! Eu acho esse ponto muito interessante, a moça desce junto! A Pshitti desce junto! Ele poderia ser um sujeito incapaz de encarar seus obstáculos, e dizer: “Pshiti, você fique aí e faça de conta que nunca nos vimos, eu vou indo, um dia eu apareço de volta! Fique com meu e-mail” (risos)! Mas não, ele desce com a moça, digno!

E agora? Eles vão até o Buda; o Buda já está no jardim Jetavana, em Saravasti. Eles chegam diante do Abençoado, sentam-se diante do Buda, e Ananda vai falar com o Buda.

Eu acho esse ponto *realmente* especial, e que podemos usar muitas vezes em diferentes contextos! Ananda diz: “Abençoado, eu ouvi todos os seus ensinamentos! O que faltou nos seus ensinamentos” (risos)?! Ele está um anjo! O que faltou nos ensinamentos?! Era o Buda que tinha problemas (risos)! Achei ótimo! Quando estiverem em uma empresa e cometerem uma falha grave, vão ao setor de pessoal e digam que fizeram todos os treinamentos da empresa: o que faltou nos treinamentos (risos)?! “Mesmo com toda essa boa vontade, fiz isso!” Para as mães também funciona; a gente apronta, e quando está diante da mãe, de novo: “Mamãe, eu ouvi todos os seus ensinamentos” (risos)!

E o Buda começa, dentro do modo clássico, e parece que ele vai rachar de alto a baixo! Mas começa perguntando: “Ananda, o que te fez me seguir como mestre”? Bom início de bronca, não é mesmo (risos)? Ananda diz: “Porque eu vi as marcas de excelência no corpo do abençoado”? Diz-se que essas marcas eram assim: havia uma roda do Darma em cada mão, na sola dos pés, que os braços são compridos, que as orelhas são compridas; há várias marcas no corpo, são trinta e duas marcas, uma protuberância na testa, outra no topo da cabeça. “Porque eu vi as trinta e duas marcas de excelência no corpo do Abençoado; percebi que deveria ter uma vida de pureza sem o que, quando as emoções perturbadoras surgem, produzem um lançamento de venenos na corrente sanguínea, e eu nunca chegaria às marcas de excelência, através das perturbações. Essa é a razão pela qual eu cortei meus impulsos de jovem, e fiz os votos monásticos, para seguir o Abençoado”? Tudo direitinho, Ananda respondeu tudo muito direitinho (risos)!

O Buda então toma outro rumo, aparentemente outro rumo. E pergunta: “O que te deu a impressão de ver as marcas”? Nesse momento, ele começa o ensinamento Mahayana Tantrayana. Ou seja, de que maneira nós vemos as coisas! E como, dentro do que vemos, ouvimos, cheiramos, e pensamos, se manifesta a natureza ilimitada! Esse é o teor do Surangama Sutra! Agora já expliquei mais ou menos o que é! Por isso mesmo é que considero injusto dizer que o Sutrayana é uma visão limitada, pois está evidente, está lá, o Sutrayana explicando todo o aspecto tântrico! E vai evoluindo, até chegar ao ponto do sino (soa o sino).

Nesse ponto do sino, o Buda começa com os olhos: “O que te deu a capacidade de ver?” E ele vai passar pelos vários sentidos físicos (soa o sino). Agora estamos no ouvir. Ele vai dar ensinamento sobre o ouvir! Eu vou pular os ensinamentos do ver, que eu às vezes também uso, mas não vou introduzir agora. Eu vou introduzir os ensinamentos do ouvir, que eu quero conectar com a meditação específica.

O Buda diz, batendo o sino (soa o sino): “Ananda, ouves”? E Ananda diz: “Ouço”? O Buda tapa o sino e diz: “Ananda, ouves”? e Ananda: “Não ouço”!

O Abençoado de novo soa o sino e diz: “Ananda, ouves”? “Sim”! Tapa o sino e diz: “Ananda, ouves”? “Não”! E o Buda: “Ananda, como dizes coisas sem sentido” (risos)?

E começa o sofrimento de Ananda! E o Buda de novo soa o sino: “Ananda, ouves”? “Sim”! Tapa o sino: “Ananda, ouves”? “Não”! “Ananda, como é que você realmente não entende isso”?

Nessa altura todos começam a achar que o Buda está com algum problema, que o Buda está ouvindo coisas: “E eu seguindo esse mestre (risos)”!

Começa a falhar a motivação da sanga! E o Buda exacerba a situação (soa o sino!): “Ouves”? “Ouço”! Tapa o sino, e de novo: “Ouves”? “Não ouço”! E começa a apertar: “Ananda, você diz coisas sem sentido”!

E o Buda vai explicar. Vou abreviar aqui, pois o Sutra tem muitas páginas com o sofrimento todo de Ananda. Nessa altura, a gente já está do lado do Ananda! “Acho que o Buda não entende de Psicologia, de Física! Como Ananda vai ouvir o que não existe”?!

É simples! Na verdade o Buda está introduzindo o aspecto tântrico, vai introduzir a natureza última, vejam como (soa o sino)! Nós ouvimos, não é verdade (tapa o sino)? O som desaparece! *Agora, ouvimos que não há som, mas ouvimos!* Ou seja, estamos ouvindo! Ele vai mostrar que há uma natureza da audição, ele cunha esta expressão; ele diz, há audição (soa o sino), há som, (tapa o sino) não há som, mas mesmo assim isto está ligado à audição! Introduce o fato que com o sino soando ou tapado, há uma natureza da audição, pronta!

A Natureza Luminosa e Incessante: Tataghatagarba

Páginas depois ele mostra como a natureza da audição é a mesma natureza da mente, e chama isso de seios do Tataghata, vai considerar que isso é a natureza dos Budas, isso é o ambiente, a natureza mesma, ou a *presença*. Presença natural, não fabricada, de todos os Budas, e que naturalmente está presente em cada um. Ou seja, nós temos uma continuidade, viva, que pode ser vista por dentro da audição (soa o sino). Mas nós, ligados ao fenômeno presença ou ausência de som, criamos a sensação que só existimos na presença do estímulo. Essa é a análise do Buda, a descrição de Samsara e também daquilo que não muda.

Ligando-nos ao fenômeno som (soa o sino), ou não som (tapa o sino), esquecemos da natureza que está presente, com ou sem som! Esquecemos da natureza, não importa se estamos operando com os olhos, ouvidos, nariz, língua, tato ou mente, que está incessantemente presente dentro de nós. Ela não é afetada por isso. Essa natureza é chamada de seios do Tataghata, é designada com essa expressão, dentro desse Sutra. Mas é essencialmente o que chamaremos de presença, ou vacuidade. Está viva!

No Budismo, usamos a noção de consciência, e as consciências inicialmente são seis: uma consciência associada a cada sentido físico, e uma consciência cognitiva, associada à mente. Depois se diz que todas essas consciências podem convergir para *avydia*, cegueira ou ignorância. Em cada um desses casos, veremos uma consciência, como a da visão, que vê, e algo que é visto, mas ultrapassamos isso: dizemos que antes de uma consciência que vê, e de algo que é visto, há uma presença sobre a qual

não posso falar, pois teria que me colocar como um observador separado dela. Mas pelo fato de eu ver que dessa consciência brotam muitos diferentes pares de observador-objeto, sei que ela tem a capacidade de produzir os pares. Mas eu mesmo não consigo vê-la, pois ela é misteriosa. Nós vamos até esse ponto. Vamos chamar isso de Tataghatagarba; Garba significa universo e Tataghata é o Buda, então Tataghatagarba é o universo como os Budas o vêem.

Eu introduzi o fato de que o Buda, através desse processo, vai falar sobre a natureza última, que representa a continuidade. Ela é incessante, porque o som surge (soa o sino), e cessa (tapa o sino), mas a natureza última segue. Eu começo a perceber que ela segue através da audição, mas quando vamos além da audição, vemos que há uma natureza que pode se ligar à audição ou não, mas ela está incessantemente presente.

Mesmo que eu explique isso a vocês, ainda é insuficiente, *pois precisamos ter a experiência dessa natureza*. O Buda explica como surge o samsara (soa o sino). Quando surge o som, a minha mente segue o som, e quando o som para, minha mente segue outras coisas. Isso é *avydia*, samsara, o esvoaçar: prefiro que o som seja de um tipo e não de outro, pois quero esvoaçar de um jeito e não de outro. No meio dessa ligação aos sentidos e aos objetos que surgem e cessam, ficamos ligados a coisas impermanentes, que surgem e cessam. Isso é o flutuar da mente.

No sentido sutil, o obstáculo à nossa liberdade é o fato de que quando os objetos surgem, começamos a nos ligar a eles; não é que haja solidez nisso, mas há uma inevitável prisão. Há um processo de prisão; não vemos a prisão, mas ela existe, é fantástico! Fico preso ao que pode ser chamado de um sonho.

Com essa visão introduzimos a natureza incessante, e que podemos chamar de visão tântrica, ou de continuidade; há algo contínuo, mesmo que apareçam coisas cíclicas; os sons todos vêm e vão, mas há algo que não vem e não vai. Se nos apegarmos ao que vem e vai, e quisermos que o que apareceu desapareça, ou quisermos que aquilo que apareceu permaneça, tornamo-nos equilibristas sem saída, tentando sempre sustentar os objetos!

Ficamos manobrando os objetos tentando obter resultados; e ficamos presos à causalidade; ficarmos presos ao processo causal significa ficarmos presos ao mundo; por outro lado, há uma natureza incessantemente presente, e mesmo que muitos diferentes surgimentos se ofereçam, com ou sem surgimentos essa natureza é a mesma, incessantemente presente!

A Meditação do Sino

Com isso eu concluo a primeira parte, a primeira parte do exemplo do sino. E agora vou introduzir a outra, que é o processo de meditação propriamente. Hoje eu quis dar essa introdução à meditação, mas estou apenas agora chegando ao ponto da meditação, o resto é o ambiente disso. Na meditação vamos fazer assim: (soa o sino) a gente bate e ouve o som. (Pega outro sino que parece soar por mais tempo, para um teste.) Há sinos que soam por mais de trinta segundos (soa o novo sino, mais agudo, com som mais duradouro)! [Brinca com os dois sinos, ao mesmo tempo (risos)].

Temos esse objeto (soa o sino), a atenção ao som, e devemos ouvir até o fim, enquanto houver algum som (soa o sino). Percebam que para ouvir melhor, de modo geral abrimos os olhos (soa o sino), e eventualmente paramos de respirar, não sei se fazem isso, e eventualmente paramos de piscar (soa o sino).

Ampliamo-nos, pois nossa atenção amplia o processo. Colocamo-nos então na condição natural de atenção. Pegamos um objeto, o som (soa o sino e espera sua completa extinção) e mesmo que o som

não mais exista, posso ficar ligado ao sentido auditivo, como se tentasse ouvir esse som. Tentamos ouvir esse som, mas como o objeto cessa, ficamos apenas com a atitude, uma atitude de abertura e de foco. Somos introduzidos. É como se fosse, por exemplo, um avião que reboca um planador, deixa o planador planando e vai embora. O acionamento desaparece e ficamos naquele ponto.

Mas, dentro disso, percebemos que em pouco tempo a abertura cessa, pois surge um pensamento, que nos conecta a outro, que nos leva a outro, a outro, e a outro, e nós (soa o sino) já estamos longe. Bate o sino de novo, e nós: “Oh, o Buda”! Introduzimos a meditação dessa maneira: há uma natureza presente, viva.

Se nós temos o som, esta natureza está presente, se não temos, ela está mais visível ainda: produz o som para ela aparecer, e quando retiro o som, e porque ele cessa, fica só essa natureza. É uma meditação muito simples, e através dessa explicação eu utilizo um método tantrayana, para sair da condição de foco em um objeto e ficar repousando sobre a natureza de continuidade, incessantemente presente, mesmo na ausência de objeto.

Quando soa o sino no início da meditação (soa três vezes, a intervalos não muito curtos), fica melhor quando, ao fazê-la, não temos a sensação de estar fazendo algo: estamos simplesmente usufruindo dessa condição incessante, familiarizando-nos com ela, apenas isso. Mais adiante vamos fazer meditações nas quais, não importa qual o ruído ou condição, ficamos nessa condição incessante. E quando forem fazer a meditação, podem também imaginar algum som.

Esse processo pode ter desdobramentos. Vamos pensar assim: introduzir o som com o sino, naquela forma como o Buda explica (soa o sino): “Ananda, você ouviu”? “Ouço!” Tapa o sino: “E agora não ouço”? Ele introduz a natureza da continuidade. O segundo processo é justamente esse: eu bato (soa o sino), me concentro sobre o som, e fico com a posição de ouvir.

Podemos também usar os sons externos para isso. Ao ouvir algum deles, podemos nos fixar sobre ele, percebendo que tem início, meio e fim. Assim, contemplamos a impermanência, sem nos fechar a ela, e dentro dos vários objetos, agora auditivos, das experiências cíclicas, vemos que há algo contínuo. Enquanto treinamos assim, estamos na verdade treinando nossa capacidade de não nos engajar com a cara que o objeto auditivo ou visual vá ter. Quando ele surge com aquele significado, e nos engajamos nesse significado, e começamos a viajar, isso é o samsara. Assim se constrói o samsara.

Pergunta: Quem é esse que liga e desliga, e cria o samsara?

Resposta: Essa é uma pergunta filosófica, pois está perguntando qual é a cara de algo, e tem um pressuposto de que eu, como observador, quando olho para aquilo, gero uma resposta final. No entanto, já sabemos que quando há um observador contemplando um objeto, temos uma dualidade, e nossos olhos não estão limpos. Quando buscamos uma sabedoria última que nos fale o que é certa coisa que contemplamos, estamos em uma postura filosófica. É melhor não operarmos estas posturas, pois elas não produzem resposta final. O fato de que muitas pessoas já pensaram sobre isso ao longo do tempo, é justamente um exemplo claro de que não adianta ter pensado sobre isso, e de que não chegaremos a uma resposta pacificadora.

Vamos encontrar pessoas que operam sob outra perspectiva e vão dizer coisas diferentes a respeito dessa natureza. Quando conversam entre si, sempre podem refutar cada uma das posições filosóficas. Os filósofos mesmo chegaram à conclusão que todas as posições filosóficas são refutáveis.

O Buda não está introduzindo um método filosófico, não está nos levando a uma descrição final de alguma coisa, mas nos levando à noção de que temos liberdade, mostrando claramente como o carma acontece, como a transmigração cármica acontece, e como vamos saltando de um objeto para outro. E mesmo que tudo isso aconteça, há liberdade. O ponto para o Buda é esse, há essa liberdade e o Buda não se propõe a responder o aspecto filosófico.

A visão teosófica, a visão filosófica, a visão antropológica tentam explicar muitas coisas, todas as filosofias tentam explicar coisas. Mas aqui, como entendemos que há inevitavelmente um par surgido como objeto e observador, e que dentro desse observador há as estruturas que vão aparecer como características do objeto, nós também entendemos que há uma natureza que inclui objeto e observador. Percebemos que observador e objeto operam dentro de nossa mente, há essa unidade de observador e objeto.

A questão é saber se há liberdade como algo possível ou não, e a resposta do Buda, que significa liberto, é que há a possibilidade de liberdade. Ele elucida como as pessoas podem usar a liberdade, passando da filosofia para a psicologia, e da psicologia para uma postura existencial. Vamos resolver isso na prática, e não dentro de uma visão acadêmica. É um exemplo que todos podemos usar, se entendemos bem isso.

Pergunta: Como a Pshiti se introduz nisso?

Resposta: Acho que o Buda desviou a questão da Pshiti! No que eu posso entender, ele pulou fora da questão da Pshiti. Ele descreve essa questão toda dizendo que há um procedimento pelo qual todos os seres e todos os Budas atingem a liberação, que é o caminho internalizador, em que localizamos aquilo que é incessantemente presente.

Há outro caminho, externalizador, causal, multiplicador, em que os fenômenos se ampliam, através do qual o samsara é criado. Vemos que os cientistas, de modo geral, estão claramente no caminho externalizador, localizando outras relações, velozmente tentando encontrar correlações entre as coisas. Mas em todo esse processo externalizador vamos ter sempre um observador e um objeto. Mas nós temos uma natureza que, tendo aquele objeto aparecido ou não, está sempre presente. Quando avançamos para a compreensão de que há uma presença incessante, localizamos aquilo que está fora de samsara, que é esta natureza que não gira no meio de tudo, mas está incessantemente presente ali. O fato de que localizamos isso em meio às aparências, caracteriza o Mahayana Tantrayana. O fato de que localizamos isso no silêncio, na abstração, frente a qualquer conexão com qualquer coisa, caracteriza o ensinamento Sutrayana, também ligado ao Buda Amithaba, o ensinamento da Luz Infinita.

Pergunta inaudível

Resposta: É importante observarmos que o Buda introduz essa noção da continuidade, que é o ponto fundamental. O Buda deu muitos diferentes ensinamentos. Nesse ensinamento ele descreve olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, que também estão no Sutra do Coração (Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria), os cinco Skandas, os 18 dathus; trata disso extensamente, detalhadamente. Trata também de outros temas que não estão no Sutra do Coração, explicitamente. Trata, por exemplo, dos cinco elementos: terra, água, ar, fogo e éter, e da vacuidade desses cinco elementos. O

fato de vermos a natureza última dentro da forma, da aparência, na nomenclatura budista é chamado de ensinamento Tantrayana; quando observamos a continuidade da consciência, é outra característica do ensinamento Tantrayana.

Capítulo 4

A meditação do pensar, contemplar e repousar como guru ioga

Resumo

Recapitulando nosso roteiro até agora. Começamos olhando a paisagem ampla, a mandala da Cultura de Paz, depois vimos “Os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente”, olhamos o Refúgio, e na seqüência fiz uma ligação com o carma, no qual expliquei as causas primárias e os fatores secundários ou causas secundárias. Então tentamos uma alternativa, na qual mesmo na presença dos carmas primários e das causas secundárias não somos obrigados a responder seguindo aquela ação, mas podemos usar a liberdade. Introduzi a noção de meditação por meio desse processo, dei os exemplos do Surangama Sutra, pelo qual vimos que é possível a prática dentro de uma abordagem na qual nos abstraímos de todas as aparências externas e tentamos estabilizar ou localizar nossa natureza independente das condições externas.

Também introduzi a noção da prática de continuidade do Tantrayana, através do Surangama Sutra, em que localizamos o que está incessantemente operando, mesmo que a aparência dos objetos e das experiências seja diferente. Há uma natureza ali dentro operando de modo incessante. Introduzimos a contemplação dessa natureza em meio às aparências, e vimos como seguimos a experiência de samsara, saltando de um objeto para outro, conduzidos pelo carma. O aspecto da meditação a partir do sino ganhou três exemplos: aquele em que o sino introduz a natureza contínua, aquele em que o sino introduz a própria meditação enquanto um objeto, e aquele em que ele cessa.

A Meditação do Pensar, Contemplar e Repousar

A seguir temos a meditação chamada “Pensar, Contemplar e Repousar”, que também precisamos aprender, para seguir o desenvolvimento dos vários temas dos ensinamentos. Precisamos introduzir esse processo que chamamos “Pensar, Contemplar, Repousar”.

Essa meditação, no sentido introdutório, vai solidificar os ensinamentos que ouvimos, tornando-os mais claros. Por exemplo, tradicionalmente se associa a introdução dos “Quatro Pensamentos que Transformam a Mente” com a meditação do Pensar, Contemplar e Repousar. Mas ela não precisa ser usada apenas no contexto dos “Quatro Pensamentos que Transformam a Mente”, pode ser usada com muitos outros itens. Vou descrever um pouco esse método, que é simples. Vocês podem observar que este é o processo pelo qual eu dou os ensinamentos. De modo geral eu introduzo o tema, e depois começo a dar exemplos, a saber, pensar e contemplar.

O *Pensar* corresponde ao exame do tema, examinando a paisagem do tema, introduzindo a paisagem na qual o ensinamento faz sentido. Depois examinamos seu conteúdo, o que há ali dentro. Avaliamos o tema (se faz sentido ou não), refletimos sobre o tema, pensamos sobre aquilo. Esta primeira etapa é um exame acadêmico, cognitivo, um exame com nosso pensamento.

Sua Santidade o Dalai Lama diz: todos os ensinamentos devem passar por esse crivo, todos os ensinamentos devem ter uma lógica interna e serem passíveis de compreensão. Assim entendemos como o ensinamento se oferece. Olhamos a linhagem, o Lama, o Buda, o Dharma, a Sanga, a vida humana preciosa, a impermanência, o carma, o sofrimento e o refúgio. Pensamos sobre todos e cada um desses diferentes itens e os validamos, vendo se fazem ou não sentido. Isto corresponde à etapa do *Pensar*. Em cada um desses itens, dentro dessa etapa de validar, buscamos também uma referência, alguma citação de um mestre ou uma referência biográfica, como Patrul Rinpoche, o Dalai Lama, Chagdud Rinpoche, como fizemos em diferentes momentos.

Depois começamos com exemplos, que correspondem à etapa do *Contemplar*. Suponhamos que eu explico o primeiro desses quatro pensamentos, e logo em seguida vamos contemplar, que significa procurar exemplos de nossa própria vida que justificam ou se opõem àquilo. É um ponto bem delicado. O *Contemplar* é fundamental, essencial nesse processo. Vejam que recebemos uma instrução, pensamos sobre aquilo e examinamos bem, entendemos e vamos, com aquilo à mão, examinar para ver se funciona. Vemos que em nossa vida tais e quais coisas já aconteceram: será que isso exemplifica ou não o que ouvimos? E conferimos: em minha vida estou passando por tais coisas, e o que estou passando diz respeito à vida humana e à vida humana preciosa? Olhamos e vamos examinando. Examinamos, por exemplo, a impermanência: localizo a impermanência em minha vida? E vemos que a impermanência surge. Existem carmas primários em mim?

Há uma boa diferença entre ouvir sobre carmas primários e conferir para ver se este carma primário está presente. E vemos que o carma primário está presente. Examinamos os sofrimentos causados pelo carma primário. Eu já vi este carma primário aflorando e causando sofrimento? Já vi, é visível, e vejo que em minha vida tenho problemas porque o carma primário aflorou e se manifestou. Dessa maneira passamos pelos “Quatro Pensamentos que Transformam a Mente” utilizando o *Pensar* e *Contemplar*. Mas vamos utilizar um processo cíclico: pensamos, dedicando um tempo, de dois a cinco minutos, e *pensamos* se o ensinamento faz sentido, como opera, como não opera, nas várias categorias. Por exemplo, tomamos a vida humana preciosa, e vamos *contemplando*: Onde estou aí dentro? Onde meu filho está? Onde tal ou qual pessoa está? Examinamos, medito de dois a cinco minutos examinando isso. E depois fico em silêncio, repousando por dois a cinco minutos. É o *Repousar*. E novamente passo para o tema seguinte. E vamos indo. Essa é a meditação do “Pensar, Contemplar e Repousar”.

Examinem o que acontece quando fazemos isso, em uma dimensão sutil. O *Pensar* nos faz gravar o que estamos falando. Não só pego um tema, como pego e olho de forma que lembro-me do tema, analiso criticamente, não apenas memorizo, mas olho criticamente aquela informação e vejo se faz

sentido lógico. Há uma base, criticamos, desenvolvemos uma visão crítica, que na verdade produz uma integração das minhas estruturas internas com aquele elemento.

A parte do *Contemplar*, do exemplo, amplia essa integração porque agora já estou operando com aquilo, e assim me aproximo de uma abordagem de Guru Ioga. Porque quem falou aquilo foi o Buda e agora eu me aproprio daquele jeito do Buda pensar e aplico em minha própria vida, tentando encontrar exemplos. Quando começo a girar aquela maneira de pensar e examinar minha própria vida, estou fazendo o que o Buda faria! Na verdade eu estou copiando-o em um aspecto muito sutil, estou copiando a forma pela qual opera a mente do Buda. Vejam que quando o Buda fala, ele fala como uma verdade que está explicando, mas quando me aproprio daquilo como um método de pensar e começo a usar, estou copiando o método de como ele usa a mente. Essa é uma prática sutil de Guru Ioga. Nem me dou conta: não faço prostrações, não faço preces, não faço nada na forma externa, mas me aproprio do processo de como o outro pensa, e começo a aplicar aquilo, a exercitar aquilo, e nesse momento estou copiando a forma do Buda operar. Estou fazendo Guru Ioga.

Com o tempo, essa forma de operar se estabiliza e ao fim eu digo: esta é *minha* forma de pensar, sempre pensei assim, isso sou eu! Começamos lentamente a nos aproximar desse processo pelo qual o Buda raciocina. Esse é um método muito importante pelo qual nós progressivamente vamos copiando a mente do Buda. As informações deixam de ser apenas externas, pensadas por alguém, e cujo resultado conhecemos, mas agora passamos a dispor do método pelo qual os resultados são produzidos. Entendem a importância disso? É fundamental que sejamos capazes de encontrar esses exemplos. Se não conseguirmos encontrá-los, vamos ao Lama e perguntamos. E ele nos ajuda a ultrapassar os obstáculos.

Depois há outra etapa, provavelmente a mais importante de todas, na qual ficamos em silêncio. *Repousar* significa isso, como se batêssemos o sino. Ouvimos o sino e o sino cessa. Repousamos vivos, sem precisar analisar, lembrar, pensar nem contemplar coisa alguma. Simplesmente estamos vivos. Temos então um contraste entre as operações de pensar, contemplar e a de simplesmente estar vivos. Essa experiência de estar vivo, *praticar a presença*, se torna mais nítida, porque há um contraste: primeiro estamos dentro do Dharma, passando pelos ensinamentos, e depois paramos. Assim reconhecemos mais facilmente o que é parar e reconhecemos mais facilmente o que estávamos fazendo antes. Há um contraste entre o fazer e o silêncio. E quando retomamos o tema seguinte, nos damos conta: “Estou fazendo uma ação mental de pensar”! Fica mais claro. Damos dois minutos para esse silêncio e retomamos.

Lemos o tema seguinte (que pode ser a impermanência, por exemplo), pensamos sobre ele e vemos claramente que nós estávamos em uma condição livre, leve, naqueles dois minutos de silêncio. E agora de novo nós pegamos um problema, vemos esse outro aspecto do Dharma, o aspecto construído das coisas; analisamos isso e dois ou cinco minutos depois vamos ver os exemplos, dedicar-nos aos exemplos, à contemplação de nossa vida a partir do tema da impermanência. Encontramos a impermanência e repousamos de novo.

São assim três aspectos: no *Pensar*, entendemos analiticamente cada um dos temas, no *Contemplar* entendemos de forma vivencial cada um dos temas e passamos a dispor de um método pelo qual nós aplicamos o que ouvimos, tornamo-nos capazes disso. E também desenvolvemos ciclicamente a habilidade de parar, interromper o que estávamos fazendo e ficar atentos, no *Repousar*.

Um Quarto Aspecto: Tornando a Mente Dócil

Por trás destas três operações há uma quarta operação que não é visível de imediato: quando penso, estou dirigindo minha mente, pensando aquilo que está decidido que eu quero pensar, e não estou pensando de forma dispersiva. Não estou dispersando minha mente com outro tema, estou naquele tema. Vamos ver que nem sempre isso é tão fácil, pois mesmo tendo escolhido um tema, a mente eventualmente esvoaça; então, estamos treinando a disciplina da mente.

Do mesmo modo, quando vou contemplar, posso pensar: “Que horas são mesmo? Daqui a pouco vai terminar. Acho que estou com sede”! E começamos a ver direitinho o esvoaçar da mente, como ela nos desvia, nos levando para cá e para lá, e eventualmente passam os dois a cinco minutos e não chegamos a entrar na contemplação! Tenho que fazer de novo. Repousamos, voltamos ao tema, pensamos novamente e tentamos contemplar. Há áreas em que conseguimos avançar, outras em que avançamos menos, e sentimos claramente que há uma liberdade atrás que produz acionamentos. Agora nossa mente começa a ficar obediente, pois se temos uma liberdade atrás, nós produzimos os acionamentos, e a mente começa a ficar dócil.

Essa é a definição geral de meditação: tornar a mente dócil. Torná-la maleável, para que ela não responda ao impulso cármico, mas responda ao direcionamento. Precisamos disso, não precisamos? Precisamos pensar quando queremos pensar, dentro do tema que queremos pensar, ter a capacidade de contemplar quando queremos contemplar, dentro do tema que estamos contemplando, e a capacidade de parar, repousar e ficar lúcidos, disponíveis, no ponto em que poderemos direcionar para qualquer rumo a nossa ação.

Chagdud Rinpoche gostava de definir a meditação desse modo: meditar é domar a mente. Eu prefiro algo mais brando: meditar é tornar a mente dócil ao comando. É domar, não é? Só que domar parece que teremos de laçar, agarrar, amarrar, fazer uma coisa mais violenta. Aqui não. Nós a treinamos nesse processo de docilidade.

Um Quinto Aspecto: Não Responsividade

Junto com esse treinamento da docilidade, sem que eu perceba, há um quinto aspecto que é não responder ao impulso cármico. Ao treinar a docilidade, eu treino a não resposta ao processo invasivo cármico que de modo geral atua. Com essa meditação, treinamos cinco aspectos: pensamos, contemplamos, repousamos, desenvolvemos a docilidade da mente e, como consequência disso tudo, desenvolvemos também a não resposta cármica diante das coisas. Chagdud Rinpoche recomendava muito essa prática! Eu sempre tive a tendência de andar em direção à meditação do vazio, a meditação da natureza última. Achava todas estas outras menores. E agora entendo isso como um caminho, como um ponto importante.

Durante um longo, longo tempo, vamos fazer esse treinamento com foco único, e não um treinamento em que toco flauta, mexo a panela e atendo o telefone. No cotidiano já fazemos esse treinamento: vemos televisão, respondemos e-mails, atendemos telefone, tudo junto, e ainda falamos com alguém. Esse modo de funcionamento, quando falamos ao telefone e vemos televisão, é cármico. Vemos televisão e falamos, tudo carmicamente. Mas o processo que queremos é outro: interrompemos o processo cármico.

Aplicando o Pensar, Contemplar e Repousar

Esse método que estou descrevendo é um método geral, e não estou dizendo que ele se aplica a um conteúdo e não a outro, pode se aplicar a todos os diferentes conteúdos. E também não estou explicando algum conteúdo específico, estou apenas descrevendo a prática. A prática da meditação, em que podemos tomar, por exemplo, os “Quatro Pensamentos que Transformam a Mente”, e vamos olhar a impermanência, o carma, essas coisas. Mas posso aplicar às Quatro Nobres Verdades, ao sofrimento, às causas do sofrimento, à liberação do sofrimento e ao caminho que conduz à liberação do sofrimento. Posso contemplar qualquer um dos itens dos quadros dos 200 ou 240 itens. Dependendo da situação em que estou vivendo, o fato de ter contemplado, encontrado exemplos, tornado isso fácil, torna o ensinamento pronto para ser usado. Quando acontece alguma coisa na minha vida, aquilo está pronto, eu sei encontrar exemplos, pois várias vezes eu usei a mente que o Buda usava, passei por muitos diferentes exemplos, e quando olho a situação, eu vejo o exemplo.

Quando acontece alguma situação prática, ao invés de brotar o aspecto cármico, que é a responsividade, e como na prática eu também já trabalhei com essa responsividade, ao invés dela brota uma lucidez, e eu falo: “O Buda diria que...”. Enquanto digo “O Buda diria que...”, minha ação já é diferente. É um aspecto de pronto-socorro que começa a acontecer.

A pergunta que essa meditação vai responder é: “Como transformar o ensinamento do Buda em algo vivo em minha vida”? A resposta é essa: em primeiro lugar, pegue o que o Buda diz, que inclui todos e qualquer um dos itens dos quadros dos 200 e 240 itens, olhe e critique. Olhe criticamente. Depois contemple, e veja exemplos a favor ou contra aquilo. Ao ver exemplos, você está copiando a mente do Buda. A mente que encontra exemplos, que é capaz de entrar no cotidiano e apontar: “É isso”!

Estamos nos apropriando de um processo de pensar que o Buda usava. Estamos nos assenhoreando da mente do Buda! E então repousamos, e ao fazê-lo nos apropriamos da base da mente do Buda, que é o silêncio. Retornamos e vamos treinando isso. Fazemos cada um desses itens tornar-se vivo, e passamos para a contemplação dos outros dois efeitos que ocorrem junto. Com esses três aspectos, apropriamo-nos dessa mente e vemos que há ainda os aspectos de não responsividade que surge, e de docilidade da mente, ela torna-se dócil. A mente fica como se tivéssemos saído de um fusca e entrado em um Audi. Temos a sensação de que agora, enfim, a coisa melhorou. Houve um *upgrade* (risos)! Temos essa sensação.

Esse processo – no qual aprendemos a olhar aqui, depois olhar para lá, vir para cá, e depois produzir liberdade – tem lucidez. A mente torna-se dócil, o que é uma grande coisa. E a responsividade é substituída por esse direcionamento livre. Veremos que a memória melhora e várias coisas se organizam. Pensamos que estamos ficando velhos, mas não, tudo começa a melhorar.

Se na minha juventude eu tivesse essa mente, aprenderia tudo rápido. Perdi tempo! Lembramos da mente das crianças no colégio e dá pena. Eles perdem muito tempo, são torturados. Levam cem vezes mais tempo do que precisam para aprender as coisas. Essa nova mente é muito útil e, além do mais, aprendemos a copiar a mente do Buda. Vamos fazendo assim com nossos alunos. Eles vão melhorando rapidamente, é impressionante ver isso, vão mudando muito rápido.

Isso é o Pensar, Contemplar e Repousar. É só um método. O que vamos usar para pensar, contemplar, repousar? Vamos usar todo o conjunto dos ensinamentos. Tudo o que nós falarmos e ouvirmos nós submeteremos ao Pensar, Contemplar, Repousar. Se estiverem lendo um livro, podem usar este método. Aí tem uma frase. Paramos e olhamos. Olhem, vejam se aquilo faz sentido, entendam o que

se está dizendo, vejam se faz sentido, encontrem exemplos e repousem. E passem para o item seguinte. É um roteiro maravilhoso. Vamos copiar a mente do gerador do Mahamudra. Não vamos entender o Mahamudra: vamos copiar a mente de quem falou o Mahamudra! Método poderosíssimo!

Mas usem sempre um processo crítico junto. Ele nos previne de copiar a mente do Hitler. Estamos dentro de uma mandala de Cultura de Paz e, ao detectarmos alguma coisa negativa, dizemos: “Aqui está o furo! A motivação está incorreta”! Nós localizamos. Por isso é importante a postura crítica. Não estamos ali para simplesmente aceitar. Essa postura crítica também nos ajuda a analisar classes de ensinamentos. Vem o Buda e diz: “Todos os seres estão submetidos ao sofrimento”. Abrimos aspas: “Desde que não entendam a natureza ilimitada”. Fechamos aspas. Deixe-me abrir de novo: “Mesmo não entendendo a natureza ilimitada, estão a salvo do sofrimento, em sentido amplo”. Fechamos aspas. Abrimos aspas de novo e continuamos a comentar: “Essa é a razão porque isso é chamado de ensinamento provisório, não é um ensinamento definitivo”. Fechamos aspas. Abrimos de novo: “Por isso, o Prajnaparamitta diz que não há sofrimento, nem causa do sofrimento”. Fecha aspas.

O Buda falou aquilo, mas alguns de nós já estamos achando o Buda meio limitado (risos)! Porque há outros ensinamentos do próprio Buda, nos quais já pensamos, contemplamos e repousamos, que produzem essa visão que entendemos como uma visão mais ampla. Para muitas pessoas isto pode ser útil. Com base em uma frase já escrevemos meia página de comentários. Esses comentários começam a surgir por já termos outra mente que se gerou e que está olhando.

Pergunta Inaudível (sobre Mente Dócil e não Resposta):

Resposta: Vamos ver, à frente, também o Prajnaparamita. Em certo sentido, quando eu comentava o Sutra Surangama, eu estava lembrando: isso é o Prajnaparamita. Quando estamos trabalhando o aspecto tântrico da forma, estamos trabalhando com o Prajnaparamita: “Oh, Ananda, você ouviu?” “Ouço”! “Oh, Ananda, você não ouviu? Como você não ouviu”? Ele está introduzindo o processo pelo qual ultrapassamos as aparências. Esse é o Prajnaparamita.

Podemos usar o mantra do Prajnaparamita para tratar desses vários temas. Chagdud Rinpoche estava em um ambiente Vajrayana, no qual tudo se repete e se resolve com mantras e deidades. Nós estamos em um ambiente Mahamudra ou Mahayana, Mahayana Tantrayana, o ambiente do Prajnaparamita, no qual compreendemos a vacuidade e a luminosidade. Esse é o aspecto que usamos para dissolver.

Também usamos o método dos 12 elos da originação interdependente para dissolver, porque aquele é um mecanismo detalhado de trabalhar com a vacuidade. Dividimos em 12 itens e trabalhamos a vacuidade de cada um deles. Vamos até a ignorância, que é o primeiro, dissolvemos no sexto que é a nossa conexão com o corpo, trabalhamos com a obstrução da mente, reconhecemos a natureza não obstruída da mente. Esse é o processo do Prajnaparamita no nível dos 12 elos, em detalhe. Qualquer experiência pode ser decomposta com os 12 elos. Percebemos que o 12º surge do 11º, que surge do 10º, e assim retornamos.

Podemos também fazer como aqui sugerido, entrando em um por um dos 12 elos, e pensar, contemplar, repousar. Cada um desses itens dos ensinamentos precisariam ser repassados pelo “Pensar, Contemplar e Repousar”. Vejam que, do ponto de vista de Guru Ioga, estamos pegando o conjunto dos itens que o Buda explicou, e nos assenhoreando de que podemos utilizar aquilo, encontrar exemplos, focar. Dentro das várias situações, conseguimos localizar e explicar cada coisa a partir de outra. Isso é muito poderoso, muito poderoso.

Vamos precisar, dentro do treinamento, de mais oportunidades práticas de enfrentar essas dificuldades, mas isso é a própria vida, que nos oferece essas oportunidades. Em retiros fechados, as diferentes práticas estão nos desafiando também: prática da cozinha, prática de cuidar do mestre, de levantar pela manhã, de dormir, de tomar banho; seja o que for, começamos a tornar a vida como a experiência dos 12 elos, todos esses itens. E quando estamos na vida, ela nos oferece muitas diferentes oportunidades, intensas.

Ao olharmos isso, não pensemos que é uma prática introdutória, ela é poderosa e deve ser olhada como Guru Ioga. São cinco práticas: pensar, contemplar, repousar, tornar dócil a mente e a não responsividade.

Pergunta Inaudível (sobre Intuição):

Resposta: Há dois aspectos na sua pergunta. O primeiro diz respeito a se nós, com uma lógica comum, podemos efetivamente criticar um ensinamento que está diante de nós. O outro diz respeito à intuição, se ela é válida nesse contexto, e como ela se coloca. São esses os dois temas da sua pergunta.

Eu acredito que efetivamente, dentro de uma perspectiva linear, nós não conseguimos uma crítica suficientemente clara dos ensinamentos, mas esse fato nos leva a um processo de dúvida, que por sua vez nos leva a perguntar a um mestre, que saberá como encaminhá-la, e encontraremos um meio de ultrapassar as dúvidas e dificuldades. Isso funciona, dentro do processo discursivo. É importante observar que esses ensinamentos estão na categoria dos ensinamentos lógicos, não estão em outra categoria, como aquele em que o mestre do Moriyama Roshi dava ensinamentos a ele: “Corte o legume! Corte velozmente”! Não está dentro disso, é outra forma. É um ensinamento Mahayana, no qual o processo discursivo está sendo usado como caminho.

A intuição pode entrar de duas maneiras. Em primeiro, ela pode ser o surgimento de um aspecto cármico nosso, que está aflorando e nós não conseguimos localizar o mecanismo. Ou seja, podemos nos enganar e a intuição não ser um processo claro. Em segundo, no sentido dos ensinamentos do Buda, a intuição está mais próxima do que chamaremos de sabedoria dos *tertons*, que são capazes de ver os ensinamentos em meio ao mundo, onde ninguém vê. Dizemos que eles são capazes de ver os tesouros escondidos. Temos as coisas que o olho comum vê e temos os *tertons*, que vêem o ensinamento do Buda. Como aquilo não brota de uma forma lógica, não está brotando de um processo em que, dentro do próprio mundo, chegamos a conclusões e vemos certas coisas, mas dizemos que os *tertons* vêem os tesouros escondidos. Os tesouros escondidos podem estar em vários lugares. Muitos deles vêem tesouros escondidos no espaço. É como se todas as manifestações tivessem um aspecto oculto que não estamos vendo, e esses mestres vêem. Acredito que isso esteja mais perto de uma sabedoria natural, com que os mestres, no Zen especialmente, e também no Vajrayana e no Dzogchen Mahamudra, ao usar uma linguagem simbólica, trabalham. Isso se expressa através de uma linguagem poética, indireta, não de uma linguagem analítica. Esses mestres vêem dessa forma. Mas a palavra

intuição às vezes é introduzida quase como se fosse uma canalização. Esse processo não é descrito no Budismo: outra inteligência diz para mim o que eu devo fazer. Uma intuição desse tipo não é vista como algo que deveríamos buscar.

Nova Pergunta Inaudível (também sobre Intuição):

Resposta: A intuição de segundo tipo está ligada ao nosso repouso, onde os Budas vêem tudo claro, e a clareza da visão se oferece sem precisar de origem causal. E, ainda assim, não é um processo misterioso como pode parecer enquanto eu digo. Para os mestres não há nada misterioso.

Há o primeiro tipo de intuição, que é simplesmente o fato que a minha visão não alcança o processo condicionado que a está gerando. Tanto minha visão não alcança isso, que eu vejo aquilo brotar e na verdade tenho um pensamento cármico por baixo. É possível testar isso: ao vermos um filme, brota uma lógica por trás de nossa mente que começa a operar e dizemos: “Aquele cara vai matar o outro”. E nunca havíamos visto o filme. E o cara vai lá e mata! Era evidente que ele ia matar. Temos uma projeção. Não podemos dizer que isso é uma intuição no sentido amplo porque, em primeiro lugar, aquilo não é real, é um filme. Em segundo lugar, aquilo já foi filmado há muito tempo. Eu não tenho acesso, e não sei, mas muitas pessoas já sabem, e não é uma coisa que vai acontecer. Ela está em um ambiente em que parece que vai acontecer. Vemos que dentro de um ambiente de sonho que é o filme, aparecem intuições, que são a operação oculta de uma área cármica. Tudo que opera dentro do filme é cármico, não há nada real, mas temos intuições. É um processo condicionado que se revela, um processo condicionado que está operando oculto. Assim, por trás da palavra intuição há muitas diferentes coisas, e o que as torna todas próximas é o fato de não conseguirmos traçar sua origem. A intuição corresponde a algo que brota auto explicado, não conseguimos encontrar sua origem. Algumas destas manifestações são lúcidas, e outras não.

Algumas pertencem a reinos específicos: lembro-me de uma pessoa que veio me visitar porque tinha sonhos noturnos assustadores e não conseguia dormir, tinha pânico. Contou-me que havia sido um agente americano infiltrado na Coreia, e fez muitas operações de guerra, não de guerrilha, mas operações especiais, e matou muitas pessoas. Antes de fazer a operação ele sonhava, ele usava este método, ele sonhava com tudo, com todas as alternativas, e quando ia exercer aquilo, tudo acontecia rápido, tudo ia muito bem. Ele tinha uma visão, uma premonição, uma intuição, de que certa coisa funcionaria, e acreditava que isto deu muita eficiência para ele. É um processo de intuição, e naquele momento ele achava vantajoso, mas estava acessando regiões do reino dos infernos, fazendo ações terríveis. Não só ele acessou, captou carmicamente aquela região, como ficou marcado pela sua presença. Depois, queria sair dessa região e não conseguia, ficava sonhando e tendo medo, aflições. Esse processo de intuição é cármico, é interessante vermos isso. Tudo isso é uma intuição, que produz uma certeza, que produz uma ação, mas em um âmbito em que não a consideraremos como algo sábio, pois está operando carmicamente, presa aos reinos. A intuição cármica pode existir, ela existe realmente, mas não é a intuição dos mestres, que é outra coisa. Digo isso para podermos guardar alguma distância.

Capítulo 5

Javali: a construção das identidades

Construção e Desconstrução dos Métodos de Ensino

É importante não nos fixarmos a nenhum tipo de construção, nem mesmo a uma teoria final. Do contrário, seria o materialismo espiritual; é importante que o ultrapassemos e entendamos como o materialismo espiritual facilmente se estabelece. À medida que nos aprofundamos no Budismo, aparece uma visão que nos conduz a uma liberação, mas essa visão pode ser olhada como uma coisa particular e solidificada, e em vez de uma vantagem, pode virar um obstáculo. São necessários outros críticos ao redor, que desmancham aquela aparente solidez, em um trabalho incessante. Há a realização dos mestres, que é o oceano, depois vem o rio que se forma, como uma estrutura, para dar origem àquela experiência de oceano. Quando o rio se forma, ele se estrutura, e pode enrijecer, e virar uma doutrina, que rejeita as outras. Mesmo que sua essência seja perfeita, torna-se necessário um trabalho como o de Trungpa Rinpoche, sobre o materialismo espiritual, para desmanchar a aparente solidez, em um processo incessante.

Olhamos estas várias partes sempre dentro desta perspectiva, ou seja, há um ensinamento que é um rio, que tem de ser um dia abandonado, pois todos os rios vão inevitavelmente em direção ao mar. O oceano é nossa meta, dentro dele não há doutrinas, mas, mesmo assim, entendemos que as noções de Cultura de Paz e de Caminho estruturam-se por causa do sofrimento. Há os mestres de realização, mestres de oceano, e eles mesmos, ou seus alunos, tentam criar um processo para facilitar a compreensão das pessoas. Estamos trabalhando nesses processos, aqui estamos trabalhando no rio. Mas é muito importante manter a visão de que o rio adquire seu sentido a partir do oceano. Estamos sempre dispostos a desmanchar o rio, ultrapassar as fixações às doutrinas, e às ilusões, em função do ponto final – esse trabalho deve ser sempre assim.

Essa é a perspectiva que estamos usando, vamos trabalhando e desmanchando, tudo junto. Essa noção de trabalhar e desmanchar é o método didático do Sutra do Diamante. Não sei se esse é o método de origem da dialética, mas vamos construindo e desmanchando juntos. Mas, espantosamente, fica alguma coisa: ao construir, desmanchar, construir e desmanchar, não é a mesma coisa que não ter construído. Construimos, nos habilitamos a usar o que foi construído, mas ao mesmo tempo neutralizamos os obstáculos que brotam do fato de que aquilo foi construído. É um processo complexo!

A desconstrução não significa que a construção não deveria ter sido feita. A desconstrução significa que podemos usar sem problemas a construção, e a desconstrução não substitui a construção. A desconstrução nos permite usar a construção de uma forma mais livre. Esse é o Sutra do Diamante, uma didática que eu não conhecia, nunca tinha visto antes. De ponta a ponta do Sutra, ele ensina e desmancha, ensina e desmancha. Por que ele ensina se vai desmanchar? Por que desmancha se ensinou?

Quando trabalhamos com uma verdade final, como algo que teria valor por si, nós temos dificuldades de lidar com isso. Mas, mesmo na ciência, vemos esse tipo de método sendo utilizado: seguimos ensinando a física clássica, mas já sabemos como desmanchar a física clássica. Seguimos usando teorias mais simples das várias coisas com que trabalhamos, mas ao mesmo tempo sabemos que aquilo não vale *completamente* – essa é uma habilidade adicional.

Essa forma de trabalhar só é possível porque ultrapassamos também os obstáculos que estão dentro das visões semíticas, sejam cristãs, islâmicas ou judaicas, de que o mundo se oferece a nós como uma forma externa, de que ele tem uma forma prévia, aquela que eu descubro ao fazer contato com o mundo. Nessas visões semíticas, ao descobrir o que o mundo é, ao descrevê-lo, estou descrevendo o que é; se o que estou descrevendo não é, não descrevo, pois não é. Ou seja, as coisas são aquilo ou não são.

Mas aqui estamos trabalhando com outra lógica, na qual as coisas operam *como se fossem*, é necessário fazermos operar daquele jeito, mas não solidificar como se fossem assim por si sós, e saber descartar, criando outras conexões. Ou seja, a realidade está se fazendo diante de nós a cada instante, e não podemos nem mesmo dizer que os obstáculos e as outras coisas são sólidos, nem como prisões, nem como realidade, pois podemos trabalhar com a noção de que tudo aquilo não tem existência intrínseca.

É uma lógica bem mais complexa. Estamos olhando e trabalhando tudo isso. No ensinamento Budista, a grande maravilha, no Sutra do Coração, por exemplo, é trazer essa perspectiva ao próprio ensinamento Budista. Olhamos o ensinamento budista, e ele mesmo vai ser ultrapassado. Acho isso maravilhoso. Uma amiga, astróloga, aquariana, dizia que os aquarianos só entram em algo se souberem onde é a porta de saída. Tenho a impressão que isso me satisfaz plenamente no Budismo, pois vou indo, vou indo, mas aperto um botão e posso sair!

Não é que eu esteja construindo a prisão propriamente, pois a construímos e sabemos direitinho por onde é que saímos. Podemos usar aquilo mais facilmente, pois aquilo não se constrói como um corpo doutrinário, em que vamos ficar fixados e repetir para todas as pessoas, e em que só nos relacionamos com as pessoas por meio daquilo. O Budismo nos permite, pelo seu próprio método, essa liberdade, o exercício dessa liberdade no próprio método. Acho isso muito interessante!

As Quatro Nobres Verdades

Vamos começar olhando a Primeira Nobre Verdade: estamos dentro de uma experiência cíclica, e nela colhemos sucessos, insucessos e impermanência. A Segunda Nobre Verdade diz que isso se dá por causas, há uma estrutura que produz isso. Vamos trabalhar conjuntamente essas duas primeiras Nobres Verdades. É importante, neste ponto, que digamos que o Budismo é otimista, pois na Terceira Nobre Verdade entendemos que as causas podem ser ultrapassadas e o sofrimento também pode ser ultrapassado. Assim, ao olharmos os detalhes sobre o sofrimento, não os tomaremos como sólidos, nem insuperáveis. Estudamos o sofrimento para entender que, dentro dos métodos usuais para lidar com o sofrimento, não vamos obter sucesso. Precisamos de outro método, e, para entender este método, nós precisamos entender as causas do sofrimento. Entendendo as causas desse sofrimento, podemos passar para o item seguinte, que é o caminho que nos leva à superação das causas desse sofrimento, descrito na Quarta Nobre Verdade. Dentro disso vêm os detalhes todos das meditações e purificações, por onde também passaremos, na seqüência.

Javali: A Construção das Identidades

Vamos examinar como a experiência habitual do mundo se organiza. A partir dela vamos ver como o sofrimento inevitavelmente ocorre. É como se eu fosse pular a Primeira Nobre Verdade e fosse para a Segunda, e a partir dela entendêssemos melhor a Primeira. As causas do sofrimento estão essencialmente descritas na Roda da Vida, e ligadas ao primeiro disco da Roda, ou os três animais. Deveríamos entender com muito cuidado estes três animais (javali, galo e cobra), que é a base para todo o resto. Começamos com o javali.

Esse é um ponto que precisamos examinar: como se estruturam as dificuldades, e por que elas ocorrem. Já vimos brevemente a noção de que há uma liberdade natural, não aprofundamos o tema, mas vimos que é suficiente a noção sobre a liberdade original. Ela permite que surjamos enquanto identidade, que é o teor do javali, o primeiro dos três animais.

Ao explicarmos isso para alguém, ou vendo dentro de nós mesmos, é importante usar o processo de pensar, contemplar e repousar. Olhando as identidades, imediatamente contemplamos: é isso mesmo? E perguntamos: Como descrevo a mim mesmo? *E vamo-nos descrevendo a partir dos processos de relação que mantemos, em todas as direções.* Vemos essa identidade surgindo como processos de relação, meios de conexão. Estabelecemos ações com o mundo ao redor, com as outras pessoas, e vemos como isso acontece. Vamos perceber que o que manifestamos como nossa identidade tem mudado ao longo da vida. A forma como nos descrevemos tem mudado ao longo da vida. Então não podemos dizer que somos verdadeiramente aquilo. E percebemos mais facilmente que criamos aquilo. É muito importante perceber conjuntamente não só que a prisão ou a identidade se manifestam como algo sólido, mas espantosamente, mesmo que entendamos que a identidade começa a se solidificar, ao observar o processo, vemos que aquilo é resultado de uma liberdade anterior, que nos permite criar essa identidade e solidificá-la, ou não.

Nagarjuna e a Dupla Verdade

Contemplamos essa dupla verdade: o aspecto relativo, que é a aparência que a identidade ganha, e o aspecto absoluto que é a liberdade natural, pré-existente, que nos permite produzir as identidades. Não podemos dizer o que é mais importante, pois a liberdade só é reconhecida como tal porque a construção aparece. Por um lado, podemos dizer que a construção é uma prisão, e a liberdade é mais importante que a construção. E posso também contra argumentar que a construção é o próprio exercício da liberdade.

Ou seja, o mundo como aparece, nessa perspectiva, deixa de ser um obstáculo, e passa a ser um ornamento da liberdade original. Isso é o que se chama, na tradição budista, de dupla verdade, introduzida por Nagarjuna. Trabalhamos conjuntamente os dois aspectos da dupla verdade: o construído, artificial, que conduz ao sofrimento, e reconhecemos, ao mesmo tempo, que há um processo de construção e sustentação disso, que é uma expressão de liberdade.

Não temos como criticar Samsara. Estou entrando no primeiro item, o item difícil, no qual construímos Samsara, e ao mesmo tempo o achamos parecido com um vaso de flores, ornamentando alguma coisa. Essa é a melhor perspectiva, que é a perspectiva última.

Ao entrar em um processo gradual como o Lamrin, só vamos ouvir isso bem depois que estivermos desesperados. Estamos na beira do edifício, nos jogamos e nos dizem: "Observe!" Mas não queremos observar mais nada! E aí: "Nada disso é verdade"! "Como"? E vamos ouvir enfim que Samsara é outra coisa. Não precisamos esperar, podemos perceber isso de imediato, perceber a liberdade. Precisamos dessa consciência da liberdade porque não estamos em busca de uma teoria, mas de um processo de liberação. Mesmo que entendamos essa liberdade de forma apenas rudimentar, já conseguimos trabalhar um pouco, embora continuemos presos.

Esse conceito de dupla verdade é muito importante, portanto. Dentro da tradição profunda do Mahamudra, nos ensinamentos de Jamgon Kongtrul Rinpoche III, falando sobre ensinamentos maravilhosos da realidade última, se diz: a verdade dupla aponta para a verdade única. Essa dupla verdade, essa dupla realidade, na verdade nem dupla ela é. Pois quando olho para o mundo relativo, vejo relativo, mas também vejo o mundo absoluto da liberdade. Quando vejo o mundo da liberdade vejo que ele oferece a construção do mundo relativo. Não consigo trabalhar separadamente, é a mesma coisa. Vocês encontrarão, nos textos, este tipo de comentário. Em algum momento vocês encontrarão isto e se lembrarão do que eu falei.

Vejam como é o método didático que eu estou usando: é sempre a mesma coisa, explico algo, dou exemplos, olho para a cara de vocês até que o número de sorrisos ultrapasse o número de caras de dúvida, e aí digo: “Jamgon Kongtrul disse isso” (risos)! Se tiverem dúvidas, olhem tal ou qual texto. O método é sempre o mesmo. Não tenho usado listas de exercícios para casa. Não vai haver listas de exercícios, mas horários de práticas, em que fazemos aquilo de novo, de novo, e vamos indo. Assim vocês praticam e ajudam o outro a praticar. Aquilo vai se tornando mais e mais claro, tornamo-nos mais fortes, dentro dessa perspectiva. Esse é o método didático. Secretíssimo (risos)!

Não Apenas Um Javali, mas Vários

Estamos nesse primeiro elemento, o javali, a liberdade de construir nossa identidade. Temos que olhar para ver como isso acontece, dar um tempo para aprofundar. Vemos que ao longo da vida as identidades foram várias e que agora estamos apresentando as atuais identidades. Nos tempos de hoje, podemos viver várias vidas, simultaneamente. Percebam que não vivemos um mesmo javali o tempo todo, não estamos sempre empurrando um mesmo javali. Não dispomos de apenas um único javali. Em tempos anteriores, a vida era mais rural, e mesmo assim a pessoa não estava o tempo todo capinando ou cuidando do gado; devotava uma parte do tempo para aquilo e ao voltar para casa ia fazer outra coisa.

Cada uma das nossas identidades é como um prato girando nas mãos de um equilibrista. Cada identidade é um prato que gira, cada dia o equilibrista dá uma girada no prato. Descobrimos que podemos girar mais que um prato: nas horas vagas, podemos ser escritores, por exemplo. Desde que todos os dias escrevamos um pouco, nossa mente vai seguindo e alterando aquilo. Mas aí descobrimos que também podemos ser poetas, ou fotógrafos, e fazemos uma exposição de fotografias: “O fotógrafo fulano vai expor!” Mas ele é também um poeta e um fazendeiro. Todos os dias nós damos uma girada no prato de cada uma de nossas identidades. Um dia aparece um livro da filha, “A Vida com meu Pai”, e vemos também a identidade de pai. Tudo isso vamos levando ao mesmo tempo! É possível, não é? Nos tempos de hoje, temos muitas diferentes vidas ao mesmo tempo, muitas diferentes coisas, que são diferentes identidades.

Os Quatro Níveis de Construção do Javali

1. Paisagem

Quando estudamos com cuidado a construção desses javalis, devemos entrar nos quatro níveis pelos quais os javalis são construídos (paisagem, mente, energia e corpo). Aí a situação é mais grave. Deveríamos estudar isso com muito cuidado, começando da paisagem, que é o aspecto oculto do javali. Um javali nunca é construído sozinho, apenas ele. Há o javali e também o universo do javali. Uma visão profundamente ecológica (risos)!

Quando prendemos um bicho no zoológico, aquilo não é o bicho! O bicho é ele e o ambiente dele, e sabemos de bichos que passam mal, enlouquecem, pois estão presos, fora de seu ambiente natural. Eles só são o que são no ambiente que reconhecem e em que vivem, e não conseguem se manifestar em cativeiro. É uma simplificação extraordinária pensarmos que o tigre é a pele do tigre, a pata ou os dentes do tigre, ou que o leão é as patas do leão, a juba do leão ou a garras do leão.

Um leão é um software atuando no mundo, é uma forma de relação com o mundo. Se interrompermos a relação, é como se tirássemos uma foto do leão, e disséssemos que aquilo é um leão; não é verdade! É uma simplificação. O leão é o processo pelo qual ele se relaciona. É uma falha no processo de compreensão: *olhamos para o corpo do outro e achamos que o outro é o corpo!* E aí capturamos um ser, enjaulamos, botamos em uma jaula para ser fotografado, e colocamos uma tabuleta: “Leão” (risos)! Não é! Essa é uma incompreensão, mas culturalmente se manifesta como uma compreensão. Ainda que olhemos seu corpo e o fotografemos, aquilo não é um leão.

Estive visitando um museu indígena em Taiwan, e uma funcionária era indígena, aculturada, com roupas comuns, mas 100% indígena. Ela se referia ao museu como algo que não existia mais! Mesmo que tirássemos fotografias ao lado dela, não havia nada ali. Na China, a civilização Han, que é um povo que invadiu a China e o Tibet, quando entrou em Taiwan, encontrou povos mais antigos, parecidos com nossos índios: cocares, flechas, feições, corpos, maneira de viver, muito parecidos com nossos índios aqui da América do Sul. A civilização Han dominou esses povos. Há ali um memorial desses povos nativos. Há um parque, chegam ônibus de dois andares, as pessoas se vestem de índios, dançam, cantam, e depois entram nos ônibus e vão embora. Embora preservem mais ou menos o canto e a dança, aquilo não é a cultura. É como se tivéssemos treinado os leões para rugir quando chegamos, e depois vamos embora, achando que vimos leões. Não é assim, não somos essas aparências. Somos a paisagem em que habitamos, temos uma compreensão de mundo, que é inseparável de nós mesmos. Quando olhamos para o mundo da perspectiva de um javali, o mundo tem uma feição específica. Se não vejo o mundo daquele jeito, não sou aquele javali. *Todo javali vê o mundo de certo jeito. O mundo é inseparável dessa identidade que surge.*

Esse é um ponto de alerta que Trungpa Rinpoche salientava muito: se chegamos à sanga e nos dizemos que agora vamos ser budistas, nos vestimos como budistas, compramos o mala, compramos os livros e as sadanas, e aprendemos a recitar, não significa que algo efetivamente mudou. Pois pode acontecer que nossa visão de mundo continue exatamente igual àquela com que operávamos antes. É o materialismo espiritual, pois adotamos a feição budista, pensamos ser budistas, e nos ofendemos se alguém falar mal do Budismo, mas na verdade não mudamos efetivamente.

No Ocidente e no Oriente, em todos os lugares, nós nos adaptamos muito mais facilmente à forma do que nos transmutamos em termos de paisagem. Se nós quisermos saber que javali nós somos, podemos nos perguntar como vemos o mundo. *É daí, a partir do ambiente que enxergamos, que vamos descrever quem realmente somos.* Somos aquele que produz aquela visão de mundo. O aspecto mais íntimo de nós não é como nos vestimos ou nos apresentamos, mas como vemos o mundo. Quando falamos sobre o mundo, estamos falando das estruturas internas que operam sem esforço quando estamos nos relacionando. Dos quatro níveis, este é o mais sutil, é o aspecto da paisagem. *Podemos dizer que a mente opera nesse nível: é uma operação oculta e sutil da mente, e que de modo geral não entendemos como uma operação da mente, mas como a natural presença do mundo, tal como ele é.*

Temos a sensação de que isso é um aspecto externo, mas ele na verdade brota das estruturas automatizadas internas, que são difíceis de observar. Só conseguimos penetrar um pouco melhor quando começamos a ganhar prática com o exercício da meditação. Ao operarmos com a responsividade, em que respondemos impulsivamente às coisas que nos aparecem, indo para uma ou outra direção, não há a possibilidade de nos aprofundarmos, pois estamos apenas dedicando nossa atenção aos aspectos externos, e buscando meios para atingir o que nossa visão antecipou ou a que nos impulsionou. Não questionamos, não avaliamos, não vemos - simplesmente andamos naquelas direções.

Há uma realidade residente, automatizada dentro de nós, que opera sem que a vejamos. É como a noção de inconsciente ou subconsciente, embora não usemos estas palavras - isto porque, embora estas sejam regiões difíceis de acessar, na perspectiva budista é possível acessar. Não há um impedimento de chegar a essa região, e elucidá-la completamente. Na visão mais abrangente do Budismo, não há região em que não consigamos chegar. Não há nada efetivamente oculto, conseguimos chegar a todas as regiões. Há métodos para chegar a todas as regiões. *Portanto, é necessário entender que, ao surgir uma identidade, surge também, de modo co-emergente, uma paisagem operando.*

Isso naturalmente nos remete para a abordagem da Cultura de Paz, em que entendemos que a visão de uma relação adequada com o mundo depende de nossa visão de mundo. Isso vem tudo junto. Enquanto não chegarmos a uma visão de Paz, que brote naturalmente, nós usaremos valores ou comportamentos, mas sempre dentro de uma perspectiva repressiva. Dentro de nossa visão moral habitual sabemos que não deveríamos fazer coisas terríveis! Para não fazê-las, usamos um processo de moralidade externa, artificial, mas estaremos sempre um pouco desconfortáveis, e fazemos aquilo que não é nosso impulso. É como se fizéssemos assim: construímos uma identidade artificial, pacífica, para lidar melhor, mas sempre vamos ter um desconforto, pois não houve uma mudança de visão, mas apenas uma mudança cosmética. De modo geral, temos esta perspectiva.

Quando falamos sobre valores, sobre Cultura de Paz, é preciso muito cuidado para não ficar apenas nesse nível, em que surgem regras, como os Dez Mandamentos, mas, dentro de nós, não queremos obedecer a nada daquilo. Não achamos aquilo natural, porém, achamos que deveríamos obedecer, e desenvolvemos uma noção repressiva da realidade. Estabelecemos regras, punimos quem não as segue, punimo-nos também, e nunca entendemos muito bem como isso pode se resolver. E surge a noção de culpa.

Esse nível de paisagem também pode ser chamado de mandala, que é um nome mais bonito e tradicional para essa questão da paisagem. Na abordagem Vajrayana, a mandala ganha uma

perspectiva muito densa e muito importante, pois cada deidade vê sua própria mandala. Fazer conexão com a deidade significa adentrar a mandala da deidade. Quando o mestre dá uma iniciação, ele introduz a pessoa na mandala. Quando fazemos práticas de sadanas, recitação de mantras, preces e oferendas, tudo isso se refere a uma prática dentro da mandala. Deveríamos entender cada um dos elementos dentro dessa mandala, inclusive os protetores, deidades principais e todas as operações ao redor. É uma linguagem muito sofisticada, que trabalha com uma realidade muito sofisticada, mesmo que não a entendamos. Diz-se que o processo Vajrayana foi desenvolvido para tempos de degenerescência, pois é um método sofisticado de penetrar a mandala positiva, mesmo sem entender coisa alguma. Pois em tempos de degenerescência não temos tempo para aprender, nem méritos para entrar nas mandalas, e vêm os mestres e criam uma magia poderosa, e entramos na mandala pelos méritos dos mestres. E recitamos os mantras, fazemos as visualizações. Somos seres terríveis, somos javalis, e naquela hora fazemos todas aquelas operações e dedicações, encerramos e voltamos ao mundo, com a lembrança de que deveríamos manter a visão purificada. Temos a sensação de que ao levarmos os malas, e continuarmos a recitar os mantras, recompomos a mandala. Esse esforço, mesmo que não entendamos nada, funciona. Por isso, nos tempos de degenerescência, em que não temos tempo para estudar e olhar, esse método funciona.

Mas aqui estamos trabalhando com a visão Mahayana, que é boa para tempos afortunados, em que temos boa disposição, saúde e concentração da mente, temos disposição, vamos olhando as coisas e entendendo, e ultrapassando os obstáculos. Veremos que entre as abordagens Mahayana e Vajrayana há sempre um fluxo, de lado a lado; quem está na abordagem Mahayana, termina achando a abordagem Vajrayana completamente encantadora, e se diz que todos os mestres Mahayana tornam-se também mestres Vajrayana; entre eles, Nagarjuna.

Veremos também o contrário, os mestres Vajrayana têm a maior curiosidade em encontrar as explicações Mahayana, especialmente no Ocidente, em que as pessoas estão acostumadas a pensar, embora haja no Ocidente pessoas que estão em tal nível de aflição que tomariam as iniciações, e fariam o que lhes fosse mandado, sem pensar em nada. Desenvolvem uma noção de fé, e fazem aquilo. As periferias urbanas são excelentes para o Vajrayana. Por exemplo, na comunidade do Coque, em Recife, quando chego lá, tenho a impressão que me olham como um santo; acho que é muita bondade deles, mas eles querem bênçãos e instruções: faça assim, diga isso, reze aquilo. Assim como com os meninos na Febem: encha bem os pulmões! E se eu não dissesse para expirar, teriam continuado de pulmões cheios (risos)! Eles têm essa conexão de fé: virá alguém que vai me tirar desse buraco. É a perspectiva Vajrayana, temos fé no Lama, que como um pai vai conduzir as pessoas para a saída. Esse é um ambiente. Mas lá pelas tantas as pessoas melhoram e vão querer saber como funciona isso, e vão buscar a base Mahayana.

Comendo as Negatividades por Dentro

Os Mahayanas, por outro lado, estão sempre buscando meios de ajudar, e vêem que há meios hábeis, e assim vão surgindo as múltiplas deidades. Os mestres vêem as deidades, vêem processos pelos quais podem ajudar. É maravilhoso. Por exemplo, quando o Vajrayana se une ao Tantrayana, é muito encantador. Veremos deidades que representam não as qualidades humanas, mas os problemas humanos. Essa união do Vajrayana e do Tantrayana é encantadora, pois a deidade tem toda a aparência da negatividade. É pintada com uma cara horrível. Enquanto olhamos aquelas deidades, podemos entender perfeitamente a perspectiva Mahayana, de um mestre com a visão do oceano. Ele olhou aquela dor humana específica, que está carregando a pessoa para os infernos, para o sofrimento; olhou aquilo, e reconheceu aquilo como o ponto primeiro, o ponto de partida para o

caminho. Porque as pessoas não podem começar onde não estão. Têm que começar onde estão. Só um grande mestre é capaz de olhar qualquer ponto, por mais negativo que seja, e dizer: aqui é o início do caminho. “Você está com raiva, quer cortar o pescoço do outro? OK! Aceito a oferta. Vamos começar desse ponto”.

Como aquele mestre tem a visão do oceano, ele é capaz de apresentar à pessoa a natureza última dentro do sentimento negativo que ela tem. Ele não está ali para solidificar o sentimento negativo, mas para purificar o sentimento negativo. Essa é a característica do Tantrayana, que surge naturalmente dentro da visão Sutrayana. A pessoa compreende luminosidade, vacuidade e a operação das coisas, e ela vai ver que qualquer manifestação, por mais terrível que seja, tem a natureza de luminosidade, que produz aquela aparência. O mestre pega a pessoa daquele ponto, e vendo aquela negatividade, aponta para a luminosidade, tira a pessoa da negatividade, aponta para a luminosidade e para a liberdade, mas sem a necessidade de arrancar a pessoa daquela aparência. A pessoa vê a deidade verdadeira, pois se não aparecesse essa componente negativa toda, ela não veria a luminosidade e a liberdade se oferecendo. Enquanto ela pratica isso, reconhecendo a luminosidade e a liberdade, ela está fazendo a sua auto visualização como a deidade com aquelas qualidades. São as qualidades da natureza última se oferecendo através de várias características, negativas em si. *Mas ao fazer essa prática, a pessoa se livra da negatividade, recupera a condição de liberdade, e disso ela se vale para ultrapassar aquela aparência.* Ela se livra verdadeiramente da aparência. Por que verdadeiramente? Porque se eu me opusesse à aparência, entraria em uma luta cósmica infinita, entre a aparência negativa e a positiva que quero usar para substituir a negativa. Mas qual é a mais forte? A construção luminosa a partir da vacuidade da negatividade ou a construção luminosa a partir da vacuidade da positividade? Vemos que têm igual força. Eu não consigo derrubar a negatividade por construir algo positivo e me opor. Elas lutam em igualdade.

A única forma de ultrapassar a negatividade é comer a negatividade por dentro. Ou seja, entro naquilo e vejo que aquilo é em essência liberdade e luminosidade. Vejo a essência, o princípio ativo, e quando olho a aparência, não fico mais só na aparência, vejo o princípio ativo, que é limpo e livre, é perfeito, é natural, e assim a negatividade cessa, é ultrapassada, ao invés de combatida.

Pergunta: É possível promover a Cultura de Paz a partir da deidade da raiva?

Resposta: Se estivermos em uma perspectiva lúcida, vamos usar as cinco sabedorias. Uma delas é a sabedoria das ações iradas, mas ela nunca é raivosa. A sabedoria irada é para ajudar o outro ser, e a raivosa é para prejudicar o outro ser. Não é a mesma coisa, ainda que externamente tenha uma aparência envolvida em chamas e força. Os heróis usam chamas e força; chamas e força para trazer benefícios. Enquanto estamos em samsara, usamos chamas e força para proteger uma identidade e atingimos os outros para proteger a identidade. Essa não é a perspectiva Budista. Podemos usar a liberdade dentro de uma Cultura de Paz, mas isso vai ser no máximo uma ação irada, e não uma ação raivosa. Não é contra alguém, mas a favor.

Pergunta: Se não temos a habilidade de comer a negatividade por dentro, mas temos habilidade para manifestar o lado positivo, os talentos positivos, não deixaríamos assim menos tempo para o lado negativo, e não facilitaríamos o caminhar?

Resposta: Facilita. E eu adoraria dizer a vocês que resolve de vez! Mas para mim foi um sofrimento dar-me conta de que isso apenas facilita. E hoje, vejo que isso facilita apenas mais ou menos. O facilitar agora me parece otimista demais. Mesmo assim, eu direi a vocês que façam o bem, e não façam o mal, que tragam benefícios e não criem sofrimento, 24 horas por dia, mesmo que isso pareça sem sentido e forçado.

Mas, por exemplo, eu já vi o giro da Roda. Mesmo que nos comportemos bem, como aquilo não faz parte de nossa paisagem, começamos a desenvolver um amargor. Isto está na categoria dos méritos: desenvolvo lentamente os méritos associados a uma ação positiva, mesmo que pareça um pouco forçada. É o giro da Roda, é a diferença entre o reino dos deuses, dos seres que têm muitos méritos, e a liberação propriamente. Posso entrar em uma região de muitos méritos justamente a partir desses processos. Tenho carmas, mas faço ações positivas e me crio positivamente e isso é muito bom!

No entanto, mesmo que eu me crie positivamente, lá pelas tantas eu começo a ficar um pouco incomodado. Vejo que eu me crio positivamente, mas isso não está funcionando. Pois há coisas em que eu sempre preciso fazer um esforço; faço algo, ajudo as outras pessoas, mas as pessoas agem mal comigo. Pode começar a surgir um amargor, esse amargor pode crescer e mais adiante eu posso pensar, como no filme *Constantine*, que preciso fazer o mal. No filme, o anjo Gabriel aparece associado ao demônio, aprontando todas, como um ser terrível dizendo que precisava fazer o mal, pois dizia que é por meio da ação agressiva que as pessoas melhoram: que elas precisam sofrer, se não sofrem, não melhoram. O anjo já estava no ponto final, tinha girado e estava no ponto final. Sua função era proteger todos os seres, mas ele estava achando que aquilo não estava funcionando coisa alguma. Então, já havia se associado ao outro lado, e os dois juntos criando a confusão, de que é por meio do sofrimento que as pessoas enfim podem melhorar, e não por meio do alívio do sofrimento.

Então, existe uma diferença, consideramos que há uma diferença. Acho preferível começar com as ações positivas. Ainda que, de algum jeito, nenhuma das duas resolva, começo com as ações positivas, pois com elas estou mais perto de poder ouvir ensinamentos que efetivamente me tirem do sofrimento. Por isso ensinamos que façam ações positivas, não criem sofrimento, criem virtudes, tranquilizem sua mente, gerem méritos, e assim ficarão naturalmente mais perto das fontes que vão ajudá-los a ultrapassar os obstáculos. Há esta vantagem. Mas ainda assim pode haver uma repescagem: a pessoa apronta tudo, bate contra alguma coisa, e por ter batido, morre, no sentido de sua identidade negativa. Naquele momento, atônita, ela pode ouvir ensinamentos, e pode ir adiante.

Mesmo assim, não podemos dizer que o caminho gradual, que é o caminho de ir devagar, olhando, é o melhor.

Acho que o melhor caminho é assim: *seja aquilo vantajoso, positivo, ou algo negativo que estejam fazendo (e este é um ensinamento Tantrayana básico, a abordagem Tantrayana, ou Mahayana Tantrayana), se eu encontrar um aspecto positivo, ajudo a pessoa a olhar a natureza última a partir daquele aspecto positivo, pois esse é o mérito verdadeiro. E se estivermos encontrando coisas negativas, não dizemos que primeiro faça coisas positivas, mas que olhe as negatividades e veja, dentro delas também, a saída.*

De uma maneira ou outra, o mérito não garante nada para nós: o máximo que ele pode fazer é nos ajudar a ficar mais disponíveis para ir adiante. Mas eu também já vi muitas pessoas que têm mérito, têm corpo humano perfeito, têm a possibilidade de ouvir ensinamentos, têm tranquilidade, e têm

simpatia, mas justamente têm dificuldades pela simpatia e pelas facilidades que elas têm, pois aquilo mesmo dá uma sensação de orgulho e de tudo poder, e a pessoa não encontra propriamente um meio de ajudar e praticar, especialmente as ligadas à universidade.

Digo isso porque vim dessa área, e vejo como é difícil para muitos dos meus ex-colegas terem qualquer sensibilidade, porque estão ocupados com seus próprios empregos, estão com seu próprio funcionamento operando, e bem. Têm dificuldade de parar e olhar. Eu me coloco na situação deles, eu também vivi isso: “Estou dentro da Universidade, tenho dedicação integral, e também um contrato de dedicação exclusiva, que me garante, e não posso fazer mais nada, em nenhuma área, nem abrir empresa, nem ser sócio de coisa alguma, só posso fazer aquilo. E ganho um adicional importante, 50% do salário para manter dedicação exclusiva. Dentro disso, faço um projeto de trabalho e submeto ao Departamento, no Instituto de Física. Aprovado o projeto, é aquilo que eu tenho que fazer! E para isso tenho complementação da Finep, Capes, CNPq, ou algum outro Fundo da própria Universidade, e está bem assim”! Meus horizontes eram assim: casa na praia, um sítio maior, outro carro, esses eram os meus horizontes.

Esta é uma situação específica minha, que eu vivi, mas encontrei questões filosóficas dentro da biblioteca do Instituto de Física, onde eu entrava e retirava livros como eu quisesse, ou acessava as coisas como eu quisesse. Mas se eu fosse pego lendo um livro desses em meu horário de trabalho, e aquilo não estivesse dentro de meu programa de trabalho? Eu não poderia estar fazendo isso. Vem um colega e pergunta: “O que você está lendo”? “Estou lendo filosofia”! “Mas o que isso tem a ver com o seu trabalho”?

E logo vão entender, ao final do semestre, porque meu relatório está murcho, pois não posso botar essas outras questões no relatório, mas apenas as relevantes para meu projeto, e surge um processo um pouco difícil. Quando vi que as questões filosóficas eram muito importantes e que eu não as deveria deixar de lado, fiquei dividido: sigo aqui, e garanto meu sítio, casa na praia, o carro, as crianças sorrindo (e na época nem havia shopping (risos)!), viagens ao exterior com tudo pago, ou penetro nessa coisa. Aí pensei: “Eu vou entrar! Sou um homem ou um rato”? É certo que também pensei, depois de virar homem, que rato talvez fosse melhor!

Não é uma questão de boa ou má vontade, pois estamos diante de paisagens e estruturas, que são difíceis de lidar. E se tudo está andando bem, como vamos sair disso? Por isso os méritos às vezes são bons, e outras vezes são problemas. Para as pessoas que têm méritos, e orgulho, há um método direto. É um método que S.S. o Dalai Lama está usando com grande habilidade. É oferecer um problema ao outro, para o qual ele talvez não tenha solução, mas tem confiança que seus processos vão oferecer soluções. Diz o Dalai Lama, por exemplo: “Se os cientistas provarem que reencarnação não existe, retiramos isso do Budismo”! E aí vai todo mundo estudar a reencarnação, e *viram budistas* (risos)! Ele convida os cientistas, e diz que toda a doutrina budista deve estar compatibilizada com a Ciência. Esse diálogo é um processo muito hábil, e muitos cientistas entendem a perspectiva budista e tentam desenvolver uma linguagem onde ela seja possível.

Pergunta Inaudível sobre Ultrapassagem das Negatividades

Resposta: Isso não é tão simples assim, é melhor praticar méritos e depois a ultrapassagem das negatividades. Guru Rinpoche era muito hábil, e era o próprio que devorava por dentro todos os demônios. Existe a manifestação irada de Guru Rinpoche como Dorje Drolo, que é chamado “o

devorador de demônios". Vocês podem vê-lo como um caçador de monstros, que vê a negatividade e a abduz. Não há negatividade que resista, ele usa este método. Num sentido muito simples, é como um exorcista que mostra a cruz para os demônios. Os demônios viram fumaça. É essencialmente isso. Como pode este poder vir? Na natureza, seja qual for o demônio, a natureza ilimitada está ali dentro. Quando revelamos ao demônio sua natureza ilimitada, mesmo com seu carma que produz a aparência de demônio, ele vira fumaça. Dorje Drolo significa isso, não há nenhuma construção, e, portanto, nenhum demônio, que opere por si mesmo e possa resistir a essa revelação de sua própria natureza. Quando essa natureza é revelada e posta em perspectiva, a própria estrutura de demônio deixa de operar. Não é por oposição, não é pela criação de outro ser mais poderoso que se opõe, ou que o ata, não é pela colocação desse demônio em prisões, estruturas, isolamento, que vamos obter isso, pois dessa forma aquilo um dia retorna, mas pela dissolução da energia vital dele.

Pergunta: No nível da cognição, trata-se de trocar a paisagem?

Resposta: Estamos no nível da paisagem, e trocar de paisagem ainda é meio hábil. O processo é assim: existe aquela negatividade, mas ela está operando condicionada, temos a noção equivocada de que através daquele método se atinge a felicidade e se libera do sofrimento. Aí, aquele ser operando daquela forma entende que tem liberdade. Esse ser entende que tem uma liberdade natural. Isso é revelar a natureza do outro, e quando ele percebe isso, ele vê que tem muitas opções, e que aquela opção que ele está utilizando, de manifestar uma negatividade intensa, perseguindo os seres, só arrasta para uma paisagem de grande sofrimento em todas as direções, sofrimento *dele* também. Isso significa poder passar para um ambiente muito mais amplo, um ambiente de Cultura de Paz. Quando olhamos para esse ambiente, vamos reconhecer a mandala mais ampla, que é a mandala que vê a natureza ilimitada que constrói os vários mundos, que constrói tudo. Quando a pessoa retorna para sua paisagem estreita, sente que é muito pequena, muito, muito apertada. Ela prefere andar em um ambiente muito mais amplo. Se a pessoa tem essa mandala ampla revelada, ela de modo geral muda de paisagem de um golpe só.

Pergunta: Como se revela essa mandala?

Resposta: Se isso não é um raciocínio, mas se torna o ambiente que a pessoa está efetivamente vendo, ela vai atuar dentro disso. Mas ela pode ter um raciocínio a partir de regras externas, e ter receitas de como vai atuar. Nesse caso, de ter receitas, ela está em outra paisagem, e esta outra paisagem impulsiona ações de mente, energia e corpo. E continua operando, paralelamente. Ela tem a sensação de que há algo prejudicando, algo impulsionando em uma direção que ela não quer, ela está nesta outra paisagem ainda. Se ela não estivesse nesta outra paisagem, não haveria essa operação toda. A paisagem que queremos não é uma paisagem de raciocínio. Uma paisagem de raciocínio é assim: mostramos uma agulha para uma pessoa e dizemos: vou lhe dar essa injeção e isso fará bem a você. Ainda que seja a mãe da criança dizendo isso, e ela entenda que a mãe é amiga, que aquilo é realmente bom, a criança ainda está operando na paisagem aflitiva de que aquela injeção é um problema. Nós podemos superar a paisagem aflitiva de que aquilo é um problema. Há pessoas que se dão injeções! Mas para a criança é difícil, se entregamos a ela uma seringa, dizendo que agora não podemos aplicar, e que ela mesma terá que aplicar, isso é muito difícil! Muito difícil!

A pessoa pode não passar por paisagens aflitivas, mas se passar, um ano depois ela cessa. E perguntamos: O que aconteceu? Aquilo está desmontado, aquela paisagem aflitiva está desmontada! Temos pequenas vitórias desse tipo. Há pessoas que têm grande medo de pular em uma piscina, mas ao final de um tempo, elas pulam.

Pergunta: É uma técnica: pega-se aquilo, e se faz, faz, faz?

Resposta: É uma forma, mas naturalmente vamos dividir aquele passo que não estamos conseguindo dar em muitos pequenos passinhos.

Pergunta: E quando fazemos uma terapia, em que se diz que devemos expressar a raiva? Na verdade, cada vez que fazemos isso prolongamos nosso processo de tratamento!

Resposta: Vamos supor que na visão mais benigna disso, a pessoa, se acostumando com essa coisa, ela amadurece a Roda da Vida, que então gira mais rápido. Ela expressa muitas vezes a raiva, e se cansa da raiva. Mas eu não aconselho isso.

Pergunta: Expressar a raiva não é atuar a raiva, mas aprender a lidar com essa energia?

Pergunta: Há dois extremos, um é calar e se ressentir, e o outro, é atuar a raiva, agredir o outro. Entre eles, você tem o meio: expressar a raiva, lidando com ela, lidando com a energia da raiva. Não deixa passar a oportunidade de comunicar sua raiva ao outro, e aí não só respeita a inteligência dele, de que ele saberá lidar com a manifestação, como você permite que ele crie uma nova mandala.

Pergunta: Eu estava pensando em termos de trabalhar no quadro positivo, e evitar ações negativas de fala. Mas uma colega, advogada, esteve em uma situação de receber um cliente muito duro, não respondeu e ficou gripada. Disse-me que como não respondeu, aquilo fez mal. Então vejo que há esse entendimento, mas na verdade eu não acredito que ela tenha adoecido por aquilo, mas por acreditar que se fica doente por não responder. Há essa cultura, de que se deve responder.

Responder: Podemos pacificar isso da seguinte maneira: os psicólogos trabalham dentro de uma mandala e conseguem trabalhar com esse método, mas no Budismo não trabalhamos com esse método. Todas as práticas estão voltadas a purificar as ações negativas e à redução da negatividade. Este não só é o fim do caminho, mas as práticas preliminares também. Mas há negatividades residuais com que vamos lidar até o fim. O próprio Dalai Lama, ao dar ensinamentos Dzogchen, diz que para ver se isso funciona, ele observa as suas emoções. E ao dizer isso, ele desperta a compaixão, alivia o nosso sentimento de culpa.

Mais Paisagem: O Aspecto Sutil e Oculto do Javali

Este é o nível mais sutil do javali, exige que o olhemos muitas e muitas vezes. Eu poderia ter começado o estudo do javali pelo corpo, mas comecei pelo aspecto mais sutil, a paisagem; quero também dar um exemplo já analisado várias vezes, que é muito útil, o jogo de xadrez: ao olhar para o jogo, a pessoa opera com sua mente, sem propriamente localizar o javali. O javali se manifesta pelos aspectos latentes, como a própria regra do jogo, por exemplo. Dentro do jogo, não precisamos ficar pensando qual é a regra do jogo, ela já está operando de modo residente; opera automaticamente, não olhamos para a regra; dentro dela, é perfeitamente natural que joguemos alternadamente, não jogamos duas vezes, por exemplo; se eu jogar várias vezes eu ganho o jogo, mas nem preciso pensar se isso é justo ou não, pois sei que após a minha jogada, é a vez do outro; é lógico que, se estou com as brancas, quem jogará primeiro sou eu, depois o outro; é assim mesmo; nós entendemos isso; não protestamos pelo fato de que o cavalo só faz tais jogadas, o bispo outras, o rei isso, a rainha aquilo; não protestamos

por estas coisas, elas são assim mesmo; todos estes aspectos estão naturalmente operando, eu não penso sobre eles; não protesto nem aspiro a qualquer outra coisa; eu simplesmente penso, dadas as circunstâncias, como agir melhor; *essa é a forma pela qual a paisagem opera com a mente.*

A paisagem é residente; todos nós operamos com paisagens residentes! É muito difícil percebermos que paisagens residentes operam dentro de nós, é muito difícil! Dizemos: estou com problemas com meu peão ou com a minha torre, esse é meu problema, nunca vemos de outra forma. É muito difícil que tenhamos a liberdade de olhar para aquilo e vermos o que está atuando. Esse ponto é solidificado pela própria visão filosófica da ciência: na visão filosófica convencional, ou realista, estudaremos tudo sobre os peões, localizando perfeitamente o processo do peão, que só faz aquilo. Vamos estabelecer com toda a clareza e introduzir métodos didáticos para explicar às pessoas como os peões agem; mas não sabemos a origem disso; um ser cósmico talvez tenha produzido isso, mas desde então todos os peões só fazem isso; achamos que é melhor, então, olharmos a realidade tal como ela é; buscamos localizar melhor essa realidade, tal como ela é; ou seja, nós congelamos a paisagem, e trabalhamos de forma estatística os fenômenos que se oferecem.

Há muitos livros sobre o jogo de xadrez, onde há todas as aberturas, todas as alternativas de desenvolvimento do jogo, que diferentes jogadores já jogaram, mas ninguém ali contestará o peão, ou o bispo, a rainha, o rei. Ninguém vai contestar. Nem o tabuleiro, nada. É assim mesmo; no máximo diremos que há uma abertura, no caso das brancas, e uma defesa, que é o caso das pretas. As brancas abrem em vantagem, pois têm uma jogada a mais; quem defende, está operando sob a iniciativa do outro, embora possa tentar assumir a iniciativa, mas é assim mesmo.

Nós não contestamos a paisagem, mas tentamos esclarecê-la, de forma cada vez mais nítida. De modo geral, a ciência trabalha com esta noção, vamos esclarecendo as paisagens, vamos olhando aquilo de forma mais e mais detalhada, e em certo sentido solidificamos as paisagens.

No caso da Medicina, começamos a desconfiar quando desenvolvemos uma visão, e outra cultura tem outra visão, que em nada tem a ver com o modo que olhamos as coisas. É outra visão. porque o ser humano, para nós, é composto daquilo que estamos vendo, mas os outros estão olhando outras coisas, outros componentes, eles têm outras formas, não conseguimos nem conversar direito com os outros; as palavras não são as mesmas, os objetos não são os mesmos, os processos não são os mesmos, nada que um vê é parecido com o que o outro está vendo, ainda que o objetivo deles seja o mesmo. É outra coisa. Entendemos, nesse momento, que as paisagens são diferentes. Eventualmente somos dominados pelo processo da nossa paisagem e dizemos: *“Pobres dos outros, que não entendem como as coisas verdadeiramente são! Imagine que eles acreditam que....”* !

Fazemos uma leitura do outro a partir de nós mesmos, que fica muito estranha, e se os outros apresentam um resultado que não conseguimos atingir, dizemos que deve haver algum tipo de magia, clara, que podemos explicar perfeitamente, não agora, mas no futuro! Vamos elucidar esse resultado, ao qual eles chegaram por acaso, pois a explicação deles não serve. Isso significa que estamos totalmente dominados pela nossa paisagem, e não conseguimos seguir o raciocínio do outro, pois para isso teríamos que estar na paisagem do outro.

Mas nós mesmos operamos com diferentes paisagens: diferentes javalis e diferentes paisagens; às vezes somos obrigados a escolher a paisagem em que vamos operar. Por exemplo: nossos filhos estão doentes, mas naquele mesmo dia temos uma prova na pós-graduação ou iremos apresentar um trabalho sobre alguma coisa; vamos ter que escolher em que paisagem iremos habitar, nós precisamos decidir o que fazer. Ou então não estamos bem de saúde, e ainda assim temos que ir lá e apresentar a defesa de tese; é difícil! Pensamos em talvez transferir para a semana que vem, mas os convidados

já estão chegando, não dá! Estamos olhando dentro de uma e de outra paisagem, e terminamos tomando uma decisão em algum ponto. *As paisagens operam sempre, posso ou não compreendê-las, mas operam sempre.*

2. Paisagem Acionando a Mente e a Energia

Dentro das paisagens há um acionamento não só da mente, que é como reconhecemos as coisas, mas vamos aos acionamentos seguintes, do corpo e da energia; o nível da energia é muito interessante, pois define como irá brotar a nossa ação.

Todos nós já passamos por situações em que raciocinamos direitinho o que fazer, mas dentro de nós a paisagem está nos acionando para outra direção; temos raciocínios teóricos, operamos com paisagens teóricas de raciocínio, mas elas não são verdadeiras; copiamos o raciocínio, mas ali dentro não é a paisagem. Por exemplo, temos uma paisagem de competição, mas ouvimos sobre harmonia e colaboração, e portanto, isso não vai funcionar bem, pois enquanto estamos na paisagem de competição, harmonia e colaboração ficam difíceis! Como eu vou colaborar com o outro? E se ele sobe, eu vou ficar pior? É muito comum, em vários lugares, nas organizações, em qualquer ambiente. É muito difícil! Introduzimos a paisagem auto centrada, dentro dela eu devo me colocar melhor que os outros, e dentro disso como eu posso ouvir sobre colaboração e harmonia, como fazer isso? Vou ser trouxe, pois começo a alimentar o inimigo! Se eu o ajudo, cada vez tenho que produzir mais energia para continuar na posição superior; há um raciocínio, que me induz a ações de cooperação, mas este raciocínio está vindo de fora, não está brotando da própria paisagem, e por isso é difícil implementá-lo.

Então, o primeiro ponto é trabalhar com a paisagem. Mesmo que esteja reprimida, e que a consideremos equivocada ou negativa, e tentemos substituí-la por outra melhor, mais positiva, ela segue operando por baixo, o que facilmente produz o resultado seguinte, a energia. Temos um fluxo: a paisagem produz o pensamento, o pensamento avalia as coisas, e quando avaliamos, brota dentro de nós uma energia, harmonizada à própria paisagem. Uma energia de ação.

Por exemplo, o aluno está em aula ouvindo o professor, mas não está naquela paisagem propriamente, não está em uma paisagem favorável, e a mente dele tem dificuldade de seguir e a energia tem impulsos de qualquer coisa, menos de ficar na aula. E vamos ver outros alunos, que estão na paisagem, e a mente segue o professor, e a energia segue o desdobrar da aula. Com repressão não conseguiremos sucesso maior, nem no que diz respeito à mente e nem no que diz respeito à energia. Não conseguimos. É a nossa dificuldade cotidiana, não só enquanto budistas, mas de qualquer tradição, religiosa ou não. Qualquer coisa que ouçamos como sendo o que deveria ser, por alguma razão que não entendemos bem, não opera. Isso diz respeito à paisagem, à mente que está operando, e quando a mente opera, se ela está harmonizada à paisagem, a energia segue; se a mente não está harmonizada com a paisagem em que estamos, a energia não segue naquela direção.

3. A Energia e Seus Vários Níveis

Vejam que a energia tem vários níveis: ela comanda, por exemplo, nossa ação, mas antes disso há níveis sutis que são acionados; por exemplo, a energia define o foco da consciência; esse ponto abre todas as práticas no nível de canais e ventos no budismo; essas práticas são tais que eu percebo que a mandala do universo está dentro de meu corpo; são práticas com as quais vamos meditar sobre pontos no corpo; são práticas introdutórias, não são as mais sofisticadas, mas são feitas. São chamadas de anu yoga, e temos também a maha yoga e a ati yoga; nesta última, trabalhamos apenas com o aspecto

sutil; na anu yoga, examinamos os canais e ventos, examinamos a consciência focada em partes de meu corpo, e vemos que não há parte do universo, da grande mandala, que não se reflita em meu corpo; por exemplo, olho a cruz no topo da igreja, e ela se reflete de algum modo na paisagem em que estou vivendo; penso que é uma cruz física, de ferro, no topo da igreja; mas tenho uma experiência de inseparatividade com o reconhecimento que tenho daquela cruz; ao vê-la, ela entra em minha mandala em algum lugar; quando ela entra na minha mandala, na minha paisagem, em algum lugar, eu tenho um raciocínio correspondente ao ponto que ela ocupa dentro da minha paisagem. Ali dentro ela produz um impulso de energia, que vai se traduzir em uma manifestação de ventos, uma manifestação de energias dentro do próprio corpo, que podem chegar ao nível de gotas; ou seja, a energia se manifestando dentro do corpo potencializa órgãos, cria secreções glandulares que alteram a química do corpo; *não há nada, nem uma estrela, nada, no universo inteiro, que eu, ao tocar com a mente, ou com a memória, ou com o órgão sensorial, não gere uma manifestação dentro do corpo.*

Por exemplo, se eu tenho muito apego ao corpo, e estou ligado a uma sensação de vida dentro do corpo, se eu não conseguir olhar de forma mais abrangente, pode não ser um bom caminho entrar por esse processo; posso fazer hatha yoga, ou meditação, e vou meditar sobre os pontos do corpo e ver como eles se alteram, de acordo com qualquer fenômeno, e aí estarei pensando externamente; mas ao contemplar os pontos externos, eu vejo o mundo interno, inseparável, e vou trabalhando com esta inseparatividade; inicialmente pensamos que nossa mente está dentro do cérebro, com correntes elétricas e fiozinhos em todas as direções; mas aí percebemos: não, se eu bater a ponta do dedo eu tenho uma dor, que aparece lá dentro, há uma conexão nervosa lá dentro, um cérebro que envolve um sistema nervoso e o corpo inteiro; mas me dou conta: não, é mais que isso, pois se ao olhar vejo um objeto, meu olho produz uma corrente elétrica que aciona o cérebro, porque algo lá fora mexeu. Esse algo lá fora está ligado à corrente elétrica que vai brotar por aqui; esse é o caminho pelo qual entendemos o universo inteiro se manifestando dentro da mandala do corpo; o corpo é a mandala, vou meditar no corpo; a prática de P'howa vai usar esta habilidade. Percebo que, de acordo com a paisagem em que estou operando, com a mente operando, brota a energia e a energia dirige a consciência; no início eu não percebo a consciência, mas ela potencializa pontos de meu corpo, aciona processos dentro do meu corpo, e aí vamos falar de chakras, canais e ventos, porque temos um padrão de estímulos que surgem dentro; estes estímulos têm fluxos entre eles, que estimulam os órgãos, e estes processos todos.

Vamos também entender a doença surgindo da paisagem, a partir da mente que opera, a partir da energia que surge, dos padrões que vão brotar, e surgem os vários chakras; aí, a pessoa que está muito ligada no chakra básico, ou no coronário, percebe que em cada um há uma conexão; se a pessoa meditar sobre isso com cuidado, ela vai ver as energias, os chakras pulsando; vamos meditar sobre os chakras e ver o corpo manifestando-os; com o tempo abandonaremos a noção de corpo, e o veremos como a mandala do universo: não há nada lá fora que não esteja também aqui dentro, trazendo uma oscilação; então, a parte de energia contempla estes elementos; mas na perspectiva de ati yoga, a perspectiva mais elevada, estamos trabalhando com a noção de paisagem, pois é ela que vai manobrar tudo; podemos começar de baixo, flexibilizando o corpo, tentando, dominando, dirigindo o corpo, e aí descobrimos que quem dirige mesmo o corpo é a energia! “Ahhhh”! A energia, os canais, os ventos, é por aí que a coisa vai funcionar. Quando entro nos canais e ventos vejo que há um nível sutil de energia que é a mente, que configura os pensamentos e através deles deslocamos as energias e produzimos os fluxos. “Ohhhhhh”! Depois descobrimos algo residente, a paisagem, a grande mandala, que está sempre operando. Isso seria uma fisiologia sutil do nosso andar. Sutil no sentido de que está funcionando, e não avisa.

Está tudo operando; é a fisiologia do carma; como o carma opera: há uma estrutura por baixo, uma estrutura secreta, uma organização secreta operando e dominando, que nós localizamos; mas na visão budista, mesmo que eu localize isso, não digo que é sólido; digo que eu o construo, construí no passado e sigo construindo, mas, agora, para que isso opere a meu serviço.

Carma: Análise de Baixo para Cima – Corpo, Energia, Mente e Paisagem

Geramos autômatos, robôs, e damos ordens *com validade permanente*. Eles não voltam para perguntar: “Senhor, hoje valem as mesmas ordens”? Não, recebem a ordem e dizem: “Bem, é daqui para frente”! Estamos dominados por esse processo e temos dificuldade de recobrar o controle; não sabemos nem aonde ou se é possível revertê-los; esses processos estão operando, nós aspiramos que eles operassem sozinhos, assumissem isso, e nos liberassem; é um processo maravilhoso, pois sustenta nossa vida; eu acho quase milagroso alguém conseguir viver 70, 80 anos; é espantoso! Temos muitos mecanismos de defesa, automatizados. Se cada um de nossos servos batesse continência e perguntasse: “Seguimos ou não, senhor”, já teríamos morrido há muito tempo, pois em cada respiração, e em todos os processos imunológicos, temos uma operação muito, muito complexa, agindo coerentemente, e não sabemos como intervir nisso.

É natural que todos os meditantes, que vão começar meditando, ou disciplinando o corpo, ou docilizando o corpo e a mente, comecem por docilizar o corpo, que é mais fácil, sentando melhor e vamos indo; é um caminho de baixo para cima. Antes disso, na própria yoga, primeiramente veremos yama e nyama: o que devo e o que não devo fazer; é o comportamento, vamos indo e pacificando, até o ponto de chegar aos canais e ventos, colocando o corpo em posição, com ásanas, posturas, tornando o corpo dócil; ao docilizar o corpo estamos docilizando a mente, pois não podemos colocar o corpo em uma posição se houver uma rebeldia interna; para ajustarmos o corpo, nosso maior obstáculo é a rigidez da mente, o automatismo disso; mas quando permitimos, o corpo vai para a posição; e vamos bem mais rápido se tivermos estas permissões. Assim, o alongamento não é vencer a rigidez, é obter a permissão, pois temos uma rigidez interna; ao descobrir este truque, andamos muito mais rápido.

Carma: Análise de Cima para Baixo – Paisagem, Mente, Energia e Corpo

Esse é o caminho de baixo para cima; não precisa ser assim, se houver na paisagem aquilo já funcionando. E temos o caminho de cima para baixo, que é o caminho que eu estou utilizando; nesse ponto vemos como a sublevação ocorre, pois a paisagem opera sempre; pessoalmente tenho sempre a tendência de dizer, como os mestres do oriente, como são os ocidentais: adaptam – se à forma, sem mudar a paisagem; eu também tenho essa tendência, mas quando olho para o oriente, acho que lá também é assim; o materialismo espiritual não existe apenas no ocidente. O materialismo espiritual significa que eu adoto uma face que não é a minha; por baixo, a paisagem segue operando, diferentemente.

Vocês verão que todas as tradições espirituais envelhecem por esse mesmo e único motivo; existe uma realização, mas maquiemos a realização atingida; e aí consideramos que se não atingirmos a realização, não é tão importante; produzo aquilo, como se a realização tivesse sido atingida, e parece igualzinho; mas não fica igualzinho; por baixo, existe outra operação, que é a operação da paisagem onde verdadeiramente estamos; e não podemos nem criticar por que a maquiagem produz méritos, e andamos mais rápido do que se não maquiássemos; não podemos dizer que sim, nem que não!

O processo de maquiagem é o processo usado no Vajrayana: eu me visualizo como uma deidade, coisa pouca (risos)! Eu e o Buda somos um! Se aquilo realmente acontecesse, o Buda afundava (risos)! Mas eu digo: eu e o Buda somos um! Vou agir como se eu fosse inseparável do Buda! Eu e Arya Tara somos um! Eu e Chenrezig somos um! E assim ajo dentro da mandala de Chenrezig! Isso é uma simulação! Nós produzimos uma simulação, mas não é bem o lugar onde estamos!

Quanto mais nos aproximarmos dessa paisagem, quanto mais abdicarmos da paisagem anterior, das identidades e energias que dela decorrem, melhor! Mas vamos ter obstáculos. E onde estarão os obstáculos? Justamente no fato de que há uma paisagem residual, a paisagem dos obstáculos, a paisagem de *samsara*, que segue operando, e atribuindo os sentidos todos; essa paisagem comunica as energias; se nós estamos na paisagem ou raciocínio de que deveríamos emagrecer, pensamos: “Eu quero emagrecer! Ou não quero? Sim, eu quero emagrecer!” Mas por baixo há uma mandala subversiva, que está operando e comandando as energias: é quando nos defrontamos com a pizza (risos)! Sabemos que chuchu cozido é muito melhor que pão francês, do que pizza, é evidente, não é verdade? Se você comer chuchu cozido, v. será feliz (risos)!

O raciocínio quer que pensemos assim, mas há uma grande subversão por baixo, e temos os impulsos que comandam a energia; vamos observar em nossa mandala de corpo que nada mudou, a não ser o raciocínio que tenta se contrapor à paisagem; nossa mandala de corpo é inseparável da paisagem, operam juntos, um alimenta o outro, nós temos as próprias impressões de corpo, que é o próprio cérebro, que é inseparável da própria mente; é um caminho de dois acionamentos, para cá e para lá, tudo operando junto.

Pergunta: Qual a motivação para emagrecer?

Resposta: Ter as pessoas mais felizes! Prolongar a vida! Trazer benefício aos outros seres! Uma boa motivação seria assim: é melhor vivermos com menos! Não há nenhuma parte do alimento em que não haja seres morrendo! Se eu comer mais batatas eu mato mais seres! Está melhor assim (risos)? Para fazer o mesmo número de ações positivas, eu precisaria matar mais seres? É melhor matar menos seres e fazer o mesmo número de ações positivas! Mas a gente descobre que matando menos seres, ficamos ainda com mais vitalidade, e fazemos ainda mais ações positivas. E ao olharmos a mesa, vamos ver muitos seres mortos! Há menos consumo de petróleo, menos impacto sobre as florestas, sobre a cobertura vegetal, e em vez de capinar, podemos fazer outras coisas! Menos água bombeada dos rios, mais vantajoso!

Mas é evidente que quando chegamos junto a um bufê, o corpo fala! A energia fala! De lá brotam todos os raciocínios, e somos transferidos para a paisagem! Esse é um fato *muito* importante: os objetos nos levam para a paisagem! De baixo para cima! Isso é usado no Vajrayana para dar as iniciações!

Eu vi isso sendo usado na cultura alemã no Sul, de uma forma maravilhosa! Uma amiga minha tinha em casa, onde vivia com o marido e os filhos, um galho pendurado na parede! Quando os filhos aprontavam, ela dizia: “Olha a vara”! E aquilo passava os filhos para outra paisagem (risos)! O objeto vara tinha um poder: trocar de paisagem! Nas iniciações, os mestres usam vários objetos: um sino, um dorje, um cetro, um vaso, para beber ou derramar ou passar água sobre nossas cabeças, e nós: “Ohhhhh”! Levam-nos para paisagens em que nos arrepiamos! Mesmo que essa paisagem dure quinze

ou trinta segundos, tentamos mantê-la por mais tempo, e ela sobrevive como uma memória. Eles nos mostram coisas, mostram cristais, mostram desenhos, figuras, e “Ohhhhh”! Cada uma delas nos toca.

Em uma banca de revistas, cada capa nos leva para um lugar, melhor ou pior: “Ohhhhh”! A coisa não está ali, mas ela nos leva para uma paisagem que produz pensamentos, e dentro disso há energias, e tudo aquilo fica verdadeiro.

Os objetos acionam estruturas, acionam paisagens, nos colocam em certos lugares, que é o que acontece no cinema. No cinema são objetos visuais e auditivos, que nos levam a pensamentos e paisagens nas quais passamos a habitar; eventualmente saímos do cinema ainda na paisagem do filme; a paisagem do filme reverbera muitas e muitas vezes: “Nunca mais confiarei nas mulheres” (risos)! Saímos de lá com conclusões definitivas. Essas conclusões são raciocínios, que brotam de uma paisagem. Somos levados para dentro de uma paisagem, que agora se expande e abarca o universo, e ficamos raciocinando ali dentro, achando que temos só os pensamentos, mas não, carregamos a paisagem junto; é uma situação grave porque, se virem os filmes de modo geral, qual é a paisagem que eles estão trazendo? Temos a tendência de pensar que apenas tivemos pensamentos que terminaram junto com o filme, mas não: as paisagens vêm junto, e se tornam residentes, sem que a gente veja. Vemos apenas o aspecto externo, mas ele se conecta com a energia, com a mente e a paisagem. Depois, temos a memória energética e corporal daquilo, e através da memória, aspiramos de novo às mesmas paisagens. Com o tempo eventualmente começamos a habitar estas paisagens.

4. Javali e Corpo

Com isso eu estou dizendo assim: o objeto aciona a energia, que aciona a mente e nos leva à paisagem. Ao acionarmos isso, em uma iniciação, por exemplo, ficamos com uma memória, que pode se manifestar no nível do corpo. Na minha iniciação, tive uma emoção muito grande, chorei e fiquei arrepiado! Eu realmente vi a deidade! Agora estou em casa e aquela não é mais a minha experiência. Estou deitado na cama, com minha esposa ao lado, e ela pergunta: “O que v. tem que está estranho”? Respondo: “*Nada*” (risos)! Mas estou lá, eu e Arya Tara! E descobro que Arya Tara não envelhece (risos)! A sintonia com Arya Tara é perfeita! E minha mulher, de novo: “Tudo bem”? E eu: “Tudo bem”! E assim nos tornamos infieis crônicos, há esse lugar para onde nós vamos, na calada da noite (risos)!

Não estamos mais lá, mas pela memória podemos acessar isso, podemos acessar essas regiões; não conseguimos levar as pessoas para estes lugares, é muito difícil! Mesmo que queiramos levar, e de modo geral queremos logo em seguida levar o marido, os filhos, todo mundo, mas não conseguimos! E todo mundo começa a dizer: você está estranho, está horrível, você virou fanático. Ficamos assim, e não sabemos o que fazer! Temos uma coisa maravilhosa que encontramos, mas não temos como explicar, como dizer. Se começarmos a falar, o outro não entende! Não há como! E o lugar mais difícil é dentro de casa! No máximo, o pessoal começa a vir pelo acostamento. Eles dizem: “Não entendo nada disso; aliás, não gosto”! Porém, vêem que o outro está ficando mais simpático, melhor! Milagrosamente! Não sabem por que! Mas, tudo bem, vão ficando com essa parte, não andam com o Budismo, não andam na tradição, mas vão pelo lado, acham interessante! Pensam: “Ele está mais simpático, menos agressivo, a relação é menos conflituosa, acho que está bem”!

Esta é a sugestão dos mestres: não aspire que o outro se torne budista, mas melhore suas relações, melhore tudo, e dessa forma tudo vai andando! E o outro, sem saber, vira budista (risos)! Ele vai fazendo tudo igual, mas diz: “Não sou budista”! E nós, dizemos: “Sim, você não é budista” (risos)! “Não

seja, por favor! Você pode fazer isso dentro da sua tradição! Você não precisa ter nenhuma tradição, apenas faça isso”!

Daqui a pouco a pessoa está na paisagem; tenho um amigo em Recife assim, mais budista impossível, mas ele continua na sua tradição. Às vezes digo a ele: você poderia agora dar ensinamentos na sua tradição, pois lhe fez bem, você recuperou sua conexão com a sua tradição, então siga, e ajude quem está na mesma situação! Ele diz: “Não, não, eu não gosto das palavras da minha tradição (risos)! Eu não conseguiria explicar isso dentro da minha tradição, pois há tais e tais contradições! Mas eu tenho uma fé”! E ficou assim.

Pergunta: Meu filho de 25 anos nega que quer ser budista. Já estive em várias tradições e pede malas, mas diz que budista não quer ser! Já leu o Livro Tibetano do Viver e Morrer! Mas não quer ser budista!

Resposta: Esse é o conselho dos mestres, não converta ninguém. Apenas siga com seu exemplo, sem pressa nenhuma, pois o que tiver que acontecer, vai acontecer; e se não acontecer, não há outra forma melhor, e vamos andando assim.

Neste ponto, percebam que os objetos nos conectam a pensamentos, que nos conectam a paisagens; a paisagem é o aspecto sutil de nossa identidade, ou do javali; os objetos nos empurram para o papel do javali que tivermos que operar; esse papel, quando está operando naturalmente, dá toda a justificativa, que é a própria paisagem, nela há os raciocínios do que queremos e devemos fazer, que é a mente, há as secreções glandulares, as memórias de corpo, os acionamentos de energia, os chacras que vão pular, os órgãos que vão ser estimulados, está tudo operando, e com isso, naturalmente, brotam as ações de corpo. As ações de corpo brotam da prioridade para sustentarmos a experiência sutil de corpo e energia, para agirmos de forma coerente com o raciocínio, que por sua vez é justificado pela paisagem. Essa é a visão complexa do javali, inseparável do universo, inseparável da saúde; podemos entrar por qualquer ponto.

Ao falarmos de medicina tibetana, vamos examinar a doença como um comportamento repetitivo e desequilibrado, que afeta a própria saúde. Podemos começar pela paisagem, pela mente, energia, chacras, secreções glandulares, a química do corpo, contrações musculares, articulações, enfim, o corpo, a saúde.

Pergunta: Escolhemos as tradições ou elas nos escolhem?

Resposta: O processo funciona assim, por exemplo: encontramos as escolas que encontramos; se tivermos bom mérito, temos conexão com cada escola que encontramos; comigo, particularmente, não houve escola com a qual eu não tivesse conexão; e isso se torna um problema, pode surgir um problema; só tive alguma resistência ao espiritismo; tive uma intuição de que não eram fontes de refúgio verdadeiras, mas não contestei o próprio fenômeno; de modo geral eu olhava todas as escolas como muito interessantes.

Mas o que vamos buscando é chegar a um ponto em que as dúvidas cessam, e nossa ação se torna natural, sem esforço, e dentro disso naturalmente surge uma classificação, um referencial que nos conduz a uma escola, e não a outra. Acho que todos nós vamos andar em direção ao que não é fabricado; tudo que é fabricado vai mostrar seu problema, em certo momento; utilizamos aquilo que é fabricado por um tempo, mas temos a noção de que devemos ir adiante, porque a condição de liberação não é algo que se obtenha com esforço; e mesmo que tenhamos a sensação, durante algum

tempo, de que só adquirimos a liberação se fizermos esforços, segurando-nos em alguma coisa, rejeitando todo o resto, entendemos que vamos nos desgastar; vamos ouvir que podemos ir adiante sem esforço; assim, é natural que nos conectemos a alguma escola, e vamos migrando para outros processos mais sofisticados, é assim.

Mas não acho que devamos chegar às escolas e rejeitá-las, podemos nos adaptar a cada escola; vemos aquilo funcionando, e depois vemos como ir adiante. Podemos pensar assim: há o oceano, há muitos diferentes rios que vão ao oceano, há muitos diferentes afluentes que vão aos rios, há muitos diferentes arroios e pequenos rios que vão a rios maiores e que vão ao oceano; qualquer um deles é a mesma água do oceano.

As yogas mais preparatórias vão produzir resultados mais lentamente, será preciso mais tempo. E algumas escolas introdutórias produzem um fechamento, pois o processo é tão lento, que ele se fecha em si mesmo; só saímos dali ao morrer; e morrendo, ao renascer, já o fazemos em outra condição; são escolas auto explicadas dentro de uma visão; vamos encontrar escolas que vão solidificar negatividades, e dizem que temos que fazer esforços constantes para lutar contra as negatividades; qualquer um que não faça isso é ele mesmo a negatividade; cria-se assim uma visão de mundo em que não há alternativa para pular para outra coisa; há numerosas escolas fazendo isso.

Nesta parte final, nós estamos olhando o corpo. Nós olhamos paisagem, que é um tema muito importante, para entendermos a inseparatividade entre javali e paisagem. Depois nós temos a mente: é muito importante percebermos as contradições; a falta de uma compreensão sobre isso nos leva a imaginar que basta que nós pensemos diferente, que as ações serão diferentes – elas não são assim. Que basta que nós entendamos uma coisa, entender a lógica daquilo, que adotaremos aquela lógica – mas não é! E nós eventualmente não sabemos por quê. Acho que todos nós temos essa experiência de raciocinar de certo modo, entender o raciocínio do outro, mas não o adotamos e não sabemos por que não o adotamos. Fica uma coisa nos roendo por baixo, que não sabemos o que é. É por que nós estamos em outra paisagem. Essa troca de paisagem é um ponto delicado, pois se não vemos a paisagem, como é que vamos trocar de paisagem? Nós não entendemos. E algumas dessas paisagens são graves, algumas são dos infernos, por exemplo, paisagens de depressão, paisagens onde temos conexões negativas. Tem outras pessoas que têm conexões positivas, que também não sabem como, mas a pessoa tem uma grande saúde mental; passa por muitas dificuldades, mas sempre sorri e consegue se reequilibrar. Aí vem alguém e diz: “Mas não aconteceu isso para você, não aconteceu aquilo e mais isso? Então como é que você está com essa cara boa”? O outro: “Mas o que eu vou fazer? É assim”! E: “Como é assim? Você deveria ficar furioso”! A pessoa tem por base outra paisagem. E há outras pessoas para quem, ao contrário, a contrariedade é mínima, mas aquilo produz um efeito devastador para ela.

Troca de Paisagem

Então, o primeiro elemento da dificuldade de trocar de paisagem é que nós não a vemos, nós temos hábitos. Às vezes nós vemos o outro, vemos que o outro tem alguma coisa, mas também não conseguimos localizar bem o que seja. Vemos que ele sempre pensa de certo jeito, mas não conseguimos localizar. Às vezes teremos a tendência de dizer “o outro é assim”, o que já seria também um problema. Se nós localizarmos a paisagem no outro e a congelarmos, pronto, teremos uma situação na qual ou eu o aceito ou eu o excluo. Na nossa visão Budista, quando trabalharmos com esses quadros, nós nem vamos aceitar nem excluir. O quadro será acolher, cor azul. Acolher é parecido com aceitação, mas é mais estabelecer uma relação de proximidade; não quer dizer que vamos aceitar,

nem rejeitar. Do mesmo modo que nós trabalhamos com as nossas coisas, nós vamos trabalhar com o outro também, na medida do possível. Adotamos uma posição de que aquilo não é fixo, aquilo é um procedimento que está presente, mas que, porém, pode mudar.

Quando pensamos que mudar é muito difícil, às vezes nós desanimamos, dependendo do que for desanimamos: “Isso, nesta vida, não muda”! Os budistas recuam e dizem “Nesta vida” (risos)! Mas é bom que nós vejamos que tivemos êxitos, nós mudamos muitas coisas. É possível que vocês olhem para a infância de vocês ou para a juventude e vejam quanto foi mudado de base. Eventualmente nós olhamos o quanto nós, olhando para os ensinamentos budistas, mudamos. Eu lembro, por exemplo, ouvindo os ensinamentos do Dalai Lama, ele dando iniciações, oferecendo os votos: “Agora vocês vão fazer o voto de que isto não seja mais feito, agora o voto disso, o compromisso daquilo...”! Aquilo para mim foi assustador, foi como se fosse uma tempestade em minha vida, porque eu tinha a sensação de que eu não deveria perder a oportunidade de fazer os votos. Mas eu não tinha realmente a clareza, eu tinha a sensação de que eu não conseguiria cumprir aquilo direito, nem eu entendia completamente a extensão dos votos. Mas nós vamos avançando...

Às vezes, nós também não vemos mudança. Uma vez que não vemos as paisagens nas quais operamos, nós também não vemos quando elas mudam! Vamos descobrir pelo efeito. Ou seja, nessa mesma circunstância, em outros tempos, eu teria tal reação. Temos como que uma memória do que aconteceria, mas agora aquilo não acontece mais. Nós nos sentimos aliviados, felizes, porque certos aspectos negativos cessaram.

Então, a mudança ocorre. Mas a mudança, especialmente a das paisagens, não se dá de um modo *causal*. Nós estamos acostumados a controlar coisas: nós puxamos uma alavanca, e queremos que nesse gesto alguma coisa aconteça. A mudança de paisagem não ocorre assim. A paisagem vai, inexplicavelmente, mudando – não que ela não responda à nossa ação, ela responde, mas ela não responde dessa forma causal, direta. A paisagem vai mudando e, num certo momento, as transformações se completam...

Eu acredito que seja muito importante essa perspectiva de Anu loga que, no mínimo, na perspectiva Mahayana, deve ser entendida: como é que isso opera? Ou seja, canais, ventos, chakras, pontos de consciência no próprio corpo. Onde nosso foco de consciência está situado dentro do próprio corpo? Que padrões ele está olhando? A partir disso, que experiências nós temos? Porque isso também oferece a conexão com o que estamos equilibrando, tentando sustentar, que é operação da mente, e junto com isso a paisagem. Então, paisagem, mente, energia, corpo, todos se conectam de baixo para cima, e de cima para baixo. Isto caracteriza o Javali.

Javali e Vacuidade

Quando nós olhamos o Javali – ou seja, a nossa identidade, o que pensamos que somos – é quase como se estivéssemos dizendo: “essa identidade é vazia”! Nós compreendemos a não solidez dessa identidade. Nós vamos compreender primeiramente essa não solidez, porque percebemos a maleabilidade. Mas, por exemplo, na visão budista decorrente de tudo isso, nós não vamos encontrar um padrão atrás: “bom, eu vou retirar todo o carma, retirar tudo que eu não sou e aí aparecerá o que eu sou”! Também não vai aparecer isso. Este é um ponto eventualmente assustador, se estamos buscando uma face comum. Enquanto estou dizendo isso para vocês, estou falando do Prajnaparamita – isto é a mesma coisa que falar do Prajnaparamita. Não há uma face original nesse sentido comum. Todas as faces da identidade são construídas. No sentido convencional, não há sentido em dizer: “Seja

você mesmo"! Nós vamos sim, encontrar uma face, mas essa face não é pessoal. É diferente. Nossa face é a liberdade, a natureza da liberdade. Ela é operativa, ela pode se pessoalizar, mas ela é essência, é o processo que dinamiza toda e qualquer identidade nossa. Mas as identidades são processos construídos que possuem uma duração no tempo, cessam e não há nenhum pedaço que fique intacto dentro disso.

Eu acho maravilhosa essa visão, porque ela tira qualquer possibilidade de sentimento de culpa, ela tira a base da culpabilidade (seja do que for), tira a base da exclusão, tira a base de todas as dificuldades nas quais trabalhamos. Ela também retira a paisagem que nos permite apontar um centro do mal. Seria uma forma de dialogar com as tradições que acreditam em Deus e, mais ainda, no tal do "adversário" (risos)! No Budismo nós vamos trabalhar retirando essa base.

Inferno Vajra e Materialismo Espiritual

Uma vez, há muitos anos, eu vi uma imagem numa revista, aquilo pegou, bateu por dentro: era uma imagem do demônio sentado em lótus, em meditação. A própria meditação dos diabos... Aquilo me afetou, e depois comecei a analisar por que aquilo tinha me perturbado. Em primeiro lugar, eu achei um grande desrespeito, em uma imagem sagrada, colocar uma figura negativa. Mas depois, eu analisei: essa figura negativa é a experiência da pessoa que a desenhou. Ela descobre que a própria meditação não resolveu. Eu me dei conta, então, que havia uma pessoa em perigo ali. Aquilo era uma mensagem cifrada dela. Ela chegou àquele ponto, em que a cognição é perfeita, mas aquilo não tinha funcionado para ela. O demônio não tem uma cara agradável. Eu me dei conta que aqueles seres, com aquelas caras, estão realmente em sofrimento. É óbvio, estão vivendo nos infernos, só podem estar em sofrimento. Aí me brotou uma sensação de compaixão pelos seres que estão nesse ambiente completamente afetado, e que mesmo que acessem os ensinamentos, já geraram antídotos para os ensinamentos, e portanto os ensinamentos não funcionam. Na época eu não entendia bem isso, mas aquilo me parecia perfeitamente o que hoje chamamos de inferno vajra. Inferno vajra é o inferno em que aqueles que estão aderidos ao materialismo espiritual terminam entrando. Eu não quero preocupar vocês, mas todos os que vão aderir ao materialismo espiritual terminarão inevitavelmente resvalando em direção ao inferno vajra.

Pergunta: *O que é o materialismo espiritual?*

Resposta: Surge quando a pessoa adota uma face, mas ela não é aquilo. Ela copia perfeitamente o que ela deveria ser, parece que funciona, mas ela sabe: "Não está funcionando"! Ela adota uma face, mas ela não faz a transformação verdadeira. Aí ela pensa que adotar uma face é fazer a transformação. Quando a pessoa cansa de usar aquela face, ela vira opositora. Ela diz: "Eu experimentei e não é assim". Quando a pessoa marca os ensinamentos dizendo "Não é"! - qual é a chance que ela tem de atravessar?

É muito difícil aspirar o Caminho, muito difícil encontrar o Caminho, muito difícil trilhar o Caminho. Mas, vamos supor, se essa pessoa encontra, ela vê uma placa na qual ela mesma escreveu: "Não é aqui"! E ela sai de novo. Isso significa inferno vajra. Ele é considerado o inferno mais prolongado. Nos outros infernos, se encontrarmos o caminho, eventualmente nós nos engajamos (ainda assim, muito difícil de encontrar), mas no inferno vajra temos uma plaquinha adicional: "Não é aqui"! Em nossa paisagem, está escrito: "Não é aqui"!

Pergunta: *E as deidades iradas? Olhamos uma deidade como aquela e não conseguimos imaginar o bem, achamos que é uma tradição do mal.*

Resposta: É verdade. Mas aquelas imagens, em princípio, são todas secretas. Por exemplo, se vocês vão aos templos Gelugpa, as imagens iradas estão todas cobertas. Elas serão reveladas pelo mestre, que mostra a interpretação correta daquilo.

Acredito que isso é bom nos aprofundarmos nesse tema do javali se manifestando em paisagem, mente, energia, canais, ventos, chacras, gotas, secreções glandulares, contrações musculares e ação de corpo. Tudo isso manifesta, enfim, o corpo. Isso tem muitas diferentes conexões. Entre elas, a conexão com a própria medicina tibetana. Quando olhamos dessa forma, parece absolutamente claro que tem de haver essa conexão. Todas as doenças, todas as manifestações do corpo possuem isso. É óbvio! Vemos os dois caminhos. Por exemplo, um corpo perturbado perturba a energia, que perturba a mente, que perturba a paisagem. Paisagem perturbada perturba a mente, que perturba a energia, que perturba o corpo. Aquilo tudo se embola.

Podemos entender também que um tratamento sintomático retira a perturbação do corpo, e eventualmente pode cortar o elo que está sustentando a perturbação da energia, da mente e da paisagem. Isso pode dar um alívio. Por exemplo, estamos com febre, e aquilo está ligado a um tipo de infecção que temos, mas pode ser que, suprimindo o sintoma, nós melhoremos de um lado e se produza um efeito em cadeia e melhore. Pode ser que não, mas pode ser que sim. A medicina ocidental trabalha muito com esse aspecto, de suprimir o sintoma. Já outras abordagens de energia trabalham com a melhoria do sistema imunológico: melhorar a circulação de energia, fazer aquilo funcionar direito; aquilo então naturalmente vai reduzir o desequilíbrio, e quando o desequilíbrio se reduz, o sintoma cessa. Outros trabalham ampliando o sintoma, potencializando o sintoma, porque aí o corpo reage mais e produz a cura.

São interessantes estes processos. Mas todos eles, de uma forma ou de outra, podemos entender usando esse circuito. É importante que olhemos isso. Deveríamos sempre voltar a contemplar, entender isso; contemplar e depois dissolver. Esse é um bom tema para a meditação.

Javali como Luminosidade

Num sentido mais sutil ainda, vocês vão perceber: se tudo isso é construído, em todos esses níveis, eu já percebo o aspecto último. Porque mesmo que eu esteja falando da identidade que está se construindo (e nenhuma dessas identidades é fixa), podemos entender como é que se dá, então, a substancialidade das várias identidades. Eu compreendo melhor a noção de luminosidade. A luminosidade é o que nos permite ser certa coisa, mesmo que não haja uma substancialidade real – aquilo passa a ser. A solidez das paisagens vem da luminosidade. E ela serve de base para todas as construções posteriores. Aí nós entendemos melhor a vacuidade enquanto princípio construtor. Luminosidade e Vacuidade são inseparáveis. Temos uma experiência palpável disso.

Quando nós contemplamos essas situações, percebendo que a paisagem e a nossa identidade se tornam sólidas, e dali a pouco aquilo é só uma lembrança – já estamos em outra paisagem, em outra identidade, todos os problemas que aquela identidade e aquela paisagem trouxeram já não estão mais operando – então entendemos como isso se liga e como isso se desliga, como é que a luminosidade opera, como nos engajamos, toda aquela realidade surge, e entendemos melhor o que significa Luminosidade. Vemos esse princípio ativo e mágico operando.

Por outro lado, podemos contemplar e entender o que significa **ação não-causal**. Não podemos dizer que saímos de uma paisagem e fomos para outra porque fizemos um raciocínio lógico. Eu vou de uma paisagem para outra por um exercício de liberdade – eu simplesmente salto. Vamos descobrir que pode surgir uma habilidade nisso.

O Galo

O javali inevitavelmente carrega consigo o galo e a cobra. O galo brota do javali como a ação do javali no mundo. Na medida em que nós construímos a nós mesmos e construímos uma paisagem de certo tipo, nós precisamos sustentar isso. Essa sustentação exige uma ação incessante. Não importa o que seja. Por exemplo, agora nós estamos no CEBB SP e são necessárias muitas ações. Criamos um javali, e mesmo que seja um javali do darma, é um javali, um processo de relação. A diferença entre um javali e uma emanção dos Budas é sutil, e não está no corpo, está em como estamos levando isso. Se pensarmos "o CEBB existe para glorificar-se", estamos em samsara. Se dissermos "o CEBB existe para trazer benefício aos seres", é diferente. Mas, em qualquer caso, teremos de abrir porta, fechar porta, atender telefone, organizar coisas. A funcionalidade é a mesma, mas a motivação vai definir se aquilo é nascido do lótus ou nascido do sofrimento.

O galo, no sentido das ações, naturalmente vai aparecer. É uma decorrência natural daquela forma de identidade. Mesmo o Buda, enquanto Buda, não adotou a postura de Amithaba. Amithaba senta e está presente incessantemente, irradia em todas as direções, incessantemente. Qualquer um de nós que sentar em meditação pode entrar em harmonia com essa luz infinita, essa natureza infinita, incessantemente irradiando. Não é que a ação do Buda não esteja presente, mas Amithaba não atua como galo. Ele não se move de um lado para o outro no espaço e no tempo, atua além do espaçotempo. O Buda, completamente iluminado, andou para um lado e para o outro dentro da Índia, para um lado e para o outro dentro do espaço-tempo. Isso significa que a construção de um Buda no mundo – que é um Tathagata (tem esse nome: Tathagata), um Buda no mundo, é aquele que vai andar de um lado para o outro. A tradução de Tathagata é "aquele que vem, aquele que vai". Um Tathagata anda no mundo, ele não tem um lugar propriamente, ele se movimenta. Isso é a ação de um Buda. Então um Buda no mundo, Tathagata, é um Buda em relação com os outros, que está incessantemente em relação.

E nós, enquanto javalis, naturalmente temos uma ação que sustenta nossa própria identidade. O galo está constantemente sustentando o javali. Precisamos fazer ações que preservem este javali. Seja a nossa profissão, sejam as múltiplas formas pelas quais nos inserimos no mundo, aquilo precisa de um exercício, que é simbolizado pelo galo. O galo nunca sossega, nunca pára, está sempre ciscando, bicando, sempre em atividade.

A Cobra

Seja qual for o tipo de javali, há sempre também uma cobra em prontidão. Podemos pensar a cobra como uma disposição heróica. Ela pode ultrapassar obstáculos maiores, que usualmente o galo não ultrapassaria. A cobra, num sentido de choque, é também raiva, medo.

Os Três Animais e a Perfeição da Sabedoria

De uma forma introdutória, vamos dizer: o javali é a ignorância, o galo é a avareza, a cobra é a raiva. Temos sempre 3 elementos que caracterizam nossa existência. Essa é a introdução Hinayana, introdução muito curta, os 3 venenos. Eu não gosto muito dessa apresentação Hinayana, porque ela tem um tanto de imperfeição nessas 3 manifestações: o javali é a ignorância, o galo é a avareza, a cobra é a raiva. Eu prefiro olhar dentro de uma noção na qual o javali é uma construção luminosa – não é que ele tenha um problema dentro de si. Caso contrário, caímos em uma posição dual muito rapidamente, que diz: "o javali é um monstro, se comermos porcos e javalis, ótimo"! Não faz sentido nenhum. Temos de cuidar muito para não criar essa simplificação.

Então, vocês vejam, eu estou usando uma visão ligada à Perfeição da Sabedoria. Ou seja, nós reconhecemos sempre a vacuidade e a luminosidade em qualquer um dos itens com que estejamos trabalhando. E isso não nos tira poder. Então, podemos entender o galo enquanto vacuidade e luminosidade, o que é muito mais operativo, muito mais fácil de trabalharmos, mais do que se simplesmente dissermos: "Não, todos os seres estão dominados pela ignorância". Se dissermos isso, ficamos sem meios, não sabemos o que fazer – "Todos estamos dominados pela avareza", "todos estamos dominados pela raiva". A postura hinayana, uma postura budista, diz: "Os espertos ultrapassam a ignorância, a avareza e a raiva, e os ignorantes ficam presos à avareza, à raiva e à ignorância". Como se isso resolvesse! Não resolve, mas produz, em alguma medida, uma aspiração para que eu me enquadre entre os espertos, os inteligentes. Mas ainda ficamos muito longe. Nesta outra postura, na qual nós examinamos a origem das identidades e reconhecemos vacuidade e luminosidade, estamos muito mais perto da capacidade de ultrapassar este obstáculo.

Os três animais, os seis reinos, as quatro nobres verdades e o nobre caminho de oito passos

Temos estes 3 animais, que nós mais ou menos entendemos. Na sequência, vamos examinar os Seis Reinos. Eu vou introduzir os Seis Reinos como exemplos do javali, galo e cobra. Aí nós nos preparamos para ir adiante, dentro das Quatro Nobres Verdades, até chegar às outras formas de meditação, que são nosso objetivo. Existem textos mais longos, vocês podem olhar, sobre os Seis Reinos. Nos mestres todos, nos ensinamentos graduais, tanto de Patrul Rinpoche como nos ensinamentos Gelugpa, vocês vão encontrar descrições muito semelhantes. Eu não vejo nenhuma diferença entre as descrições dos Seis Reinos nas várias linhagens tibetanas.

Nós já entendemos como o javali se manifesta como paisagem, mente, energia, secreções glandulares, contrações musculares, chakras, ventos e também forma de corpo. Nós olhamos dessa maneira. Portanto, nós podemos mais facilmente entender que hajam Seis Reinos.

Há o **reino humano**, uma forma particular de lidar com a realidade e com as coisas. Há o **reino dos animais**, que por sua vez é subdividido em espécies, nas diferentes formas dos animais. Eles têm, junto a si, aquele corpo, seus chakras, seus ventos, suas secreções glandulares, suas contrações musculares, têm suas ações mentais – que às vezes entendemos e às vezes não, pois algumas delas não têm paralelo conosco. E eles possuem suas próprias paisagens. Quando olhamos a diversidade dos animais, vemos que eles têm órgãos sensoriais diferentes dos nossos. Então, sua mente, operando sob a obstrução de seus órgãos, terá outros elementos, e vê coisas que nós não conseguimos ver. Eles têm mundos específicos. No caso dos animais, naturalmente há uma variedade muito maior do que dentro da espécie humana. Os humanos ainda conseguem se entender bem uns com os outros [mais ou menos (risos)!]. Mas com os animais são mundos muito diversos: temos os animais que acolhem os filhotes, outros que põem ovos e nunca vão ver seus filhos. Há os machos que devoram os filhotes. Situação grave! Não só abandonam (como é comum entre os machos humanos), mas devoram os filhos.

Há muitos diferentes tipos de seres. Está certo que os tibetanos não consideraram as bactérias e os vírus. Eles não os encontraram, não os viram. Mas eles têm os **nagas**, que para nós são seres mais difíceis de entender. Eles não são deuses, não são semideuses, eles estariam na conexão com os animais. Mas nós não vemos os nagas. Os tibetanos vêem os nagas. Perguntamos: "Os nagas são animais? Eles existem"? Os mestres dizem: "Os nagas existem, mas eles não são como os animais comuns". Os nagas regem a umidade, as doenças, os lugares que nós chamaríamos de infectos, os lugares onde o ar é preso (onde sentimos que aquilo faz mal). Todos os aspectos não auspiciosos são regidos pelos nagas. Também as águas profundas, os oceanos, lagos e rios estão dominados pelos nagas. Eu acredito que isso tem uma conexão com o fato de que as pessoas eventualmente ficam sob efeito dos nagas, adoecem e morrem. Essa é uma forma de falar disso.

Há descrições destes seres, como Guru Rinpoche falando com o rei dos nagas. Ele invoca o rei dos nagas a pedido do imperador do Tibete, para pedir a proteção dos nagas para o mosteiro de Samye, o primeiro mosteiro tibetano. Aí o rei dos nagas vem. Guru Rinpoche era poderoso: ele disse para vir, e

vem! O rei dos nagas vem de costas, sai das águas de costas. Aí Guru Rinpoche, que não deixava nada para resolver depois, diz: "Mas que coisa horrível você vir de costas, por que você não se apresenta direito"? O rei dos nagas diz: "Se eu olhar para as pessoas, todas elas morrem, então eu venho de costas. O senhor não morreria, mas todos os outros morreriam, imediatamente". Guru Rinpoche pede ou ordena que ele proteja o mosteiro de Samye, proteja o Budismo tibetano. Aí o rei dos nagas diz: "Eu não posso, porque nos tempos de degenerescência mesmo os meus súditos não vão me obedecer". Isso é interessante! Isso equivaleria a uma época, em tempos de degenerescência, quando as doenças se tornam aleatórias. Não é incrível, isso? Não vai ter uma ordem, não vai ter uma inteligência dentro disso. Aí o rei Trisong Deutsen pede, então, que ele encha os porões do palácio de riquezas (ouro, etc) para potencializar o Budismo. O rei dos nagas diz: "Isso não tem problema, mas que ninguém olhe para trás, mesmo que surjam ruídos". Todos vão embora e não devem olhar para trás, e começam os ruídos da terra. Acho que foi o rei Trisong Deutsen, que disse para um dos seus: "Agora dá uma espiada"! E ele olhou e caiu fulminado, morreu... O rei Trisong Deutsen: "OM GATE GATE...."! "Ô,Ô (risos)"! Se bem que o Guru Rinpoche, que estava ali, poderia puxá-lo de volta...

Esse é o sentido. Eles regem as coisas não auspiciosas. Estão ligados de alguma maneira ao reino dos animais, mas são seres de grande poder (nós nem entendemos!). Algumas vezes eles são tidos quase como deidades, seres de grande poder, mas pertencem ao reino dos animais. A metade do corpo deles é humana, a outra metade é como se fosse uma serpente, como o corpo de uma sereia. Os tibetanos gostam muito desses desenhos. Eu me lembro de Chagdud Rinpoche, deliciado, desenhando a forma dos nagas em corpo feminino, da cintura para cima, aquele naga maravilhoso, o Rinpoche achando aquilo ótimo, aquela sereia de rabo muito comprido. Os nagas são protetores. Diz-se que o Prajnaparamita ficou escondido no reino dos nagas, pois os seres humanos não tinham capacidade de entendê-lo.

Portanto, nós temos esses âmbitos. A essência de todos esses seres é a natureza luminosa, mas esses seres se manifestam com diferentes corpos, diferentes reconhecimentos de mundo, mas nenhum deles tem realização naquela forma. Todos eles estão na Roda da Vida. Todas as suas formas existem por um tempo, andam e cessam. Não é que vamos dizer: "Existem os nagas". Aquele é um processo que se manifesta, mas não há uma solidez dentro disso, não há uma sustentabilidade dessa aparência. Os nagas, como todos os seres, vão migrando para outros reinos.

Há seres que são capazes de olhar uns para os outros e ter idéias românticas, ainda que vivam em ambientes diferentes. Há outros seres que não possuem essa possibilidade de encontro, são um pouco mais afastados. Recentemente, não sei se vocês têm acompanhado, os paleontólogos seguem pesquisando, surgem novas evidências, já surgiram muitas raças paralelas aos seres **humanos**. Por exemplo, agora está comprovado que na mesma região havia seres humanos altos, muito altos, e outros pequenos com outras conformações cranianas, outras formas de dentes, em períodos semelhantes. São raças bem diferentes umas das outras. Elas guerrearam entre si, e durante um tempo não havia uma predominância clara de uma delas. Essa nossa raça atual é uma das tantas que conviveu com outras raças de seres humanos. Ficamos pensando por que esta raça, enfim, desenvolveu uma habilidade maior e avançou. Talvez seja como os cachorros, há muitos tipos de cachorros, são bem diferentes uns dos outros. Havia muitos diferentes grupos de seres humanos, mas cada um com sua própria paisagem mental. Ainda que as atuais diferenças sejam muito menores (todos nós estamos na categoria *homo sapiens*), nós vemos que há culturas com as quais não conseguimos nos relacionar direito, não conseguimos entendê-las direito e elas também não nos entendem bem. Podemos até falar, encontrar uma língua comum que funcione, mas operamos de modo diferente, vemos mundos diferentes.

Quando estamos introduzindo o Dharma, estamos introduzindo o “*Homo Sapiens Dharmiens*” (risos). Há outra perspectiva, outra visão de mundo. Vocês chegam a suas casas, e pode acontecer de o marido olhar e dizer: “Eu não entendo mais você!” Vocês também dizem: “Eu não entendo mais você!” Por quê? Vai surgindo outra paisagem, outro processo de validar a realidade, outra motivação, a energia circula de forma diferente, aquilo tudo vai operando...

Por exemplo, os negros possuem uma cultura cármica diferente. E os brancos tentam enquadrá-los (e não tem jeito!) e começam a classificá-los em função dos padrões dos brancos. A mesma coisa com os índios: nós os olhamos e tentamos enquadrá-los segundo os padrões dos brancos. Perguntamos: “Qual o PIB de uma tribo indígena”? Não faz o menor sentido. Os índios realmente não estão interessados em PIB. Então, são outros processos, outras paisagens. Nós vamos entendendo que existem muitos diferentes reinos.

Eu lastimo que soluções culturais e sociais, como o próprio socialismo, por exemplo, não foram aceitas por outras nações. Muitos disseram “Ok, que bom, eu nunca seria socialista”, mas não disseram “Mas por que não preservar uma região onde essas idéias estão funcionando o tempo todo, para vermos que contribuição eventualmente isso poderá dar mais adiante para a história da humanidade”? Por que primeiro temos que destruí-los? Negar, matar? Vamos pegar, por exemplo, Cuba. As pessoas estão mais ou menos dispostas (não sei se totalmente, mas pelo menos estão lá), então vamos preservar essas culturas, vamos estudar essas diferenças. Não vamos pensar como o Bush pensa: “Tudo o que vem de lá não serve!” Vamos aprender as diferentes experiências humanas, em seu próprio contexto. Agora, pegar estas pessoas, fotografar e levar para uma exposição, isso não adianta nada. Ou pegar um ser desse, colocar em uma jaula e dizer: “*Homo Cubanus*” (risos)! Isso não vai adiantar nada! Por quê? Porque é o ambiente, a paisagem, a solução, é a operacionalidade daquilo que importa. Há uma grave consequência se nós não nos damos conta da paisagem que vem junto com cada ser.

Estávamos ouvindo, algo que me chamou muita atenção, a psicóloga da FEBEM falando sobre o fato de que os meninos estão bem dentro da FEBEM, daí eles saem, reincidem, e geram confusão novamente. Nós pensamos: “O menino está na FEBEM, é o *menino*, o *menino* saiu, o *menino* chegou”. Mas não é assim. Somos nós, inseparáveis do ambiente. É muito profundo isso. Se pegarmos a psicóloga da FEBEM e a colocarmos no lugar do menino, o que a psicóloga fará? Dentro da FEBEM, ainda há outro exemplo, que é o dos atendentes começarem a adotar a linguagem dos residentes. Em pouco tempo eles estão falando igual aos residentes, porque dentro daquele mundo essa fala começa a fazer sentido. Eles são cooptados culturalmente, passam a habitar dentro daqueles significados que surgem naquele ambiente. Vocês verão que os policiais e os seres que eles estão reprimindo terminam operando dentro do mesmo universo.

É muito importante, é um desafio cultural, o de ultrapassarmos a *culpabilidade*, ultrapassarmos a simplificação de que as pessoas são o que parecem... olhamos e delimitamos o corpo: “Essa pessoa! Essa pessoa faz tais coisas, ela é isso, é aquilo”. Isso é uma simplificação que não funciona. Não conseguimos entender, ficamos cheios de paradoxos. Mesmo que nós separemos essas pessoas do convívio, não resolve. Ainda que nós as culpemos, condenemos, não resolve. Fica quase sem sentido! É espantoso, porque a pessoa fez aquilo errado. Ela diz: “Eu fiz, mas eu não sou esse monstro”. E não sabemos o que dizer. Mesmo que a pessoa não seja um monstro, ela teve aquele comportamento naquela circunstância. Para nós é difícil dizer: “A pessoa não é aquilo”. Mas nessa visão de paisagem e identidade inseparáveis, acredito que temos uma base um pouco melhor para raciocinar sobre estes casos.

Depois nós temos os **seres famintos**. Nós surgimos como seres famintos. O reino dos animais é considerado melhor do que o reino dos seres famintos. Eles são chamados também de demônios ou “fantasmas famintos”. Eu prefiro “seres famintos”.

Descobriremos que os humanos possuem um pouquinho de cada um dos outros reinos. Ou seja, dentro do próprio reino humano, temos os animais, os seres famintos, os seres dos infernos, os deuses e os semideuses. Todos podem estar dentro do reino humano, como experiências dentro do reino humano.

Então, os famintos são seres inseparáveis do ambiente. Eles aspiram e não têm. Vocês encontrarão outros seres que estão aparentemente no mesmo ambiente, mas que não estão famintos. Diz-se que os seres famintos são muito comuns. É um reino que possui grande conexão com o reino humano. Há várias histórias tradicionais tibetanas, espantosas, que falam sobre tais conexões.

Pergunta: Onde eles vivem?

Resposta: Exceto os animais e os humanos, que nós vemos diretamente, os outros reinos nós não vemos diretamente. Isso não quer dizer que, devido ao fato de não os vermos, eles não existam propriamente.

Mas essencialmente os seres famintos possuem essa característica básica. Simbolicamente, o corpo cármico deles possui um grande estômago que caracteriza a avidez. Possui um longo pescoço, muito estreito, cujo esôfago é da largura de um fio de cabelo, que significa suas possibilidades. Possui braços e pernas frágeis, que significam suas habilidades e capacidades.

Os vampiros parecem poderosos, não parecem? Parecem cheios de energia, de malignidade, de sensualidade. Os seres famintos são representados sem essa negatividade pré-determinada. É como se os vampiros tivessem uma noção clara da malignidade. Eles são dos infernos, estão trazendo uma maldade deliberada. Já os seres famintos são *famintos*, eles demandam, são insaciáveis.

Entre os humanos encontraremos pessoas afetivamente carentes, praticamente insaciáveis, mas elas não são pessoas más, não estão produzindo o mal – elas estão carentes. Às vezes é uma carência infinita. Certas crianças estão sempre querendo colo, temos de estar sempre juntos. Elas sentem que falta algo. Às vezes elas querem a mãe, mas a mãe tem de ser só delas. Uma vez eu li um versinho que eu cantava para minha mãe, ela me contou e eu fiquei meio envergonhado. Eu acho que eu era um pouquinho faminto, eu queria minha mamãe (risos)!

Seres imaginários, arte, ficção e luminosidade

Todos os seres que nós imaginarmos são reais. A substancialidade dos seres é a luminosidade. Se eu produzo a aparência deles com luminosidade, eles são reais. Não há a menor dúvida! Nesse sentido de realidade, a única coisa que precisamos para que as coisas sejam reais é que elas tenham luminosidade suficiente para produzi-las. A imaginação já evidencia a luminosidade delas. Então quando, por exemplo, nós olhamos seres como o Gollum (personagem do filme Senhor dos Anéis), ou qualquer outro, alguém sentiu aquilo claramente para produzir todas aquelas seqüências. Não há distância alguma entre ficção e realidade. O que é ficção é pensarmos que precisamos de uma prova científica para que algo exista. Aquilo está operando... Não há a menor dúvida.

Nós também podemos criar tudo isso, seguir criando. A luminosidade possui essa liberdade: ela vai criando mundos. Tais mundos são o reflexo de nossa mente, das nossas energias. Aí nós vamos lá olhar esses seres, e nós temos emoções decorrentes também. Eles não são apenas criados, mas se

comunicam, tocam regiões cármicas nossas. Ainda que eles sejam ficção, aquela ficção ganha um sentido de luminosidade. Nesta conexão, eles movem nossas energias. É espantoso isso! Vocês olhem a mente de alguém: aquilo brotou e, ainda que tenha brotado dentro da mente, aquilo começa a viver de forma autônoma. E isso não se aplica apenas à arte. A arte e a realidade se fundem, não são separadas. Eu posso, por exemplo, construir uma imagem em pedra e me apaixonar pela imagem. Eu penso: “Eu sou o criador da imagem, a imagem é minha”! Por exemplo, os melhores escultores pensam: “Eu vou construir uma imagem de pedra, humana, feminina. Enfim, essa eu domino” (risos)! Dali a pouco passam as pessoas e ele diz: “O que você está olhando para ela? Não vai comprar, não! Isso não tem preço”! Então a pessoa descobre que aquela sua construção ganha solidez.

Há um filme que trata disso: *Simone*. Esse é legal! Ele constrói um personagem, um pouco por isso mesmo, pois ele não conseguia controlar as mulheres, então ele constrói digitalmente uma mulher. Ele pensa: “Bom, esta com estes botõezinhos aqui, eu a faço sorrir (risos)”! Ele constrói a mulher e ela começa a existir. Como ele dá um foro de realidade (ele a faz digitalmente, em três dimensões) então as pessoas querem encontrá-la. Ele consegue sempre um jeito de burlar isso e produzir respostas. Quando ele sente que vai ser descoberto, resolve matá-la. Mas as pessoas estão crentes que aquele ser existe. Aí ele a mata, e anuncia: “Olha, infelizmente aconteceu, ela morreu...”. Aí ele faz um enterro digno, com todos os convidados, tem um caixão, um funeral. Quando estão na beira do túmulo, chega o FBI e o prendem: “Abram o caixão!”. E não há o corpo. Então eles o incriminam e vem o advogado: “É melhor você confessar que você matou e escondeu o corpo... onde está o corpo”? Ele está enroscadíssimo, ele a esquartejou (risos)! Ele já possui toda a explicação: ela se tornou tão famosa que o ultrapassou, mesmo sendo ele o produtor, então ele resolveu acabar com ela para evitar a concorrência. Ele já está condenado! Não tem solução. Se eu não me engano, é a filha dele e a ex-mulher (aquela que ele não conseguia controlar) que descobrem a saída. Elas se juntam e fazem a Simone aparecer novamente e dizer: “Eu estou bem, ele fez isso só para aparentar...”. E aí o liberam. Então, a ex-mulher não só escapou de seu controle, como quase o matou, pois na hora “h” pensou: “Salvo ou não salvo”? Salvou! Então estas são as mulheres (risos)! Mesmo com arte, é melhor não construir nenhuma (risos)!

É um conto interessante, pois ele estava trabalhando nisso: como a arte se funde com a realidade. Porque mesmo os objetos de arte vivem do mesmo modo que os outros, na inseparatividade com a paisagem: eles passam a existir. Neste caso é evidente: todas as outras pessoas deram existência, e então Simone passou a existir.

A Carência como Indisponibilidade

Pergunta: Sobre os meninos da FEBEM... Para haver uma ajuda externa, para ajudarmos um ser a ver que há paisagens, não temos de mudar a pessoa?

Resposta: Eu acredito que eles possam gerar uma habilidade de não se inserir dentro da paisagem de sofrimento. É possível, mas eu acho isso muito difícil. Mas eu tenho a impressão de que os meninos possuem a intuição correta. Se nós segurarmos um menino daqueles, o trouxermos conosco e o colocarmos em nossa paisagem, ele decola. Ele não possui um problema nele, mas na paisagem. Ou seja, no ambiente onde ele está não vamos conseguir. Eu acho que os meninos quase que agem correto. Quando estão dentro da paisagem da FEBEM, eles se adaptam e tudo bem. Quando vão para a rua, eles não possuem o poder de alterar esta outra paisagem, e se adaptam. Eles possuem um poder de sobrevivência, se adaptam ao ambiente como está. Eles possuem detectores, localizam a região de poder, e se adaptam.

É que temos uma noção de bem e mal. Esta noção atrapalha bastante. Acreditamos que os meninos da FEBEM estão lá porque eles não são bons, que eles estão num ambiente que não é bom, no sentido de que as pessoas não são boas. Mas vocês encontrarão ali dentro, por mais aparentemente agressivas que sejam, pessoas maravilhosas. Nestes lugares sempre fico muito comovido, porque parece que estou em uma cidade do interior. Eu visitei muitas cidades do interior, pobres, mas onde as pessoas estão sempre com café pronto, bolo de alguma coisa pronto, adoram oferecer um banco para conversar, são capazes de nos acolher à mesa, ser generosos.

Por outro lado, nós andamos nas regiões abastadas e encontramos pessoas carentes também. O grau de carência não é medido pelo que falta, mas pelo que a pessoa tem para disponibilizar. Podemos pensar que uma pessoa abastada seja pouco carente. Mas não é isso. A carência, ou a liberação da carência, é medida pelo quanto a pessoa tem para disponibilizar e não pelo que a pessoa tem para si. Uma pessoa que tenha pouco para si, mas tem sempre café e bolo para oferecer, ela tem algo para disponibilizar. Mas podemos chegar a um local no qual a pessoa tem muito para si, mas não possui café e bolo para oferecer, nem tempo, nem atenção. Então, essa característica do ser faminto não diz respeito a quanto eu tenho, mas o quanto eu tenho para disponibilizar. Isso dá uma mexida com a gente, mas é real.

Quando dizemos “eles são carentes, a casa deles é horrível, tal coisa é horrível”, estamos olhando sob o nosso ponto de vista. Aí você olha os índios, sociedades primitivas todas, completamente carentes. Mas olhem bem os índios: qualquer um que cace, ao chegar, todos comem. Qualquer um que pesque, ao chegar, todos comem. Todos comem, todos se alegram. Mesmo as carências afetivas são resolvidas de forma engenhosa por algumas tribos. Para os homens, há a oca dos homens. Quando as mulheres estão um pouco carentes, elas aparecem lá por dentro. Tem uma hora que ninguém faz barulho algum. Tudo certo. A mulher não está conseguindo engravidar, pode até ter um marido, mas não está engravidando... Tem qualquer coisa que não está funcionando, não sabemos bem o quê. A mulher aparece na oca do Espírito Santo... (risos)! Do bebê, todos cuidam. É uma forma muito apropriada. Então isso é muito bonito. É uma família.

Nós medimos a carência pela *indisponibilidade*. Se eu for muito carente, estou indisponível. É o sintoma, como se fosse febre.

Há então os **infernos**. Nos infernos, os seres olham tudo com um olho de hostilidade. Eles sempre se sentem afetados, como se houvesse um complô, seres negativos.

Vejamos, nós estamos todos alegres aqui dentro, mas eu poderia transportá-los para os infernos, para esse reino de aflição, só falando assim: “Nossos sapatos estão ali na rua, mas daqui a pouco podem não estar, e além do mais está chovendo (risos)”! Aí eu posso dar um exemplo: “Lá no CEBB em Porto Alegre, uma vez limpavam os sapatos, não é que passaram um pano, levaram”! Isso acontece.

Então nós temos esses reinos em algum lugar, sempre. Mas vejam que maravilha nós não estarmos afetados pelos reinos dos infernos. Nós temos o carma se quisermos. Neste exemplo, alguém que foi roubado ou assaltado pode ficar preocupado. Vocês já imaginaram todos nós dentro do banheiro? Tem de ser um bom banheiro! E naturalmente há um assento especial para o Lama (risos)!

Então quando acontecem essas coisas ruins podemos nos conectar com o reino dos infernos. Nós descobrimos que nosso carma primário está lá. Aparece uma condição secundária, e o carma aflora. O bom disso é que nós percebemos que temos essa conexão com o carma primário. Ele está lá.

Isso, na verdade, não é uma coisa tão simples de ultrapassar, mas é possível. Há vários exemplos, como a de Yeshe Tsogyal, que foi estuprada por cinco homens, e transformou os cinco em seus alunos. Não

perdeu a oportunidade. São histórias tradicionais. Há também a do mestre zen que, quando chegou o ladrão, deu tudo o que possuía. Ele está sentado nu na rua, olhando para a lua. Aí ele diz: “Pena que eu não consigo dar a lua para ele”. Ou seja: “Pobre dele que não pode levar a lua”. A lua, para nós, significa que nós não nos apressamos: nós avançamos da mesma forma que a lua vai crescendo e se torna cheia. Então, com isso ele está dizendo: “Pena que eu não consegui oferecer a iluminação, a liberação do sofrimento dele”.

O reino dos infernos possui vários detalhes que valem por um curso de torturas, são coisas assustadoras. Mas se vocês olharem o desenho da Roda da Vida, a seguir, vão entender as várias idéias criativas dos infernos. É importante entender os seres que estão nos infernos: os guardas dos infernos, os senhores todos dos infernos e os torturados, todos eles têm um carma em comum. Eles se vêem uns aos outros dentro dessa perspectiva, eles tem uma paisagem em comum.

É muito importante que nós entendamos, contemplemos, encontremos exemplos e repousemos. Então nós deveríamos efetivamente desenvolver essa habilidade de passear por dentro desses ambientes dessa maneira, entendendo que podemos nos fixar.

Essa percepção está na base da compaixão. Vocês entendem? Se conseguirmos olhar isso, nós vamos desenvolver compaixão; se não tivermos essa percepção, a compaixão está fechada. Aqui, falando do javali, nós descortinamos a base do olho que vai permitir a compaixão. Se nós olharmos os seres dos infernos pensando que eles estão nos ameaçando, nós não estamos entendendo como é que aquilo tudo se produz. Eles são seres livres, que manifestaram a liberdade sob condições. Aos olhos deles, tudo aquilo faz sentido.

Uma Análise Social

Na época em que havia alguma sabedoria no mundo (não sei se esse tempo chegou mesmo a acontecer, mas miticamente se diz), houve um tempo na China quando a visão taoísta era a visão de governo: quando acontecia um crime, as pessoas em vez de pensar onde está o culpado, elas focavam especialmente como foi que ele pensou que fazer aquilo seria apropriado. Porque era muito mais adequado pensar assim.

Nós usamos isso em epidemiologia. Nós vamos estudar, então, alguém que teve uma gripe, essa do frango (eu estava vendo hoje, parece assustadora), mas não dizemos: “Que pessoa horrível, ela está gripada, matem-na”! Dizemos: “O que está causando isso”? Nós temos essa noção. A pessoa é vítima daquilo que ela está manifestando, ela não é aquilo. No entanto, no que diz respeito aos comportamentos, nós não entendemos assim. Temos a tendência de dizer: “Aquele pessoa é isso, isolem-na, coloquem-na em tal lugar, matem, façam alguma coisa”. Ou ainda: “Vamos ver, que pena nós vamos dar a ele? Ele apresentou tal doença, mas não é doença, *ele é assim*, então quantos anos ele vai parar na cadeia”? Aí nós vamos encontrando ambientes para onde a pessoa então é conduzida e a doença cessa, porque a doença não é também de alguém, ela é uma doença conjunta. Daí, como na FEBEM, os meninos saem com uma cara boa, voltam para casa, voltam para o antigo ambiente. Nesse ambiente, mais adiante, eles vão manifestar aquele mesmo tipo de sintomas, do mesmo jeito. Então o pegam e o levam de volta para a FEBEM, daí ele abraça todo mundo. “Que bom! Estou de volta”! Eles estão em casa, estão bem, mas não têm como fazer diferente. Então esse ponto é muito delicado, pois a própria pessoa pode ser que não saiba um meio, um jeito de produzir essa transformação.

Então esse é o sentido de entendermos que nós manifestamos uma identidade inseparável do ambiente: o ambiente surge como uma expressão da nossa identidade, e a identidade brota carmicamente como expressão do ambiente.

Nós não diminuimos o problema. Equivocadamente, olhamos tal pessoa como se o problema estivesse delimitado nela, mas ele não está, é muito mais complexo. Então quando nós desenvolvemos essa visão mais complexa, nós tiramos a visão da exclusão, da oposição, da punição, da *culpabilidade*, nós passamos por cima disso, e, portanto, nós podemos olhar com uma base de compaixão e de amor. Aí se torna possível nós inicialmente olharmos com compaixão.

Logo em seguida, nós podemos ver que qualidades positivas a pessoa dispõe, seja no ambiente que for, e tentamos estabelecer uma conexão com as qualidades positivas, estimulando o surgimento dessas qualidades positivas. Nós não vamos nos relacionar com o outro através das negatividades que ele apresenta, mas nós vamos nos relacionar promovendo as qualidades positivas do outro, e evitando a sustentação das qualidades negativas – damos um jeito, mas sem culpa, sem punição, no sentido individual.

Quando olhamos para isso, por contraste, vemos como trabalhamos hoje, socialmente. Nós não estamos usando a forma correta. Nós *personalizamos* tudo. Perdemos o ponto central, ou seja, o entendimento de como aquele pensamento equivocado pôde ser validado para aquela pessoa: que ambiente é esse que está acolhendo, acalentando, aquecendo e procriando esse tipo de pensamento? Como aquilo surge? Esse é um ponto fundamental.

Dentro da nossa visão equivocada, é muito comum dizermos: “A periferia urbana produz dificuldades”! Esquecemos, por exemplo, que fora da periferia urbana nós também temos muitos problemas e que esses problemas são inseparáveis dos problemas que acontecem em qualquer área. Porém, nós temos a tendência de dizer: “Não, nós somos pessoas boas”, o que não é verdade, pois apresentamos outros tipos de criminalidade. Se nós formos contar em volume de dinheiro roubado, seguramente nós somos bem mais eficientes que as periferias. Se pensarmos em número de pessoas afetadas, e eventualmente mortas, nós somos muitos mais eficientes; de longe, porque as periferias urbanas têm essa guerrinha, mas nós temos as grandes guerras. Então é uma coisa problemática. A periferia urbana, por pior que seja, não está desenvolvendo armas bacteriológicas nem armas nucleares, nem aviões que despejam bombas, não estão fazendo nada disso.

Também se pensarmos que a periferia urbana é um lugar negativo porque as elites a criaram, essa é uma visão que penaliza a periferia urbana como negativa. Então nós desenvolvemos uma visão social que aparentemente vai produzir a liberação, mas ela está aprisionada também, na noção de que o centro urbano está certo. O que nós precisaríamos, assim, seria apenas dividir a riqueza do centro urbano com todas as áreas e se todos nós tivéssemos uma cultura ligada ao centro urbano, tudo estaria resolvido – *mas não está!* Porque dentro do centro urbano estamos nós. E nós estamos felizes? Nós estamos com tudo resolvido? Nós não estamos! Nós temos a alienação do trabalho, nós temos uma série de problemas. A nossa doença de alienação produz a demanda da droga. Nós somos consumidores, não só da droga ilegal, mas da droga legal também. Então o nosso desequilíbrio termina produzindo uma demanda que vai surgindo como desequilíbrio em várias áreas. Por outro lado, se o planeta vai afundar, não é por causa da periferia urbana, vai afundar por causa da nossa ação. Se a nossa ação se generalizasse pelo planeta inteiro, aí sim teríamos problemas.

Portanto, não é um problema que vamos limitar. Por exemplo, dentro de uma posição de esquerda, nós podemos dizer que temos uma injustiça social. Podemos até pensar que há uma injustiça social, mas essa injustiça social não é superada pela generalização de uma sociedade de centro urbano. Vamos dizer, por exemplo, que a sociedade de primeiro mundo não pode assinar o Protocolo de Kyoto. Os países que já entraram na energia nuclear têm grande dificuldade de abandoná-la. Quem já entrou na dependência da indústria química do petróleo, se tiver que abandonar isso vai ser muito penoso.

Atualmente se desenha uma perspectiva que, num prazo de dez anos (essas perspectivas são loucas, mas em algum cenário se diz) o petróleo vai valer muito mais. Isso significa uma grande transformação. O automóvel vai ficar uma coisa realmente de luxo (nem sei como vamos pagar essas contas), o custo do quilômetro rodado vai ficar altíssimo. Nós não estamos em nenhuma crise, não tem guerra dessas maiores. Então, isso não é um problema da violência urbana, mas um problema das nossas concepções. Essas concepções produzem problemas em várias áreas. Mas se formos simplesmente dizer que há pessoas más é a mesma coisa que dizer que a periferia urbana é má. *Na verdade, nós temos concepções de mundo que apresentam problemas.*

Já olhamos **o reino humano, o reino animal, o reino dos seres famintos e o reino dos infernos**, mas nós temos ainda **o reino dos deuses e o reino dos semideuses**.

No **reino dos deuses**, as pessoas têm a visão clara de uma experiência de felicidade sob condições. Elas têm a sensação de que conseguem manipular as condições de maneira que sejam favoráveis. Elas sorriem, mas não se dão conta que esse processo é impermanente. E os **semideuses** estão completamente ocupados com competição, galgando posições. São poderosos, mas estão dentro desse ambiente.

No entanto, quando dizemos isso, não dizemos com oposição, mas com a compreensão de que o observador, seus olhos e o mundo são inseparáveis. Então entendemos a noção de que vários mundos coexistem, se superpõem.

Com isso, encerramos esta parte dos reinos.

A Primeira Nobre Verdade Introduzida pela Migração Através dos Seis Reinos

Compreendemos que os seis reinos se dão em quatro níveis: eles operam nos níveis de paisagem, mente, energia e corpo. Eles se manifestam de forma muito íntima. Não há nada que nós vejamos e localizemos que não seja experiência de paisagem, de corpo, de mente e de energias. Está tudo junto.

Com isso, nós temos a base para a compreensão da primeira nobre verdade. A primeira nobre verdade diz: ciclicamente nós passamos pelos vários reinos. No reino dos **deuses**, nós nos sentimos felizes, mas lentamente vamos construindo o amargor; isso nos faz, por exemplo, surgir como seres competitivos, os **semideuses**. Lentamente, nós descobrimos que não temos tanto poder como gostaríamos, e nos tornamos seres que se vêem sem poder, mas aspirando conseguir poder através do esforço – essa é a situação dos **seres humanos**, que aspiram através do esforço obter poder e chegar à felicidade dos deuses. A seguir, de tanto fazer esforço para obter o resultado, atingir poder e felicidade, nós acabamos por desistir. Nós usamos um processo minimalista e chegamos à condição dos **animais**. Por exemplo, nós, enquanto humanos, trabalhamos sobre nós mesmos buscando aptidões, nós descobrimos o treinamento, e isso faz uma grande diferença. Nós não só construímos o treinamento,

mas também a paisagem na forma mais apropriada para nós. Os animais treinam um pouco também. Eles também constroem habitats, constroem lugares, mas muito menos do que nós – isso significa que eles estão mais acomodados. Os grandes predadores dormem muitas horas por dia. Eu olho para vocês e sei que vocês não têm essa tendência de dormir muito, nunca vão passar horas dormindo. Mas, ainda assim nós temos conexão com o reino dos animais em algumas coisas. Nós temos essa possibilidade de migrar, essa migração interna entre os reinos. Depois, os **seres famintos**. Vocês vejam, se nós não nos esforçarmos, não criarmos relações positivas, nós vamos ficar em uma condição na qual aquilo que aspiramos não vai ser mais alcançado. Vamos começar a desenvolver a sensação de carência, sem gerar méritos para encontrar as coisas. Por exemplo, um tipo de mérito é plantar árvores, plantar cereais e então colher. Houve uma grande mudança com a descoberta da agricultura. Os humanos eram caçadores e coletores, porém em certo momento alguém descobriu isso: faço um pequeno investimento na natureza, planto, e ela retribui em grandes quantidades. Vocês imaginem a esperteza que isso significou em certo momento. A pessoa passar de coletor e caçador para a dominação do processo agrícola. Ela colhe o quanto quer. Vocês podem imaginar a riqueza que isso significa. Aí surge a civilização. Socialmente, nós começamos a nos articular para dominar esse processo que permite a sustentação da vida. Surge o raciocínio abstrato – não havia raciocínio abstrato! Eu planto hoje e depois colho. Isso é extraordinário. Então dentro desses últimos 200.000 anos, a agricultura surge bem depois, no período inicial das grandes civilizações. Mas, na medida em que há riqueza, começa o conflito.

Então, os seres humanos estão passando pela dificuldade de não gerar méritos. Eles se tornam **seres famintos**. Eles possuem a demanda, mas não possuem méritos. Ainda que surja alguém bondoso, que comece a transferir méritos para o outro (ele não tem mérito nenhum, mas eu lhe dou comida, eu o alimento, eu faço aquilo andar), mas o outro não altera o comportamento. Eventualmente pedimos “então, faça tal coisa”, para ver se ele consegue gerar um pouco de mérito, mas não consegue gerar. Continuamos pedindo e ele não consegue fazer essa transição. Então, nesses reinos inferiores, é só fazer uma troca de paisagem, não é? Há seres nesses reinos, que dependendo do jeito, fazem a transição. Isso é uma grande coisa!

Quem está em uma situação de ser demandante, e não gera méritos, com o tempo os méritos vão se esgotando mais e mais, e as pessoas começam a jogar pedras, começam a hostilizar. Quando a pessoa começa a ser hostilizada, ela ainda tem uma chance: “O que eu fiz para acontecer isso”? Mas pode ser que ela não tenha mais chance alguma. E que a partir da hostilização, ela simplesmente se transfira para os **infernos**. Ela diz: “Eles me agredem, agora eles vão ver”! Nesse momento, a pessoa se transfere do âmbito da carência para o âmbito da raiva. Ela, tecnicamente, está nos infernos. Não está chegando para pedir ou demandar, mas para agredir. Na medida em que a pessoa agride, tudo vai piorando, porque ela passa a se sentir também vulnerável. Ela agride e estabelece esse tipo de relação. Ela pensa: “A qualquer momento, alguém me agride”. Por agredir, ela pensa que está manifestando força, mas, como reflexo natural da agressão, surge o medo. E esse processo se perpetua. Tecnicamente, ela vê assim, vê tudo desse modo. Ela vê os outros agredindo, ela agredindo... Por que ela não agrediria se os outros a agredem? Ela pode até dizer: “A agressão é a minha sobrevivência”! Então, aí se criou um processo de difícil solução. Os infernos são ainda mais longos. A pessoa terá de ultrapassar um impulso de agressão, um impulso de medo, para vir a fazer ações positivas, mesmo reconhecendo que todo o ambiente é negativo. Vocês imaginem um ambiente totalmente negativo, de inimigos, e num certo momento vocês dizem: “Não, eu vou parar com isso, não serei mais inimigo deles”! Mas os outros seguem atirando, ameaçando. Eles não mudam nada, mas nós teremos que mudar sozinhos. Nós temos comportamentos arraigados, antigos, usados muitas vezes, que são os comportamentos de

agredir de volta. Ele está dentro de nós, automatizado. Teremos de superar isso. Nossa chance é pequena. Ou seja, esses infernos são de longa duração. A partir daquilo que nós temos ali dentro – dor, medo, aflição, desilusão – teremos de tomar esse conteúdo e transformar em compaixão, amor, e sair. Não é fácil! Todos ao nosso redor dirão: “Você enlouqueceu”! Por quê? Porque todos também estão dominados pelo mesmo raciocínio.

Eu acredito que, quando vemos as pessoas assim, temos a sensação nítida do bardo pós-morte, como é descrito no Budismo. Nós olhamos para aquela pessoa e somos o juiz e os advogados. Não que queiramos condená-lo, mas nós o olhamos como o juiz que pergunta ao advogado de defesa: “Fale alguma coisa boa dele”! Nós olhamos dentro de nós e perguntamos: “O que eu consigo ver de positivo?”. Se eu encontrar algo positivo, eu consigo estabelecer uma relação e ajudá-lo a crescer a partir do aspecto positivo. Mas eu posso não encontrar. Eu terei de localizar alguma coisa positiva ali dentro. Então nós estamos como advogados de defesa, olhando para ver se há algo positivo.

Ela mesma não está conseguindo ver nada positivo, mas eu preciso arrancá-la daquele lugar. Para isso, eu tenho de mostrar a ela que um dia ela fez uma ação positiva. Eu tenho de espreitar para ver o que há de positivo que seja uma experiência da própria pessoa. Por isso, é muito importante que nós façamos alguma coisa positiva na vida (risos)! Porque naquela hora diremos: “Eu fiz isso, eu fiz, um dia eu arrumei minha cama e minha mãe ficou muito feliz” (risos)! Alguma coisa havemos de ter feito e nos alegrado com isso. Por exemplo, se arrumamos a cama, mas ganhamos uma moedinha da mãe, o pagamento já está completo, e aquilo já não é o que procuramos. Temos de, algum dia, ter ampliado a nossa mente, olhado tudo de uma paisagem mais ampla. Pois naquela hora, nos infernos, eventualmente teremos memórias de alguma área positiva, pois ação positiva não há mais nenhuma, e todos os impulsos são equivocados. Mas eventualmente temos alguma memória, em algum canto. Então nosso papel será tentar encontrar essa memória.

Mas pode ser que a pessoa diante de nós não esteja disposta a pensar ou que tampouco seja seguro para nós ficar diante dela. Nós precisaremos de métodos mais indiretos. Vocês vejam que o buraco desses seres pode ser muito fundo. Nós não conseguimos nem chegar perto, literalmente. Podemos imaginar, esses infernos vão se estreitando, afundando e escurecendo...

No entanto, isso tudo ainda é o inferno humano. Os mestres dizem que há os infernos mesmo. Vocês imaginem assim: nós temos esse carma maravilhoso. Vocês se olhem uns aos outros. Somos maravilhosos, não é mesmo? Porque somos amorosos, compassivos, gostamos de olhar uns aos outros, gostamos de estar juntos. Isso realmente é muito bom! Agora, olhem os seres dos infernos. Eles já não possuem nem mais carma para recompor um corpo humano. Quando pensam em renascer, pensam em unhas, dentes, instrumentos de agressão, capacidade de resistir ao calor, peso. Não vão gerar um corpo como o nosso. Eles não precisam do que nós precisamos, que é o apego ao sexo oposto. Os meninos precisam olhar as meninas e achar uma coisa romântica, se não eles não vão se dirigir nessa direção. Já os seres dos infernos, olham uns aos outros, olham para os seres humanos e não há nenhuma compaixão, nenhum amor, nada, nem sequer no âmbito condicionado da palavra. Há a aparência de hostilidade porque eles não possuem esse processo. Eles vão para os lugares a que aspiram, porque a mente é livre – ela constrói a luminosidade, os processos e vai gerando corpos específicos.

Imaginem vocês se aproximando da experiência de depressão, e acrescentem muita dor. Peguem essa experiência de depressão com muita dor e estreitem-na, como se fosse um isolamento real. Vocês

vêm lugares escuros, contidos e estreitos – e dor. Vocês já entenderam os componentes. Agora, ampliem-nos. Gritem, mas não há mais o grito, só pavor. Os infernos são isso.

Como saímos disso? Como chegamos lá, cutucamos o ser e o tiramos de lá? Esses são os infernos fora do âmbito humano. Nós, em corpo humano, ainda temos limites para isso. Se a dor for muito grande, nós desmaiamos, gritamos. De alguma maneira, estabelecemos relações. Nossas dores são pequenas comparadas com as dores dos infernos. Um único dia desses seres corresponde a muitos anos de vida humana. Para qualquer pessoa que está imersa na dor, o tempo não passa. Vocês experimentem cinco minutos com um espinho no dedo, com um corte, ou com o dedo batido. Aquilo é um tempo incalculável! Vocês se vejam com uma aflição respiratória, e imaginem-se presos num lugar estreito. Cinco minutos é algo próximo da eternidade! Qualquer pessoa em pânico perde a noção do tempo. O tempo dispara, é intenso demais.

Então, esses são os reinos. Diz-se que dentro do reino humano, há os infernos – mas são infernos leves. Diz-se que dentro do reino humano, há o reino dos seres famintos – mas a nossa fome em corpo humano é muito mais branda. No reino humano, há a sonolência e desinteresse dos animais – mas podemos também acordar e nos conectar. No reino humano, há a felicidade do reino dos deuses – mas também não se compara ao esplendor dos deuses, que é como o esplendor do Sol, que domina e revitaliza toda a Terra. Ninguém pode sequer imaginar se comparar com o poder, o brilho e o aspecto inatingível do Sol. Não há nada parecido. Os deuses são comparados a esse tipo de coisa. Por outro lado, o Sol cessa. Ele não é a natureza ilimitada, ele tem um ciclo.

Nós podemos também olhar os oceanos ou olhar outras qualidades, como a própria natureza. Vamos encontrando os ciclos da natureza, o aspecto feminino, procriativo da natureza. Nós não podemos nos comparar a isso. Por todo lado, ela produz vida, se manifesta produzindo variação, sustentação da vida. Podemos dizer, há até uma amorosidade, uma cooperação, como o aspecto maravilhoso de uma grande mãe, cuidando de tudo, fazendo tudo operar. Mas nós não podemos imaginar que há algum grau de comparação nosso, pessoal, com isso. Entretanto essa natureza feminina extraordinária também morre. Ela também não possui uma vitalidade eterna.

E assim nós vamos olhando... Nós vamos vendo os deuses, que têm tal poder. Eles se manifestam na condição humana, então nós temos um orgulho humano, uma felicidade humana – um arremedo, se comparado com os deuses fora da condição humana. Temos os semideuses. Talvez um exemplo seja o as grandes organizações ou Estados. Mesmo os semideuses também possuem outros corpos, outras dimensões. Nós possuímos os semideuses dentro de nós como um pálido reflexo dessa visão maior. Em todos esses âmbitos, temos paisagens, identidades e prisões. Tudo isso compõe os seis reinos. A substancialidade de todas essas coisas é a Luminosidade.

Mas, ainda que haja os seis reinos, não há dentro deles nenhum lugar de tranqüilidade e paz. A característica básica dos seis reinos é **dukkha**, insatisfação. Em qualquer lugar em que nós estejamos, não estamos plenamente felizes. Aquilo segue girando, e nós sempre vamos aspirando outra coisa. Por isso mesmo que transmigramos de um reino para o outro. Estamos em um reino, mas aspirando alguma coisa que só existe no outro. Por isso que de deuses nós vamos a semideuses, destes, aos humanos, animais, seres famintos e infernos – e de lá nós também saímos, sempre buscando outra coisa.

Essa transmigração não tem fim. Dentro do âmbito da Roda da Vida, não há fim para a transmigração. Mas podemos sair do ciclo de transmigração, do ciclo de mortes e renascimentos. *O Budismo está*

voltado a produzir essa transformação, a nos ajudar a sair desse “software”. Esse é um processo que vai sendo criado, e nós podemos ficar dentro *ou não*. É muito difícil sair, mas os seres de sabedoria manifestam a compaixão, e nos ajudam a sair disso, ajudam todos os seres a sair disso. Sair desse âmbito não é abandonar o Planeta Azul, mas operar as paisagens, mentes, energias e corpos de outra forma, manifestar a luminosidade de outro modo, com outra visão, mais ampla.

A Segunda Nobre Verdade: Visão Geral

Vem então o elemento seguinte, a Segunda Nobre Verdade, na qual se diz: há causas para o sofrimento. Enquanto estamos olhando a Primeira Nobre Verdade, que trata do sofrimento, nós já simultaneamente estamos falando da Segunda Nobre Verdade, ou seja, das causas. Tradicionalmente se diz que o sofrimento surge porque nós nos fixamos a fatores artificiais e impermanentes para obter a felicidade e a segurança. Mas, se a segurança e a felicidade estão baseadas em fatores inseguros, transitórios e impermanentes, é perfeitamente natural que nossas segurança e felicidade sejam impermanentes também. Então, essa é uma descrição muito geral – muito útil, mas muito geral. Por que geral? Porque nós não conhecemos ainda fontes de refúgio que não sejam impermanentes. Portanto, dizer “afaste-se da impermanência”, para nós é algo pouco operativo, pois não conhecemos aquilo que não é impermanente. Nós precisaríamos ser introduzidos a essa natureza. Porém, nesse âmbito de nosso estudo, está bem, porque fica essa incógnita e nós geramos o mérito de aspirar encontrar algo que não seja impermanente. Estas fontes estáveis serão retomadas nos capítulos seguintes.

A Terceira Nobre Verdade

Vem, então, a Terceira Nobre Verdade. Na terceira nobre verdade, o Buda diz: a impermanência e as causas do sofrimento podem ser ultrapassadas e a experiência cíclica pode cessar, pois ela não é natural, é construída. Se retirarmos a artificialidade, encontraremos a natureza que está além dessa artificialidade.

Nesse ponto, quando estamos introduzindo, isso parece remoto, impossível de entender. Mas no Budismo vamos olhar isso de uma forma operativa, clara.

A Quarta Nobre Verdade: o Nobre Caminho Óctuplo

Na Quarta Nobre Verdade, vamos entender que há um caminho para cessar as causas do sofrimento. Este caminho começa com a motivação correta, o **primeiro passo** do nobre caminho. Depois procuramos não trazer sofrimento aos seres. Nós começamos não trazendo sofrimento aos seres por meio das ações de mente, depois das ações de fala e das ações de corpo (veja a ilustração do quadro dos 240 itens, a seguir). Eu começo pelas ações de corpo, depois de fala e depois de mente. Nós evitamos essas ações não virtuosas. Isso corresponde ao **segundo, terceiro e quarto passos**.

Temos, então, o **quinto passo**: trazer benefício aos seres. É a recomendação de como viver no mundo dentro de uma perspectiva fora da Roda da Vida. Se parássemos a Roda da Vida, como faríamos então? Nós usaríamos o quadro dos 200 itens (veja a ilustração a seguir), que corresponde ao quinto passo do nobre caminho.

O sexto passo é o início da **meditação**. É como se nós tivéssemos criado um sonho. Nosso sonho é não trazer sofrimento, mas trazer benefícios. Vamos perguntar: “Como eu faço para seguir esse sonho”? O primeiro ponto é nos livrarmos da *responsividade* que nos arrasta em direção aos hábitos, aos carmas. Precisamos de autonomia. Não é mais uma questão de saber o que fazer – porque agora já sabemos – mas agora é uma questão de colocar isso em marcha. Então, precisamos dessa autonomia. Para expandi-la, o que faremos? Faremos a prática de meditação.

A meditação não é o lugar ao qual eu vou chegar, mas o método de lidar com aquilo que aparece na frente. Por exemplo, se eu gerar um ponto final que eu quero atingir por meio da meditação, esse ponto final é artificial, e esse é um engano. Quando vocês estudarem *Transcendendo a Loucura ou Além do Materialismo Espiritual*, de Trungpa Rinpoche, num sentido muito sutil ele vai apontar a sede da identidade como um estado particular com o qual eu passo a me conectar. Se eu, sentado em meditação, fico imerso em um ponto, em uma experiência específica, isso é materialismo espiritual. Porque eu gero uma identidade específica à qual eu fico aderido, preso – isso é uma forma de prisão. Temos de ter cuidado nessa caracterização da própria meditação. Nós estamos voltados a gerar uma capacidade de liberdade frente aos condicionamentos. Por isso é que eu vou conseguir andar e colocar em marcha o “não trazer sofrimento e trazer benefício”.

Eu começo a me dar conta que eu tenho um processo automático (o carma) que me impulsiona em várias direções. Não é que eu tenha de ir para uma direção diferente daquela para a qual o carma me impulsiona. Eu tenho de ultrapassar o acionamento que se dá por meio desse processo responsivo. Por isso é que vou praticar meditação. Meditação é a prática de liberdade. Nós temos que ter liberdade frente ao conteúdo que está se oferecendo. Isso é shamata. Eu tenho liberdade, não devo seguir o que está surgindo, não posso seguir impulsivamente.

Aí surge o **sétimo passo**, meditação *prajna*. Ela está ligada a não cortar. E a meditação yeshe, no **oitavo passo**, também está ligada a não cortar. Então nós temos esse caminho todo.

Enquanto olhamos isso, vemos que, ao final do oitavo passo, eu me re-insiro no processo da Roda. Eu vou de 1 a 8 e volto para o 1. Aí eu olho novamente minha motivação. Aí eu vejo que minha motivação está completamente dominada pelos automatismos. E vejo que, mesmo que eu já tenha entendido as várias formas de meditação, e praticado um pouco, há os impulsos de trazer sofrimento aos outros seres através da mente, da fala e do corpo. Aquilo está presente dentro de nós. Precisamos fazer uma repescagem e percorrer novamente os oito passos, agora a partir da experiência de liberdade, para novamente penetrar nisso. O detalhamento está nos Capítulos 7 a 10.

Quadro dos 240 Itens: Reintrodução

O quadro é um processo pelo qual eu vou tentar localizar as estruturas de sofrimento residuais – as estruturas que, ainda que eu tenha passado várias vezes por elas, continuam lá, ainda não consegui ultrapassá-las. Nós vamos fazer isso, depois de termos entendido a liberdade. Vamos ultrapassar isso sem culpas. Isso é uma boa coisa. Não há culpa, mas não significa que não há problemas. Por exemplo, nós somos pessoas dispostas a fazer tudo direito. Espreitamos como fazer melhor. Sabemos que não fazer bem é um problema. Mas isso não quer dizer que essa boa vontade seja suficiente.

Pergunta: Não tem culpa, mas tem responsabilidade.

Resposta: Mesmo essa responsabilidade aí, é melhor não falar (risos). O que acontece é que na medida exata do nosso engano, há sofrimento junto. Os outros também estão em sofrimento. Olhamos nossa condição: somos todos afetuosos, cálidos, capazes de olhar e entender uns aos outros, somos bonitos, queridos, mas isso não é suficiente! O que dizer dos seres que são todos hostis uns com os outros, que não têm a possibilidade da educação, não têm como receber ensinamentos, nunca ouviram falar em espiritualidade, muito menos de Budismo? Estão perdidos. Situação grave! Nós temos essa responsabilidade, mas mesmo assim para nós não é fácil. Como é que podemos dizer que os outros são culpados de alguma coisa? Nós não temos como culpar ninguém.

(*) Detalhamento no Capítulo 10

Nós mesmos estamos com esse problema. Isso parece Jesus Cristo dizendo: “Quem não tiver nada que atire a primeira pedra”. Ou seja, nós estamos enroscados. É possível desenroscar, mas estamos enroscados.

Existe um processo detalhado pelo qual vamos olhando aquilo e vamos tentando ultrapassar essas aflições, através de cada item do quadro. Nesse momento em que olhamos sem culpas, a confissão não é confissão. Quando confessamos dizemos: “Oh, eu vou confessar, eu nunca quis falar, mas é assim...”. Mas agora nossa confissão não é confissão. É mais ou menos quando chegamos ao médico e dizemos: “Eu tenho tais sintomas”.

Vocês vejam, assim, nós viramos caçadores dos nossos problemas, pois temos de mostrar ao médico. Chegamos lá, mas esse é um médico mágico. Nós dizemos o que é, e ele libera. Aparece uma lista enorme (dor de dente, o dente não está bem branco)... Qualquer coisa que dizemos ele (“tchuf, tchuf”) limpa tudo. Nós vamos apresentar tudo porque sabemos que se ficar um residuozinho, isso dará problema mais adiante. Vamos supor que vocês ganharam um concurso da concessionária: “Leve seu carro, faça revisão e tudo que aparecer nós pagamos e você não tem custo algum”. Vocês vão olhar para o carro e vão achar que precisa trocar tudo (risos)! Esse é o nosso olho agora. Descobrimos um método e é importante aproveitarmos essa oportunidade. Vamos mexer no que precisa ser mexido – por isso o detalhamento. O quadro dos 240 itens é o formulário da concessionária (risos). 240 itens a serem revisados! Vamos entrar em manutenção. Sorte grande... Aí nós queremos mostrar tudo. Em vez de querer esconder, queremos fazer aquilo aparecer. Esse é o papel. É melhor que aquilo apareça, bem melhor.

Dessa forma, também no cotidiano – em nossos sonhos, nas nossas meditações, nos vários momentos dos vários bardos que vamos vivendo – nós localizamos os obstáculos. Estamos fazendo um teste com o carro, estamos dando uma volta: “Fez barulho aqui, lá, anote aí”. Estamos andando nas calçadas, olhamos para uma pessoa e temos um sentimento esquisito. Anotamos: “Sentimento esquisito”. Vamos anotando tudo.

Nós teremos vários sintomas. Mas todos eles, que são sem fim, se referem ao mesmo eixo gasto. Vamos lá, substituímos aquele eixo... Com o tempo, nós vamos melhorando. Então, para isso temos o quadro dos 240 itens.

Não há neste quadro os sintomas que aparecem um pouco depois, mais adiante e em vidas futuras. Não há, por exemplo, as conseqüências cármicas desses efeitos. Nós poderíamos eventualmente também entrar nesse âmbito das conseqüências cármicas. Veríamos o presente sob o ponto de vista de ações passadas, como está se manifestando. Aqui nós estamos apenas vendo se está presente ou

não está. Não estamos vendo como aquilo presente hoje vai se refletir mais adiante, e como isso presente hoje já é um reflexo de coisas anteriores. Não vamos olhar isso, pelo menos por enquanto.

Mas por que o detalhamento? O detalhamento é para podermos mais facilmente localizar por que certas coisas continuam operando, mesmo que nós não queiramos que elas estejam operando – mas elas estão.

Ainda assim, eu acho que vocês não precisam disso. Já estão com as coisas meio resolvidas, assim. Eu sempre acho que é mais interessante que nós passemos diretamente ao quadro dos 200 itens. Vocês já olham e é colorido, bem melhor (risos)!

Quadro dos 200 Itens: Reintrodução

Nós precisamos usar o Prajnāparamitā, o remédio universal, entrar e fazer o curativo de cada uma das coisas do quadro dos 240 itens. Ao passarmos para os 200 itens, isso já é o final. Nós temos uma grande melhoria em nossa vida quando treinamos os 200 itens, nós mudamos fisicamente. Mas, eventualmente, nós guardamos resíduos... O quadro dos 240 itens é um meio um pouco sofrido de localizarmos aquilo que está escondido de nós, que aprendemos a esconder, que nos dedicamos a esconder cuidadosamente. É o momento de levantar o tapete e olhar.

Jamgon Kongtrul III dizia: você aprendeu a esconder, você aprendeu a ser malandro, você aprendeu a olhar tudo com essa mente que esconde as aparências, então use esta mente. Esse é o processo da visão do caminho Mahayana Tantrayana. Não achamos que nada seja efetivamente negativo. Você gerou uma mente muito hábil em adivinhar a mente do outro, e enganá-la para você parece que está ótimo. Agora, com esta mesma mente super malandra, você vai aprender a ajudar a salvar o outro. Você agora consegue olhar para o outro e ver além da aparência que ele também está tentando produzir. Você consegue, com esta mesma mente, localizar todos os meandros por onde você mesmo andava. Essa mente se torna muito útil no exercício da compaixão.

Capítulo 7

Guru Rinpoche e a Prece das Sete Linhas

Prosseguindo, vamos começar com a Prece das Sete Linhas e Guru Ioga. Depois veremos o Prajnaparamitta, depois, veremos os quadros dos 200 e 240 itens em mais detalhes.

Seguindo a ordem do nobre caminho óctuplo, primeiro vamos olhar os métodos que utilizaremos, os antídotos, os princípios ativos: a Prece das Sete Linhas, Guru Ioga e Prajnaparamita. Depois, vamos utilizar isso dentro dos vários âmbitos, vamos detalhar – vamos pegar o “formulário da manutenção”, e marcar o que precisamos fazer.

O Oceano, os Rios e o Mundo: Guru Rinpoche, Khenpo Shantarakshita e Trisong Detsen

Especialmente na linhagem Nyingma, na linhagem Kagyu, e não sei se sempre, mas pelo menos em algumas ocasiões na linhagem Sakya, as práticas começam com a Prece das Sete Linhas. A Prece das Sete Linhas está conectada a uma invocação de Guru Rinpoche.

Guru Rinpoche, ou Guru Padmasambhava, ou Pema Jungne, é um dos três fundadores do budismo no Tibet. Ele é um mestre de realização. Então ele traz a experiência de oceano. **Khenpo Shantarakshita** traz a experiência do rio, o método, e o Rei **Trisong Deutsen** traz a experiência do mundo, da Cultura de Paz, onde então tudo passa a fazer sentido. Ele protege esses praticantes, esses mestres, de tal modo que o budismo possa se estabelecer. Às vezes nós pensamos que Guru Rinpoche, sozinho, faria esse início. Mas podemos entender que esses vários aspectos precisam estar presentes. Guru Rinpoche não fez o trabalho do rio propriamente, ele manifestou a natureza ilimitada, manifestou a clareza da realização. Ele representa o fim último e também o início desse processo. Ele representa o controle de qualidade de todo o processo.

Como todo rio, o método vai se originar, curiosamente, do mar – porque toda aquela água marinha evapora, vai chover nas cabeceiras e voltar na forma de rio. Por outro lado, todos os rios terminam no mar, eles se dissolvem no mar. Então este controle de qualidade, em que vemos o início e o fim de todo o movimento religioso, de toda a atividade religiosa, terminando no oceano, mas também começando do oceano, e, em cada momento, representando o oceano – é o controle de qualidade de Guru Rinpoche.

Ainda que esse oceano esteja presente, as pessoas não são capazes de ver isso. Ainda que não haja nada que não esteja conectado a essa visão, esse oceano pode não ser reconhecido, pode não ser visto. Assim, nós precisamos do surgimento do rio. O rio é emanado do oceano, este simbolizado por Kuntuzangpo, ou Amithaba. Eles representam esse aspecto não-construído da realidade, esse aspecto último da realidade – de onde tudo surge, e onde tudo cessa. Uma forma de dizer que "tudo surge disso e tudo cessa aí" é dizermos: vacuidade é forma, forma é vacuidade. Vacuidade é forma: tudo surge. Forma é vacuidade: tudo cessa, nesse grande oceano vivo da vacuidade – não é um buraco, é um oceano vivo.

Guru Rinpoche representa essa sabedoria viva. Ele tem a condição de dar um sentido verdadeiro a cada aspecto que estamos vivendo. Vocês vão perceber que dentro dessa perspectiva profunda nós não vamos dividir assim: "no início havia sabedoria, aí foi criado o mundo, o mundo começa a andar e esse mundo anda por si". Não vamos dizer isso porque não há nada em meio a esse mundo que não manifeste essa natureza. A nossa impossibilidade de reconhecer não quer dizer que essa natureza não esteja ali, com a possibilidade de ser reconhecida, de ser vista de fato. Isso é Guru Rinpoche.

Amithaba, Kuntuzangpo são esse oceano, e dele brotam também os mestres que vão encontrar as pessoas que, não tendo a possibilidade de reconhecer o oceano, desenvolvem uma visão incorreta. Por desenvolverem uma visão incorreta, elas nunca têm propriamente um ponto de repouso. Elas estão sempre procurando e, quando pensam que encontraram, aquilo já não é. Elas estão presas à impermanência, esta é a situação.

Amithaba, especialmente, faz surgir uma manifestação externa, a manifestação no mundo com a aparência dos seres a serem beneficiados. Aí surge Guru Rinpoche nessa forma explícita, nessa forma externa. Guru Rinpoche chega junto às pessoas, chega ao mundo e expressa esse oceano. Ele tem essa clareza de tornar qualquer coisa inteligível – isso é indispensável. Por outro lado, Khenpo Shantarakshita representa a habilidade de organizar todos esses ensinamentos, na forma de um caminho gradual em que a pessoa sente que vai progredindo; ela faz o contato na medida da possibilidade dos seus méritos, uma conexão, mesmo tendo a dificuldade de seus carmas. Então, o grande mérito do caminho espiritual, do próprio rio (usando essa analogia), é poder aceitar o que a pessoa tiver para oferecer.

Então, o caminho gradual deveria ser tal que qualquer pessoa consiga pular para dentro do caminho de algum jeito, e aí vá recebendo ensinamentos dentro do seu mérito, da sua possibilidade, do seu interesse, e assim ela vai progredindo com a sensação de que há um propósito, há uma direção, há uma recomendação clara. E mesmo que a pessoa não compreenda aquilo tudo, ela vai, passo a passo, mudando. O Buda, Guru Rinpoche, manifesta o oceano, mas as pessoas não entendem aquilo e imediatamente aquela mandala se apaga – a pessoa perde esta visão, depois retoma-a, mas perde de novo. Então é necessário haver alguma estrutura que sustente aquele nível mínimo de conexão, e a partir daquilo a pessoa vai sendo alimentada e ela consegue avançar. Essa estrutura é o sentido do trabalho do Khenpo Shantarakshita.

No Tibete, o Khenpo trouxe o caminho gradual proposto pelo próprio Buda Sakyamuni, através do Tripitaka, o Kanjiur, os ensinamentos todos que ele deu durante o período em que ensinou, dos 36 anos aos 80 anos de idade. Ele deu muitos ensinamentos em várias partes da Índia e no Nepal. Tudo isso é visto como um caminho gradual, como um conjunto de recomendações sobre como organizar a

sanga. Ele falou o Vinaya, ou seja, como nós devemos nos comportar. Ele explicou longamente o Vinaya, ele explicou o Abhidharma, ou seja, o aspecto psicológico, como nós olhamos, como nossos olhos vêem as coisas, e teve os múltiplos diálogos, nos quais ele abriu a compreensão da natureza ilimitada, que são essencialmente os ensinamentos dos Sutas. Então esse é o Tripitaka (três cestos): Vinayapitaka, Abhidharmapitaka e Sūtrapitaka.

Dentro do Vinaya surgem as regras monásticas todas. Elas vão surgindo paulatinamente. Pelo próprio andar, se estrutura o caminho. O caminho foi se estruturando como um conjunto de regras que vieram da própria experiência do andar. Tudo isso é um método artificial para criar uma condição favorável para que possamos andar um pouco melhor. O método caracteriza o rio, não é o oceano.

Às vezes nós nos chocamos porque pensamos: "Mas isso não é natureza última, isso é uma religião"! Então, esse é o aspecto religioso, que é trazido pelo Khenpo Shantarakshita. Vocês vêem que, no Tibet, não é a mesma figura que vai trazer os vários aspectos. E ainda vemos que é necessário que haja uma aspiração geral para que essa estrutura de caminho e essa compreensão da natureza última tenham algum sentido na vida das pessoas. Isso é representado por um aspecto secular, um aspecto mundano, alguém tem que organizar isso. Quem organiza isso é o rei Trisong Deutsen.

Não é uma tarefa simples também, isso realmente não foi uma tarefa simples: abrir espaço na mente das pessoas para que os ensinamentos pudessem chegar. Por quê? Porque se diz que antes dessa manifestação do rei Trisong Deutsen, o Tibet teria sido uma terra de seres com muito poucos méritos, como se fosse uma terra de demônios, de seres cheios de energia, mas com motivação equivocada. Quando o rei Trisong Deutsen vai estabelecer o budismo, todos os ministros são oposição. Ele está sozinho, ele é o rei, mas todos os seus principais assessores e ministros estão contra. Guru Rinpoche não era pacífico, não era nada diplomático. Guru Rinpoche era o protótipo do não diplomata, ele não devia deixar nada sem resolver. Ele tinha que resolver tudo no momento do surgimento, ele não podia deixar coisa alguma para ser resolvida depois, tinha de ir explodindo tudo na chegada. Ele tinha de abrir aquele espaço, direto.

Aí os ministros diziam: "Mate-o"! Eles diziam para o rei: "Mate Guru Rinpoche"! Eles o chamavam de mágico: "Mate esse mágico indiano"! A cultura tibetana toda estava estruturada a partir do Bonpo, o xamanismo local. Os ministros diziam que seria a destruição do Tibet porque a cultura Bonpo era o Tibet. Se fosse substituída por essa nova cultura, desse mágico indiano, o Tibet iria terminar. Então, esse é um ponto delicado.

E o rei Trisong Deutsen não vacilou. Quer dizer, mais ou menos. Mas, em princípio, não vacilou. Naquilo que era fundamental ele não vacilou. Teve um e outro momento em que ele vacilou, mas em princípio ele passou por provas muito grandes, a que Guru Rinpoche submeteu-o, já de saída.

Então poderíamos, de uma forma simplificada, dizer que o papel do rei Trisong Deutsen foi estabelecer as condições, dentro do país, para que o Dharma pudesse chegar, mesmo com uma natural oposição, porque não era da cultura tradicional. Então há uma cultura que dá sentido a toda a vida, e aí vem outra cultura, que começa a substituir aquela, e começa a resignificar tudo. Isso é muito difícil.

Se não houvesse esse esforço, esse apoio por parte do rei, não teria havido essa introdução. Portanto, Khenpo Shantarakshita fez a sua parte, muito difícil. O rei Trisong Deutsen fez a sua parte, muito difícil,

e Guru Rinpoche fez a sua parte, também muito difícil. E quando nós começamos nossas práticas, sempre invocamos Guru Rinpoche. Mas invocamos Guru Rinpoche dentro de sua realização. Não invocamos Guru Rinpoche dentro da situação tibetana propriamente. Invocamos Guru Rinpoche dentro do siddhi supremo, do siddhi extraordinário que ele manifestou, que é o fato de ele ter assumido um corpo sobre uma flor de lótus. Essa capacidade de assumir um corpo sobre uma flor de lótus, que é o que efetivamente todos aspiramos, quer entendamos isso ou não. Se não entendermos, tudo bem, mais adiante nós vamos entender. Tudo o que nós estamos fazendo é buscar esse renascimento sobre a flor de lótus. O renascimento sobre uma flor de lótus é o símbolo da nossa atividade iluminada. Poderia não ser esse o nosso objetivo, nosso objetivo poderia ser, por exemplo, a condição de arhat, condição de pureza, no sentido de que nada no mundo nos toca. Então nós ficamos livres de máculas. Não somos atraídos por nada, e nenhuma das coisas ligadas a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente é capaz de nos perturbar. Então somos como santos, perfeitos nisto. Essa é a condição de arhat.

Pratyekabuddhas, Arhats, Bodisatvas e Budas

Diz-se que os **Arhats** não atingem a iluminação. A condição de arhat não é uma condição de iluminação, é uma condição de pureza. E há a condição dos **Budas** completamente iluminados. Qual é a diferença? O arhat opera com todos os sentidos, ele se vê em algum lugar, andando, mas ele não é dominado pelos contatos no mundo. Ele manifesta uma natureza livre desses contatos. Mas ele não tem a descrição da vacuidade. Então os arhats estão em uma condição onde não há ainda a compreensão da vacuidade, é como se o prajnaparamitta não tivesse sido aberto para eles. Eles treinaram no mundo a não prisão com relação aos fenômenos, essa é a condição de Arhat.

Antes dos arhats há os **Pratyekabuddhas**. Vocês vão ver na própria sanga, isso se manifesta porque naturalmente é a sanga do Buda, e na nossa sanga ou nas sangas budistas todas, de um jeito ou de outro, as pessoas se acomodam em seus lugares, e vão surgir os pratyekabuddhas. Os pratyekabuddhas, quando estão no grupo, perturbam um pouco. Não sei se vocês conhecem alguém assim (risos e olhares para um dos praticantes). Eles aspiram pegar seus livros, suas preces, suas coisas, ir para um lugar, sozinhos, e ficar lá, eles têm força nisto. Mas quando eles saem do seu retiro e entram no mundo, mesmo que estejam no meio da sanga, aquilo fica apenas mais ou menos. Eu também tive meu tempo de pratyekabuddha, feliz, tudo completamente organizado, cada lápis, cada caneta, as almofadinhas, tudo certinho, perfume de incenso e um vale para olhar. Tudo perfeito, exceto um ou outro mosquito, que não estava programado (risos).

Então tem os pratyekas. Aí nós sentimos energia ali dentro, aí o Darma se manifesta poderoso. Os pratyekas têm muita compreensão, eles desenvolvem compreensão, eles estão brilhando em tudo, compreendendo tudo, transformando confusão em sabedoria o tempo todo.

Os arhats atingem um nível de não-esforço, aquilo se torna residente, natural, eles não precisam mais do estudo propriamente, eles têm essa habilidade. Então há uma sensação de que chegam ao fim do caminho. Isso não é verdade, mas há uma sensação de final de caminho na condição de arhat. A condição de Guru Rinpoche não é a condição de arhat: ele é nascido no lótus. Podemos dizer assim: ainda há essa categoria do próprio Buda completamente iluminado. Esse sim é o Buda completamente iluminado. O que significa essa transição? Existe uma transição de visão.

O arhat tem uma posição quase defensiva, ele entra no mundo e o mundo tem tentações ou tem contatos que produzem perturbação. E aí ele sorri. Ele diz: as pessoas que têm uma mente frágil, ou

uma mente enganada, facilmente se envolvem e geram todo tipo de confusão. Os sábios, que dispõem de uma natural sabedoria, sorriem, e não se engajam na confusão do mundo, eles se sentem liberados. Eles são representados por pessoas simples, não existem tradicionalmente esculturas dos arhats. Muitos diferentes rostos, completamente bondosos, de uma simplicidade camponesa. Vocês imaginem um camponês velho, os arhats são assim, às vezes sem dentes. Eles são representados sem dentes, mas com um sorriso bondoso que a gente olha e vê que ali só tem coisas maravilhosas, muito boas. Eles andam no mundo sorrindo e fazendo o bem, sem nenhum propósito propriamente. Eles andam no mundo assim.

Já os Budas representam outra operação. Os Budas têm a onisciência, que vai caracterizá-los. Essa condição de onisciência significa que eles têm o domínio da experiência que fica atrás dos olhos, dos ouvidos, nariz, língua, tato e mente. Então eles podem se despregar da operação que ocorre a partir dos olhos, nariz, língua, tato e mente, ou seja, do foco no corpo e nas próprias idéias, e são capazes de entender as outras pessoas, entender os outros seres todos. Então a mente deles é como se fosse uma mente livre, ela não olha sob um ponto de vista, sob uma identidade, ela não está nem baseada na pureza dessa identidade.

Os arhats operam segundo um foco que eles purificaram, mas os Budas manifestam uma mente muito mais livre, que é capaz de voltar, e olhar tudo sem o ponto de vista daquela identidade, então eles não estão presos. Portanto, a habilidade dos Budas manifesta naturalmente a compaixão num sentido muito mais amplo, e é capaz de entender os seres no contexto deles. Não que os arhats não possam também, em uma boa medida, fazer isso, mas é como se eles não tivessem um reconhecimento dessa habilidade. Eles fazem de uma forma natural, mas o ponto principal deles é manter a pureza. Os Budas olham, eles vêem o universo todo de forma completamente ampla, infinita, todas as manifestações espelhando essa natureza da vacuidade, então eles entendem a vacuidade. Eles não dão solidez às aparências, enquanto que, em que princípio, os arhats atribuem solidez à aparência, mesmo que não se vinculem à forma como a aparência sugeriria. Eles estão livres das tentações, para usar uma linguagem cristã.

Já os Budas olham com olho de raio-X, eles vêem a vacuidade, a luminosidade, produzindo todas as aparências, todas as conexões. Eles naturalmente estão inteiramente livres das aparências. Reconhecendo vacuidade e luminosidade, os Budas, no samadhi, no grande samadhi dos Budas, repousam sobre vacuidade e luminosidade, reconhecendo a perfeição de todas as coisas. Então não há mais nada, não sobra coisa alguma. Eles reconhecem todos os seres como libertos. Esse seria o Buda que se funde no nirvana, o Buda que não retorna. Esse Buda que não retorna seria a manifestação final de um Tathagata. O Tathagata é um Buda em meio ao mundo.

Por exemplo, durante muitas vidas ele fez práticas, e foi passando da condição de pratyeka para a condição de arhat, da condição de arhat para a condição de Buda. Mas ele ainda está no mundo, ele está operando no mundo, como o Buda Sakiamuni. Aí dessa condição ele vai para o nirvana final, ele vai para o parinirvana. Essa é outra condição. Ele abandona o seu corpo e diz: "Eu não volto, essa é minha última vida". Então o Buda Sakiamuni sabia: "Essa é minha última vida, quando der problema de novo, não me chamem! Que Maitreya assuma a coisa aí e resolva"! Então já tem o Buda seguinte, já designado. Serão mil Budas nesta era.

No entanto, há outra forma de realização, que é a forma de realização de Guru Rinpoche. Especialmente na linhagem Nyingma, a figura principal é Guru Rinpoche, não o Buda Sakyamuni, pelo menos em igualdade, ou, no mínimo, em grande destaque. Mas Guru Rinpoche é colocado como a figura principal, que significa o tipo de realização de um Buda. O parinirvana de Guru Rinpoche é aqui

mesmo. Por quê? Porque se vê que não há diferença entre a manifestação comum e a manifestação última. Ou seja, toda manifestação comum é um ornamento da manifestação última, e a manifestação última produz a manifestação que vamos chamar de comum. Então Guru Rinpoche se manifesta dentro do mundo propriamente. O ensinamento principal de Guru Rinpoche não é propriamente a pureza frente ao contato no mundo. É justamente o ensinamento de purificar de forma completa. Ou seja, olhando qualquer manifestação e reconhecendo a natureza última dentro dessa manifestação.

Dentro de uma perspectiva inicial, nós podemos dizer: tudo o que eu toco pode me arrastar em direção a um problema. Aí eu tento, através da rejeição ou de um antídoto, neutralizar a conexão negativa. Já Guru Rinpoche reconhece que se usarmos a aversão ou usarmos a neutralização – ou seja, a maquiagem daquilo para outra coisa – nós não temos a possibilidade de nos libertar propriamente, porque o problema fica esperando e ressurge. Se eu o empurro para algum lugar, ele fica lá, mas um dia retorna. Nós até podemos entender que neutralizar pode ser bom para ganharmos força, e depois termos condição de enfrentar. Mas o momento em que nós vamos olhar o que é, sem alterar coisa alguma, esse momento tem que vir. Não é que nós vamos olhar e mudar a forma de relação, nós vamos olhar como o problema aparece e vamos reconhecer que cada traço dele, do jeito que aparece, manifesta a natureza ilimitada. Assim, quando nós desenvolvemos essa habilidade, ao olhar qualquer coisa dentro de qualquer experiência, nós vemos a natureza ilimitada. Quando nós vemos a natureza ilimitada, nós ficamos com a liberdade. Isso significa "comer o demônio por dentro". Isso não é empurrar o demônio para longe, nem amarrá-lo, nem pintá-lo de outra coisa, mas significa que nós podemos olhar qualquer demônio ou qualquer anjo. Dentro do anjo ou do demônio nós vamos observar a natureza ilimitada. E com isso nós nos emancipamos da relação convencional que o demônio ou anjo propõem.

Então, essencialmente, quando esses olhos passam a olhar, quando os olhos de Guru Rinpoche olham, eles são olhos que vêem a perfeição, eles não têm em nenhum momento o olho que vê o condicionado e fica preso a uma resposta automatizada. Ficam livres do carma porque a visão não é uma visão convencional. Mas não estão livres do carma porque ele neutralizou o impulso cármico ou conduziu esse impulso a outra direção – ele não fez nenhuma manobra. Olha aquilo como é, e assim desenvolve uma habilidade de, ao olhar as coisas, sempre ver o infinito. Então ele está sempre vendo o infinito, e se ele sempre está vendo o infinito, ele está na mandala última. Assim, ele manifesta esta capacidade de ver a mandala última dentro daquilo que seria a mandala do samsara, ou qualquer mandala menor. Não há nada que ele não veja assim.

Nesse contexto, ele também não perde a compreensão convencional, não rejeita a visão convencional. Por exemplo, os arhats têm uma noção de dualidade que brota. Eles vão dizer: "Os seres no mundo estão enganados, isso é samsara". Então eles têm a rejeição do samsara, eles adquirem uma liberação, em certo nível, porque eles rejeitam samsara. Eles olham para as coisas e geram um comportamento de neutralização. Mas com isso, não têm a compreensão da vacuidade das coisas, eles acreditam que elas têm aquela cara mesmo, eles não compreendem a vacuidade daquilo, não compreendem o aspecto plástico daquilo. Guru Rinpoche compreende o aspecto plástico, o aspecto lúdico, o aspecto pelo qual aquela realidade toda surge. Então ele se torna livre da aparência que aquilo manifesta. Mas ele, por exemplo, não perde a capacidade de ver aquilo, se movimentar e usar aquela linguagem do jeito que ela vier. Mas como ele não está preso ao jogo artificial, ele é capaz de entrar e usar o que é como linguagem para benefício dos seres. Então, enquanto o arhat aspira a se livrar de tudo, Guru Rinpoche aspira pular para dentro da confusão para poder trazer benefício aos seres. Isso é o que significa um nascimento sobre o lótus. Por exemplo, as pessoas, mesmo os arhats, um dia nasceram das paixões comuns do mundo. Quando eles manifestam o corpo, manifestam o corpo que veio do

engano, veio da ilusão. Eles vão purificando aquilo, eles localizam a ilusão, localizam o samsara e dizem: "Eu não quero isso"! Eles têm um nível de rejeição daquela aparência. Essa é a condição dos arhats.

Já Guru Rinpoche diz que no meio de tudo, como um ornamento da natureza ilimitada, nós criamos as várias aparências de mundo, nós criamos os vários jogos de tabuleiro, os vários significados onde nós brotamos como identidades e nos movemos. Então, quando Guru Rinpoche olha isso, ele não põe uma solidez na aparência do mundo, ele vê esse mundo como uma manifestação da luminosidade. Ele vê os seres todos atrapalhados aí dentro. E então ele aspira manifestar sabedoria, mas ele não tem aspiração de paixão – não é porque ele se apaixonou pela futura mãe ou pelo futuro pai, ou que ele tenha uma conexão cármica com esse corpo e não com aquele, mas ele vai surgir com aquele corpo. Ele diz "Os seres estão atrapalhados"! Ele aspira manifestar um corpo parecido, e surgir no meio dos seres entendendo as relações todas, para manifestar a condição de sabedoria que retira os seres da atrapalhação. Então isso é o nascimento no lótus. Vocês vêem que a aspiração de Guru Rinpoche não é permanecer em Dharmakaya, separado do mundo, ele não vê assim, ele vê esse Dharmakaya inseparável de Sambhogakaya e de todas as manifestações. Então se temos uma manifestação em silêncio, sem nenhuma definição, sem nenhuma identidade, não tem nenhuma diferença disso com a manifestação na forma. E assim Guru Rinpoche dá nascimento à forma, isso significa a realização do nascido do lótus. O corpo de Guru Rinpoche, por ter essa lucidez, não tem idade, não envelhece, ele é um corpo de luminosidade, ele não é um corpo de materialidade. Então são formas de manifestação dos Budas.

Pergunta: *E os Bodisatvas?*

Os **bodisatvas** têm essa aspiração. Mas os bodisatvas têm vários níveis, são dez níveis de bodisatvas. Eles podem ter compreensões incompletas, mas são bodisatvas, porque eles têm essa motivação de ajudar. Então quando os bodisatvas, em qualquer nível, começam a se manifestar, eles já são como que emanções do próprio Guru Rinpoche. Há uma conexão com essa aspiração e isso começa a se manifestar de forma nítida. Às vezes, dizemos "Aquele é um bodisatva"! Mas, na verdade, aquele é um ser que está começando a tomar Guru Rinpoche por referência, ele sente dentro dele essa manifestação de Guru Rinpoche (nós podemos dizer assim) ou de Chenrezig. Ele começa a deixar de ser alguém no mundo e começa a ser essa manifestação de Chenrezig, essa manifestação do Buda da Compaixão.

E nós podemos olhar tudo isso como impessoal, completamente impessoal, e é verdadeiro. Mas vocês vão perceber que nós manifestamos também um sentido pessoal, e que dentro do nosso sentido pessoal também surge compaixão, surge amor, surge conexão pelo seres, em algum nível. Aí vocês olham os seres de sabedoria, eles não vão ter nenhum problema de manifestar também uma intencionalidade positiva. Então se nós, no nosso poder muito limitado, podemos olhar uns aos outros e fazer planos, desenvolver conexões e beneficiar os seres, com muito mais razão os Budas e Bodisatvas apresentam essa capacidade de manifestar benefícios, de forma incompreensível para nós. Então vocês olhem isso assim: nós temos poucos poderes, pouca sabedoria, sabedoria completamente limitada, estruturada dentro dos limites das nossas identidades, do que a gente faz. Se alguém nos desagrada, nós temos grande dificuldade de manifestar amor, compaixão por essa pessoa, há um bloqueio. Ainda que o desagrado seja quase desarrazoado, podemos até mesmo reconhecer: "Nem sei porquê"! Mas é assim, aquilo nos bloqueia completamente. Então nossa mente é uma mente

obscurecida, ela está auto centrada, nós estamos a serviço de nós mesmos – o que não é grande coisa, porque não tem resolvido muito, ainda que nós nos dediquemos quase que completamente a isso.

Mas essa mente obscurecida, ainda assim, manifesta alguma compaixão, manifesta algum amor. De onde vem isso? Como nós conseguimos construir essas manifestações dentro dessa mente obscurecida? Olhem as mentes dos Budas, livres. Do mesmo jeito que não conseguimos compreender um irmão dentro de casa, ou compreender esposa ou filho, nossa compaixão fica inteiramente perturbada, vocês imaginem os Budas oniscientes, ao contrário, que têm um poder muito maior de compaixão, de amor e de capacidade de intervir. Então, nós podemos aceitar essa idéia de que há como que uma dimensão positiva incessantemente nos ajudando.

Uma forma de vocês perceberem esse traço de operação é Dharmamegha, o décimo nível (décimo "bhumi", como é chamado) dos bodisatvas. Bodisatvas têm dez níveis com diferentes nomes. O nono nível é o Tathagata, o decimo nível é Dharmamegha. Então se diz que Dharmamegha é o Buda que, como uma nuvem no céu carregada de compaixão, faz chover a chuva da lucidez que, como gotas, caem na mente das pessoas e umedecem a semente de sabedoria que está dentro delas. Quando Dharmamegha irriga, nós não temos a sensação de que brote uma coisa estranha, porque não é estranho, aquilo é apenas a irrigação do que nós já temos. Então nós não vemos o Dharmamegha operando. Eventualmente nós vamos ver Dharmamegha como alguma coisa que surge dentro de nós. Então a semente está lá, para ser tocada. Essa é a função do Dharmamegha.

Agora, vocês vão perceber que na nossa experiência comum, quando tentamos ajudar alguém, mesmo que tenhamos algo muito poderoso, muito maravilhoso que vamos oferecer à outra pessoa, ela pode perfeitamente bloquear aquilo, bloquear repetidas vezes por um longo, longo tempo. Isso não quer dizer que aquilo que a gente vai oferecer não seja valioso. É valioso, mas a pessoa pode obstaculizar. Assim, nós entendemos que com os Budas também acontece: a nuvem está carregada, e muitas vezes irriga realmente, mas a nossa semente tem uma casca protetora, ela tem uma impossibilidade, um isolamento que impede que essa chuva penetre. Ainda que haja as bençãos, ainda que a gente esteja protegido, nós temos esse aspecto impermeável a essa umidade que brota dos Budas, que vai fazer brotar essa nossa sabedoria, nós temos esse aspecto impermeável. Dentro desse contexto é que vem a Prece das Sete Linhas. A Prece das Sete Linhas é o processo que Guru Rinpoche ensina para deixarmos essa semente menos impermeável. Essa explicação toda é a preliminar da Prece das Sete Linhas. *(risos)*

Guru Rinpoche e a Prece das Sete Linhas

Guru Rinpoche está representado pela imagem a seguir.

Tem o lago, que é o lago Danakosha em Orgyen (Orgyen é a localidade, a região). Nós dizemos que no centro de uma flor de lótus, no lago Danakosha em Orgyen, você (Guru Rinpoche) atingiu os siddhis mais maravilhosos. Reconhecido como aquele que é nascido no lótus. Esse lótus simboliza esse nascimento extraordinário para benefício dos seres. Ele olha o lodo e vai se alimentar do lodo, ou seja, da confusão dos seres. Porque há a confusão, há naturalmente aquele que vem para eliminar a confusão. Se a confusão não estiver ali, não precisa vir ninguém. Então ele nasce alimentado pela ignorância, pelo lodo. Aí sobe aquela haste, e floresce o lótus. A água é o sofrimento – onde há ignorância, há os três venenos, as seis emoções perturbadoras, então surge o sofrimento, naturalmente. Das ações não virtuosas surge o sofrimento. Esse conjunto de ignorância, aflições, emoções perturbadoras e sofrimento, alimenta o lótus, que é a água e o lodo. Aí brota o lótus.



Todos os Budas são nascidos no lótus, todos eles vêm com essa disposição. Então Guru Rinpoche representa isso. Ele tem várias camadas de roupas e tem o chapéu especial. Entre as camadas de roupas, há a roupa de um rei, chamado sábio de Zahor, o rei de Zahor, que é uma região onde ele, em certo momento, assumiu a condição de rei. Ele tem um chapéu que representa também a mandala da perfeição. Esse chapéu representa uma realza. Então isso significa que a sabedoria dele está acima das sabedorias comuns do mundo. Mas ele tem um domínio superior: com essa sabedoria, ele está acima do poder comum dos reis. Então Guru Rinpoche assume este dois lados: assume um lado temporal e um lado transcendente. Ele tem as roupas dos monges, e tem as roupas dos reis também. Assim, ele tem a habilidade de se colocar no mundo em uma condição onde os reis não podem tocá-lo. Ele usa todas as possibilidades para chegar perto dos seres e ajudá-los do jeito que for possível.

Dizemos que ele está cercado por um séquito de muitas dakinis. Existem muitos seres que têm a habilidade de se deslocar no meio do espaço básico, ou seja, eles têm a possibilidade de resignificar as coisas, mover-se de modo não-causal. São seres que não estão presos às suas próprias identidades. Eles se movem com a identidade necessária. Isso significa aqueles que se movem livres no espaço básico. Nós já temos dificuldade de nos mover no espaço básico porque aderimos a uma identidade e ficamos trancados nessa identidade. A identidade surge como uma liberdade no espaço infinito, mas nós aderimos a uma e aí nós ficamos pessoas sérias: "Sou desse modo...". No entanto, os dakas e dakinis são aqueles que se movem livres no espaço básico, eles não estão presos às próprias identidades. Eles se manifestam com a compreensão da vacuidade das circunstâncias, da vacuidade do mundo e da vacuidade do observador, do agente disso. Então os dakas e dakinis têm essa habilidade. Guru Rinpoche está cercado por um séquito de muitos dakas e dakinis. Para os dakas e dakinis, ele representa a perfeição, a habilidade de se mover completamente livre.

Então todos os seres que começam a entender isso são atraídos como o mel atrai as abelhas. São atraídos e, a partir disso, essa habilidade deles se expande. Os dakas e dakinis também, em um sentido

ainda mais sutil, representam para nós, praticantes, a habilidade dentro de nós, uma habilidade de olhar qualquer manifestação, qualquer aparência, qualquer aspecto invasivo como uma manifestação de sabedoria.

Todos os aspectos invasivos desafiam o processo pelo qual nós estávamos operando. Estamos fazendo alguma coisa, vem algo e nos interrompe: nós podemos manifestar aversão e amargor, ou localizar a ação de uma dakini que se move livre no espaço básico, que está nos dando um ensinamento de liberdade no espaço básico. Nós estamos presos de uma maneira, e como aquilo nos invade de outra maneira, nós podemos reagir e defender. Mas podemos entender isso, também, como um exercício de liberdade frente à fixação que nós havíamos estruturado. Então, nós vamos desenvolvendo a habilidade de reconhecer dakas e dakinis por tudo. Vamos entendendo que as dakinis interrompem as ações que poderiam significar prisões. Aos poucos, nós também vamos adquirindo essa habilidade de poder ajudar dessa maneira, fazendo uma transição não-causal.

Através de um processo causal nós podemos levar muito tempo, e as outras pessoas também vão levar um longo tempo, porque elas estão estruturadas – elas não são capazes de abandonar um conjunto de fixações, e voarem livres em direção a algo mais favorável. Elas tentam levar suas estruturas todas, e avançar com aquele peso todo. Os dakas e dakinis interrompem isso. Nós vamos ver que em nossa vida nós nos defrontamos muitas vezes com dakas e dakinis, e simplesmente rejeitamos. Agora nós começamos a compreender que Guru Rinpoche tem essa liberdade, ele está cercado por um séquito de muitos dakas e dakinis.

Dizemos: enquanto eu sigo os seus passos, rogo por suas bênçãos e proteção. Então nós estamos seguindo dentro dessa motivação, nós aspiramos essa realização de Guru Rinpoche, para podermos andar no mundo e aproveitar qualquer fenômeno para ajudar as pessoas a ultrapassarem suas fixações. Podemos entender, por exemplo, que se ensinarmos as pessoas a ficar imunes aos fenômenos, isso é um bom ensinamento. Mas isso é insuficiente, porque a pessoa vai desenvolver aversão, vai desenvolver um processo comum que pode ser muito, muito longo. A pessoa vai desenvolver sensações de medo, ela vai ter sempre a preocupação de que, se aquilo vier no momento errado, a pega, a pega em um momento frágil e ela cai de novo. Então nós vamos ter sempre essa aflição ao redor.

Guru Rinpoche vai dar outro ensinamento – não é isso que ele vai ensinar. E não vai ensinar também o antídoto, embora o antídoto seja importante. O antídoto ocorre quando, ao vermos algo negativo, damos-lhe uma injeção e aquilo perde a força. Mas continuamos com uma relação comum, então não é isso. Isso é muito útil, muito hábil, mas não basta. Guru Rinpoche vai manifestar essa compreensão aguda da vacuidade e liberdade, frente a qualquer situação. Nós estamos avançando com esta motivação, de poder usar esse mesmo método para ajudar as pessoas a ultrapassar as dificuldades.

Então nós pedimos a proteção de Guru Rinpoche. Quando pedimos a proteção de Guru Rinpoche, isso significa que nós estamos compreendendo essas várias coisas e nós removemos parte das cascas que protegem a nossa semente. E a chuva do Dharmamegha umedece essa semente, que começa a florescer. Quando essa semente se enraíza e começa a crescer, tudo anda melhor. Chagdud Rinpoche, dentro dessa perspectiva, dizia: se a nossa conexão, ou a conexão do Lama com seus alunos, é uma conexão boa ou ruim, dá na mesma – mas ela deveria ser, no mínimo, uma conexão forte. Mas se ela é boa ou ruim, não é o ponto. Por exemplo, se a pessoa tem uma conexão boa com o Lama, no sentido de que ela é satisfatória e agradável, existe o tempo todo, aquilo alimenta a semente que está crescendo, a planta cresce. Se a pessoa tem uma conexão ruim, por aversão, a aversão também povoa a mente da pessoa como se fosse uma crise, então essa crise vai também rompendo as cascas – a pessoa tem de olhar de novo, de novo, de novo, querendo ou não querendo, ela olha de novo, de

novo, e dessa maneira a sua casca se rompe e a pessoa, mesmo à distância, mesmo com má vontade, vê a semente crescendo dentro dela e vê a planta surgindo. Essa planta vai surgindo, vai se estruturando, se tornando nítida e a pessoa diz "Eu vou fazer oposição ao meu mestre", e aquilo vai crescendo. E tem o tempo em que a pessoa começa a entender, e tudo melhora.

Chagdud Rinpoche não só dizia isso, como fazia isso, claramente. Sua habilidade era uma habilidade que muitas vezes parecia terrível. Havia pessoas que tinham medo de Chagdud Rinpoche. Chagdud Rinpoche em pé era pequenino, mas quando olhávamos para ele, parecia ser do tamanho da parede inteira. Muito interessante isso. As pessoas sempre ficam comovidas. É impressionante. Comovidas para o bem ou para o mal, mas comovidas! A característica dele era uma espécie de destemor, ele parecia mais um leão ou um urso, era a aparência que ele tinha mesmo que não falasse nada, parecia que a qualquer momento poderia aparecer um urso. Ele não fazia nada de especial, ele só ficava quieto. Tinha esse aspecto.

Então este é o teor da Prece das Sete Linhas. Ainda que eu tenha explicado isso e vocês já tenham esquecido, está explicado. A minha parte eu fiz (risos)!

Mudança de Paisagem , Abertura da Mandala, Dakinis

Pergunta: Por que esquecemos?

Resposta: Nós esquecemos porque vamos para outra **paisagem**. Mas, na verdade, não se preocupem muito porque o que esquecemos está lá. Isso fica implantado. Nós andamos, isso fica lá, e daqui a pouco vocês lembram um pedacinho, outro pedacinho, aquilo vai, alguns pedacinhos aparecem na hora mais certa...

Agora, em um processo mais direto, nós simplesmente vamos fazer a prece! Essa prece, sem explicação, também vai produzindo a conexão. Como um eixo dessa compreensão, fazemos a prece. Com o tempo, esse mesmo eixo vai ficando mais reforçado pelo significado que começa a retornar, então as palavras começam a fazer sentido e aí, um pouco mais adiante a prece faz sentido completo. Não só ela faz sentido completo como uma prece, mas entendemos que realmente, ao dizer isso, com esse foco, naquele momento realmente isso passa realmente a acontecer. Porque quando nós dizemos "Hung... no país de Orgyen, no centro de uma flor de lótus, você atingiu o siddhi mais maravilhoso. Renomado como aquele que nasceu do lótus, você está cercado por um séquito de muitas dakinis. Enquanto sigo seus passos, rogo que conceda suas bênçãos. Ó Guru Pema, conceda suas bênçãos", nós temos a convicção de que essas bênçãos podem surgir exatamente naquele momento, porque só de nos dispormos a isso significa que as bênçãos já estão presentes. Porque elas estão sempre presentes, só que não estamos dispostos. Então nós simplesmente nos dispomos, e as bênçãos ocorrem. Entendemos que através de Guru Rinpoche, nos dias de hoje, 26 séculos depois do Buda Sakyamuni e 11 séculos depois de Guru Rinpoche, nós estamos aqui, ainda mantendo as bênçãos que foram geradas lá.

Entendemos que essa compreensão, que efetivamente desenvolvemos, não envelhece, ela não tem tempo. É o corpo de Guru Rinpoche. Está vivo, está operando, opera dentro de nós. Vemos o poder dessa compaixão que atravessa os séculos. Nós que uma semana atrás, um mês atrás, um ano atrás, não tínhamos a menor notícia ou aviso de que alguma coisa desse tipo iria acontecer. Aí nós começamos a ressoar, e isso começa a se manifestar. Então nós vemos o poder dessa compaixão, nós entendemos essa natureza viva. Aspiramos a essa conexão com algo não construído, algo que irriga as sementes de sabedoria que nós temos dentro.

Podemos visualizar Guru Rinpoche na nossa frente, como está na imagem – essa é a forma mais básica. Mas podemos olhar a liberdade natural, podemos olhar essa natureza ilimitada, luminosa, que constrói todas as realidades: a natureza incessante, e vê-la manifestando compaixão. E podemos ver essa compaixão viva através das múltiplas mentes das pessoas, dos seres todos, e reconhecer essa nuvem de bondade que sustenta o mundo, que permite ao mundo funcionar.

Nessa prece, eu me harmonizo a isso, me coloco dentro desse espaço harmonizado desse modo. O que é diferente de eu me colocar auto centrado, olhando as coisas, e se eu gosto ou não gosto delas. Aí, imediatamente eu vejo que esta posição auto centrada, olhando para tudo, dentro da perspectiva "gosto ou não gosto", é a fonte de toda a complicação. E eu olho de uma forma muito ampla tudo isso, essa inteligência ampla não tem tempo, não há tempo, não há passagem de tempo dentro disso. Não há uma identidade: qualquer um pode se conectar a isso. Essa disponibilidade, essa forma de manifestação está sempre presente.

Isso também traduz uma conexão com a fé. Mas essa é uma fé que tem a visão junto, não é uma fé desprovida de uma visão, não é um clamar no deserto, na desconexão e na separação com tudo. É uma fé no sentido que, quando eu rezo, a conexão está estabelecida – não estou sozinho, está lá, é vivo. Então esse é o efeito da Prece das Sete Linhas.

A Prece das Sete Linhas, nesse contexto, abre a mandala. Eu troco de mundo propriamente. Abro a mandala na qual a minha existência se dá de uma forma que Guru Rinpoche está vivo. Nós estamos na mandala de Guru Rinpoche. Não tem nenhum pedaço, nada que não pertença a essa mandala. Isso é uma espécie de fé também, não tem nenhuma prova, nenhum cientista foi lá e testou empiricamente. Mas aquilo se descortina como uma paisagem mesmo, como uma mandala. Uma paisagem, e quando olho eu vejo desse modo. Então o raciocínio, uma vez que a paisagem se estabelece, opera dentro dessa paisagem. A energia, os chakras, os ventos, as secreções glandulares, as operações internas, as contrações musculares, a posição de corpo, todas elas representam naturalmente isso. Então o nosso corpo também, inteiro, vai representar isso. Então nós estamos dentro dessa mandala.

Pergunta: O que são dakinis?

As dakinis são seres que se movem livres no espaço básico. Por exemplo, quando nós estamos numa paisagem específica, muitas vezes, por dentro dessa paisagem, nós não conseguimos sair do nosso sofrimento. Nós precisamos nos mover livres no espaço dos significados. Então eu estou dentro de uma tragédia e vem uma dakini e diz alguma coisa, e quando ela diz alguma coisa eu saio do lugar de onde eu estava, e vou para outra forma de compreensão, ela me arrasta por dentro do espaço básico, coisa que pelo raciocínio lógico eu não conseguiria fazer. Às vezes nós estamos em sofrimento e alguém nos pergunta "Por que você está mal"? Aí nós explicamos: "Estou mal por isso, por aquilo..."! Quando nós explicamos, nós falamos sobre a paisagem que valida o nosso sofrimento. Aí passam alguns anos e a mesma pessoa diz: "Mas você está com uma cara ótima, o que houve? Seu namorado voltou? Você encontrou aquilo que tinha perdido? Voltou para aquele mesmo emprego"? E você diz "Não"! "Mas então porque você chorou naquela época? Você conseguiu resolver o problema sem o marido e sem o emprego? Então você não estava chorando por causa do seu marido e do emprego"!

Nós nos perguntamos: "Por que eu mudei?". Mudei porque troquei de paisagem. Essa mudança de paisagem não é uma seqüência gradual de acontecimentos dentro do processo que produzia significações anteriores. Eu morri, e ressurgi em outro âmbito. Esse morrer em um lugar e ressurgir em outro é um movimento livre dentro do espaço básico. Eu produzo outros significados, eu estou em outro lugar. Mas eu não estou em outro lugar porque eu percorri um caminho de significados: eu interrompi uma forma de produzir significação e criei outra. É um salto.

Então, as dakinis são os seres que se movem livremente pelo espaço básico. Ou seja, quando elas se manifestam em um lugar, não geram aderência naquela paisagem, mantêm-se com a capacidade de transversalidade, elas se deslocam. Isso é uma forma de inteligência. Então Guru Rinpoche, por ter a compreensão da vacuidade, dá ensinamentos para os seres e os seres adquirem essa capacidade. Também ele atrai poderosamente todos os seres que desenvolvem alguma proximidade com isso, e esses seres andam ao redor de Guru Rinpoche, porque a partir dessa compreensão vão gerando a capacidade de ajudar os outros, de dissolver paisagens de um tipo, de produzir processos benignos de outro modo, mas especialmente de compreender aquilo que está além de qualquer paisagem. Então esse é o papel dos dakas e dakinis na relação com Guru Rinpoche.

Quando conseguimos fazer bem a prática, a Prece das Sete Linhas abre a mandala. Quando ela abre a mandala, os nossos olhos começam a passear, e tudo aquilo que vemos, já vemos dentro da mandala. Em outras palavras, as bênçãos começam a surgir. Então nós nos vemos e, quando nós vemos a mandala, nós somos alguém dentro da mandala (pelo próprio método indireto disso). Quando eu olho para algo, é porque estou me manifestando dentro da mandala, mesmo que eu não esteja me vendo dentro da mandala, eu estou manifestando a minha presença dentro da mandala. Isso é um aspecto direto, no que diz respeito à nossa própria manifestação, nossa própria ação.

E aí nós podemos transferir bênçãos, nós podemos gerar benefícios. Vocês começam a olhar as pessoas, uma por uma, a quem vocês querem produzir benefícios. Vocês acessem de memória, e olhem. Quando vocês olham, é diferente. Por quê? Porque é muito diferente olhar a pessoa dentro de um ambiente onde operamos com o “gosto, ou não gosto”, e olhar a pessoa de dentro da mandala. Isso significa que estamos mandando bênçãos para essas pessoas. Até aquele instante em que a gente está fazendo essa prática, nunca ninguém olhou aquela pessoa com esses olhos. Vocês entendem isso?

Por exemplo, uma criança para quem nunca nenhuma pessoa olhou com um olho de mãe, ela só tem a cara que ela tem, ninguém nunca olhou de forma compassiva. Agora, aqui, nós nunca fomos olhados com esses olhos, nem nunca olhamos os outros com esses olhos. Então é como se a pessoa, naquele momento, tivesse nascimento dentro da mandala. Então nós, através disso, damos nascimento dentro da mandala, porque nós só existimos dessa maneira, não é verdade? Nós damos nascimentos uns aos outros. É uma grande compaixão trazermos alguém para dentro da mandala.

Quando nós nos levantarmos daqui, parecerá que tudo ficará igual, mas não. Quando nós olharmos estas pessoas – elas nunca são externas, elas manifestam essas dimensões nossas, é uma **coemergência** – nós vamos olhar muito mais facilmente dentro de um ambiente de sabedoria, e essas bênçãos, efetivamente, ocorrem. Daí nós vemos que, enquanto estamos fazendo a prática, nós estamos mudando o planeta. Todos os lugares que olhamos vão mudando, literalmente. Porque o mundo não existe separado de nós, propriamente. Nós podemos dizer que estamos dando nascimento elevado ao mundo. Então fica fácil compreender que se houver um número de pessoas suficiente que dêem nascimento suficientemente elevado para os fenômenos, eles andam melhor! Se não houver ninguém com capacidade de dar nascimento elevado, a situação é grave! Então nós entendemos o que significa fazer prática dentro da mandala. A prática dentro da mandala é poderosa. Aquilo realmente é poderoso. Estamos no meio da prática e não queremos parar, nós queremos seguir porque vemos que as coisas estão andando. Isso é uma boa coisa.

Capítulo 8

Os três caminhos e as quatro visões dos ensinamentos

Theravada, Mahayana e Vajrayana

Nós estamos falando dos princípios ativos de que nós vamos nos valer para poder entrar nas complicações e remover os obstáculos. É evidente que o ponto principal é este que eu estava falando, ou seja, como entrar na mandala. Quando conseguimos entrar na mandala, a coisa já melhora bastante. Essa noção de mandala está presente dentro do Budismo tibetano, dentro do Budismo da Índia também, do Budismo antigo. O Buda usou muitas vezes esse processo, ainda que eventualmente ele não tenha descrito a própria mandala, a não ser nos ensinamentos extraordinários. Mas ele carregava a mandala com ele quando ele andava. Ele era capaz de produzir aquele significado. Se vocês olham, por exemplo, os sutras ou os diálogos do Buda com as pessoas, as pessoas faziam a pergunta fora da mandala, e ele pegava a pergunta e puxava a pessoa para dentro da mandala, o tempo todo, é isso o tempo todo.

Por exemplo, nós podemos olhar a ação do psicólogo. A ação do psicólogo, em princípio, não é trazer a pessoa para dentro de outra mandala, mas é ajudar a pessoa dentro da mandala onde ela está. O psicólogo não vai tirar a realidade do mundo ou substituir isso por outra visão, seja ela qual for. Mas em certo sentido – mesmo que ele não faça isso, que seu objetivo não seja trocar a mandala, mesmo assim ele faz um pouco. Porque quando a pessoa vai procurar socorro, ela acredita que seu mundo está fixo e negativo, e que o papel do psicólogo é mostrar que há alternativas, além das que a pessoa vê. Ele não precisa nem dizer “Você não está vendo direito”! Sendo hábil, ele não dirá isso. Mas ele vai ajudar a própria pessoa a encontrar alternativas além das que ela está vendo. Em certo sentido, a pessoa está em uma mandala estreita, está em uma visão estreita de mundo: não vê alternativa. Mas,

através dessa ajuda, a pessoa amplia um pouco as suas possibilidades, e vai adiante. Na visão budista, essa capacidade de resignificar é especialmente a **vacuidade**. O Buda ensinou isso o tempo todo, a vacuidade, porque ele ensinou a resignificação das coisas. Na visão **Theravada**, a palavra vacuidade, se entrar, entra através de *anicca* (impermanência), através de *anatta* (ou seja, não há alma, não há uma estrutura atrás, a ausência de identidade das pessoas). Mas não há, por exemplo, a noção de co-emergência, a noção de que o mundo interno e o mundo externo surgem juntos. Não tem esse estudo detalhado da vacuidade como no Prajnaparamita. Ainda que seja uma linhagem budista, a seguir vêm as explicações Mahayana, e também as explicações Vajrayana. A **Mahayana** é uma construção posterior à Theravada, que veio dos próprios praticantes, e é como se fosse uma dissidência. Vocês imaginem (parafraseando): “Existia o ensinamento real de Cristo, existia Paulo que organizou a Igreja, depois apareceu um tal de “Martinho-não-sei-bem-o-quê”, acho que era Martinho Lutero (risos)? Surgiram outros assim que inventaram suas próprias interpretações e aquilo foi horrível (risos)”!

Então no Budismo surgiram essas dissidências horríveis, surgiram tipos assim como Nagarjuna (risos), e outros que inventaram coisas (parafraseando)! A visão Theravada é a que muitas vezes chamamos tradição Páli, porque os textos Páli são considerados os textos originais, o Buda falou no dialeto Páli. Depois apareceram umas cópias de coisas em sânscrito – “Hum, sabe-se lá de onde” (risos)! Agora, é claro, nós temos uma distância no tempo com isso. Para nós, tudo é Budismo, tudo é perfeito, tudo é maravilhoso. Nós aqui somos a dissidência da dissidência (risos). Surge a dissidência Mahayana, e dentro dessa dissidência surgem os **Vajrayanas**, depois surge uma dissidência Dzogchen que tem uma origem lá no Paquistão, não sei bem misturado no quê, que é o Guru Rinpoche. Temos, então, dissidências de dissidências. A Theravada é uma visão onde nós tentamos ver o que é o Budismo puro, o que é o Buda Sakyamuni, o que ele falou. Mas aí a dissidência se protege. A dissidência vai dizer: “Bom, na verdade, o Buda falou aquilo em Páli só para os monges que tinham um tipo de visão, mas ele esteve lá pelo Pico dos Abutres e lá ele falou para os mais íntimos” (risos)! Dentro da tradição cristã também surge isso, não é? Eu já vi Jesus Cristo dando muitos ensinamentos que não estão na Bíblia ou em nenhum dos evangelhos. Ele apareceu, canalizou não sei em quem, aquela pessoa deu um ensinamento, falou sobre os espíritos, sobre coisas complicadíssimas... Eu conheço muitos ensinamentos cristãos que têm origem assim.

Mas, vamos supor... O Buda *realmente* esteve no Pico dos Abutres, vamos deixar isso claro. E lá no Pico dos Abutres ele *realmente* deu os ensinamentos do Prajnaparamita. Agora, se esse Pico dos Abutres é denso ou não, isso não importa. Porque as pessoas ouviram esse ensinamento, *ele fez sentido e não possui nenhuma contradição com os ensinamentos originais em Páli*, por exemplo. Vamos olhando dessa maneira... Nós também podemos dizer assim: “O Buda não é a figura histórica”. E decorrem essas visões extraordinárias. Há uma visão na qual vamos dizer “o Buda é uma figura histórica”, mas há outras visões que são extraordinárias, quase como visões mágicas do Buda. O Buda não é alguém, o Buda é um tipo de lucidez que se manifesta em todas as pessoas. Nós estamos além do espaço e do tempo, naturalmente. Samsara nos engana. Parece que estamos no espaço e no tempo, então o Buda se manifesta dentro de nós. Esta é uma visão que os tibetanos vão usar muito bem na noção dos *tertons*: por exemplo, Guru Rinpoche adivinhou os problemas e escondeu ensinamentos no espaço, nas águas, na terra, nas rochas, escondeu-os para os tempos seguintes. É evidente que a compaixão dos Budas podia fazer isso. Aí vêm os *tertons* que, por conexão com essa visão de Guru Rinpoche, olham para aquilo que todos olham - as pessoas não vêem, mas eles vêem e os acham. Até as lendas ocidentais têm essas coisas. Por exemplo, o rei Arthur precisava tirar Excalibur, a espada, da rocha. Todo mundo fez aquela força e ninguém conseguiu. O irmão dele estava já no local das grandes competições e se deu conta que estava sem sua espada. O menino, Arthur, vai correndo buscar uma

espada, vê uma espada em uma rocha: “Ah, vou pegar esta aqui mesmo” (risos)! Aí ele consegue pegar Excalibur e leva lá: “Oh! Excalibur” (risos)! Ele tinha essa visão, ele viu o que ninguém viu, ele fez o que ninguém fez. Quer dizer, não é pelo mérito dele, não é porque ele tivesse um braço enorme e poderoso, porque todos os que tinham braços enormes não conseguiram. Mas ele acessou aquilo. Assim também vamos dizer dos tertons: não é pelo tamanho da cabeça deles, não é porque eles treinaram alguma coisa, é porque eles têm a conexão, a conexão com Guru Rinpoche, eles têm a visão, eles vêem o que os outros não vêem e então podem ajudar. Nós temos essa possibilidade de interpretar assim, de olhar assim.

As Quatro Visões de Compreensão dos Ensinos: Palavras, Compaixão, Vacuidade e Luminosidade

Eu gosto de outra interpretação, da qual muitas vezes eu falo, que é a visão que eu ouvi de uma lama, mulher, aluna de Kalu Rinpoche. Ela contou que na linhagem Kagyu, dentro da escola de Kalu Rinpoche (um grande lama, ele ensinou para os ocidentais, e ensinava também para os orientais), ele dizia: “Sempre que o Buda falou, ele falou em todos os níveis”! Essa coisa eu gosto! Então ele falou e falou tudo, e cada um pegou do jeito que podia. Por exemplo, o Buda, quando falou, proferiu as palavras que vão gerar o cânone Páli, o Buda proferiu as palavras – eu posso ouvir aquilo, anotar tudo, como Ananda, e guardar aquilo tudo e reproduzir os sentidos que brotam das **palavras**. Agora, havia outros que estavam ouvindo aquilo e ouviram mais coisas. Aí nós vamos encontrar as quatro visões, as quatro linhagens principais, no sentido de quatro linhagens enquanto formas de ver. Por exemplo, houve aqueles que olharam e viram: o Buda, completamente liberto, está manifestando **compaixão**. Eles viram que há um ensinamento secreto, e que está diante de nós: o Buda está manifestando interesse por nós, manifestando compaixão. Então nós devemos copiar não apenas as palavras, mas o exemplo dele, ou seja, a compaixão com a qual ele olha todas as pessoas. É evidente, aquilo estava na frente, estava visível, mas não estávamos olhando isso, estávamos ouvindo apenas as palavras. Então nós imediatamente localizamos esse aspecto de compaixão presente.

Mas vamos ver também que, enquanto o Buda fala, ele descortina diferentes formas de olhar as coisas, dentro das próprias palavras. Ele explica, por exemplo, nos termos Páli, os doze elos da origem interdependente. Se nós entendermos os doze elos da origem interdependente, nós vamos entender que a própria experiência de morte, de nascimento, de vida, de gostar ou não gostar, experiência de apego, de encontrar um eixo comum na vida, de conexão com o corpo, todas essas experiências são manifestações da ignorância, portanto elas não são sólidas. São *experiências* de morte, *experiências* de nascimento, *experiências* de vida, *experiências* de gostar, *experiências* de não gostar, *experiências* de apego, *experiência* de conexão com o corpo. Os doze elos da origem interdependente se manifestam a partir da ignorância original, que é o primeiro elo, sendo que no primeiro elo não temos o corpo, não temos as sensações, não temos nada disso, tudo isso vai brotando paulatinamente, como um desdobramento da própria ignorância. A própria ignorância surge de uma habilidade natural, surge da nossa natureza ilimitada. Nós podemos, olhando isso, fazer como Nagarjuna fez: ele mesmo faz brotar a **vacuidade**. E então nós agregamos esse sentido mágico e extraordinário. Ou seja, as aparências todas não são sólidas – o próprio Buda explicou isso através dos doze elos. Nós vamos encontrar os termos em sânscrito e Páli que explicam direitinho os doze elos, vamos entrar nos vários ensinamentos do Buda. Por exemplo, no cânone Páli, você vai procurar lá, os doze elos da origem interdependente. *Paticca Samuppada*, vocês vão encontrar essa expressão em Páli: origem interdependente, *Paticca Samuppada*. Vocês vão ver, está lá. Como aquilo está lá, nós

podemos olhar e ver que, *realmente*, o que o Buda disse é que morte não tem solidez, vida não tem solidez, nascimento não tem solidez, gostar ou não gostar não tem solidez. Tudo isso é manifestação de uma ignorância. E assim essa é a substancialidade de samsara. Com isso, nós tratamos da compreensão da **vacuidade**.

O Buda está falando aquilo. Eu posso pegar apenas as **palavras**, tentar memorizar e reproduzir aquilo, eu posso ver **compaixão**, e agora estou vendo a **vacuidade**, dentro do que ele está falando, expressando. Essa vacuidade pode ter um desdobramento a seguir, que é assim: eu posso olhar as coisas como vacuidade, mas aí de repente dá um estalo, um estalo que Nagarjuna também enfatizou. É o estalo de compreender assim: “ok, morte não é sólida, vida não é sólida, nascimento não é sólido, gostar ou não gostar, apego, etc, várias coisas não são sólidas, *porém elas parecem sólidas*”. Aí nós contemplamos como elas parecem sólidas e vemos que há um princípio ativo que produz essa experiência de solidez – isso é *muito importante!* Então nesse momento nós começamos a falar que a vacuidade – ou seja, isto que é a origem e fim de todas as coisas – manifesta esse princípio que dá forma. Se tudo se reduz à vacuidade, da vacuidade tudo brota. É evidente. Não há nada que não se reduza à vacuidade, não há nada que não seja simplesmente expressão da vacuidade. Logo, é da vacuidade que tudo que aparece e nos engana, surge – é óbvio isto. Nós vamos chamar esse princípio de **luminosidade**. Nós estamos na borda com o Tantrayana, com o Vajrayana. Neste ponto, nós entendemos a vacuidade, mas uma *vacuidade ativa*. Não entendemos a vacuidade como algo parado, onde tudo então deixa de existir. Justamente, nós podemos fazer esse raciocínio: tudo se reduz à vacuidade, não há dúvida, logo eu não posso pensar que tem alguma coisa que não se reduz à vacuidade que daria origem às aparências, a própria vacuidade é que tem que dar origem, não tem jeito! Por isso nós dizemos: “forma é vacuidade, vacuidade é forma”.

Nós estamos passando para esse desafio de ver a vacuidade não na ausência da forma, mas ver a vacuidade *na forma*. O Buda está falando diante de nós, está ali, ele está manifestando isso. Quando o Buda vai desaparecer, em seu parinirvana, ele diz: “Eu não vim, eu não vou, eu manifestei um corpo de sonho, para benefício dos seres de sonho, imersos em um sofrimento de sonho”. Ou seja, ele manifestou um corpo através da luminosidade. Agora, eu estou vendo o Buda na minha frente. Tudo o que eu estou vendo, como também as outras pessoas, é a manifestação disso, só que ele é uma manifestação consciente. Ele tem isso claro, então ele manifesta esse corpo sobre uma flor de lótus para benefício dos seres. Então ele tem um nascimento de lótus e ele manifesta isso para benefício dos seres. Assim nós vemos o teor de todas as deidades, e assim entendemos o Vajrayana. No Vajrayana, as deidades surgem dessa luminosidade. O Buda era não só o Buda, mas estava manifestando todas as deidades, a essência delas. Todas elas surgem da luminosidade. Quando vamos fazer prática Vajrayana (vamos recitar mantras, visualizações de deidades, auto visualizações), estamos usando esse poder da luminosidade para construir o que não é. Mas como não é? Nós damos nascimento a isso, usamos as qualidades, passamos a existir nessa forma, e assim surge também a mandala. Esse é um processo ativo, no qual nós não só vimos a vacuidade como vimos a vacuidade como princípio ativo, não só a vimos como princípio ativo como a usamos. Porque nós sabemos que aquilo que estamos construindo é vacuidade, e a ação mobilizadora da vacuidade, nós não temos nenhum problema em usar, porque nós estamos livres nos movimentando dentro da forma. Buda estava ali na frente fazendo isso.

Ainda que Buda estivesse fazendo aquilo na nossa frente, há outras pessoas que vêem ainda mais. Eles olham e vêem a **natureza última**. Em vez de ficarem presos olhando a forma que então surgiu como Buda fazendo coisas, eles localizam a natureza última, que produz a própria experiência da forma.

Então, eles contemplam isso dentro da forma ou na ausência da forma e, com esse olho, ao olhar em qualquer direção, eles vêem todas as manifestações como manifestações dessa natureza última. Isso é Mahamudra e também Dzogchen. É o processo pelo qual nós vamos à perfeição natural de todas as coisas.

Pergunta inaudível

A forma, ela mesma do jeito que ela é ("Por favor, não mexam em nada, não arrume a camisa, deixe assim como está"!), como ela é. Isso é a visão da perfeição. A perfeição não pode ser "aquilo está perfeito" ou "não está perfeito", dentro de um referencial. Tudo manifesta essa natureza extraordinária. Nós também não podemos dizer que isso não esteja na compreensão das várias linhagens – isto pode estar dentro das compreensões. Eu vejo isso dentro do Zen também, ainda que o Zen não descreva dessa forma. Aquilo está lá, dentro dos *hai-kai* (*haiku*), está tudo lá dentro. Mas, vamos dizer, quando o Buda falou, ele falou as palavras – eu posso olhar tudo a partir das palavras, tirar tudo por dentro das palavras. Mas ele era coerente, ele não tinha apenas as palavras, ele tinha seu comportamento, sua manifestação. Todos os graus de profundidade estão disponíveis onde ele está. Assim, todas as linhagens vão dizer: "Buda falou tudo onde ele estava". Eu gosto dessa forma, que é a abordagem de Kalu Rinpoche. Ainda assim, todas as linhagens, os níveis, descrevem quando o Buda falou aquilo pela primeira vez. O Mahayana surge, junto com o Prajnaparamita, no Pico dos Abutres. O Buda fala o Prajnaparamita.

Aí vocês vão ver também a história do Vajrayana. Tem uma historiazinha: havia um rei, que certa vez estava no terraço do palácio com os ministros. Ele olha e parece que está vendo pássaros estranhos voando, ao longe. Então ele pergunta para um ministro: "O que são aqueles pássaros"? O ministro responde: "Aquilo não são pássaros, é o Buda com a sanga, eles foram convidados por um rei e vão lá para dar ensinamentos" (risos)! O rei diz: "Então chame-os, que eu também queria falar com ele"! "Psiu", faz o ministro, e o Buda faz uma volta e aterrissa (risos). O rei pergunta: "Qual é a essência do Dharma"? O Buda explica os preceitos, tomada de refúgio, vinaya, tudo direitinho. O rei diz: "Olha, infelizmente, isso para mim não serve, porque eu sou um rei, e para viver na corte não tem jeito de eu viver com essas regras, não tem jeito". Aí o Buda diz para os monges: "Vocês vão andando, vou falar com o rei aqui a sós" (risos)! Então, ele foi ensinar o processo pelo qual nós, na aparência comum das coisas, podemos ver o ilimitado. Nós não precisamos selecionar na aparência comum o caminho estreito, onde nós vamos pisar, cuidadosamente, passo após passo, mas nós vamos tomar aquilo que está à nossa frente para andar. Este é o ensinamento Mahayana-Tantrayana – mas também está dentro do Sutrayana, ou seja, o processo em que eu olho qualquer manifestação e reconheço nela a natureza que está por trás, que é livre, e assim nós *comemos o demônio por dentro* (é esta a expressão que estamos usando).

O caminho Mahayana é considerado um caminho amplo, porque temos muitas possibilidades. Mas existe um caminho no qual eu vou escolher qual o tipo de evento com que eu vou lidar – este é considerado um caminho estreito. Muitas pessoas podem fazer esse caminho, mas naturalmente aqueles que não conseguem fazer os votos não podem fazer esse caminho. Volta e meia aparecem alguns que dizem "não consigo fazer os votos", outros também que fazem os votos, mas não conseguem cumpri-los. Acontece. Os votos Mahayana começam com esse ponto de onde nós estamos, nós podemos nascer como prostitutas, militares, açougueiros, advogados (risos)! Tudo bem, não importa onde a desgraça acontecer. No lugar onde a pessoa estiver, estamos ali para ajudar as pessoas que estão ao redor, com a lucidez. O desafio da pessoa é poder manifestar a lucidez naquele ambiente – e é possível. Este é o nosso desafio Mahayana. Dentro do desafio Mahayana, tem o caminho só da

compaixão, tem o caminho da compaixão com lucidez e vacuidade, tem o caminho que vai vendo a possibilidade de praticarmos em cada evento, não só dentro das situações, mas em cada evento. São graus de relacionamento. Assim são várias linhagens.

Um ponto importante que deveríamos lembrar é que qualquer pessoa, em qualquer linhagem budista ou não budista, ou fora das linhagens, tem a capacidade de ver o ilimitado. Portanto, nós não deveríamos gerar nenhum pensamento sectário que diz: “Bom, o meu grupo pode ver, mas os outros grupos... ho, ho!... não podem”! Isto seria um engano, porque todos nós naturalmente dispomos de tudo que precisamos ver, já está dentro de nós. Estamos apenas falando de métodos, enquanto é útil que nós olhemos os métodos. Até mesmo porque cada método introduz uma restrição, tem méritos, mas possui limites, é um rio com margens, é mais estreito do que o oceano. Os métodos têm problemas, todos eles. Os seus problemas são o fato de que eles existem. Têm méritos, mas têm problemas. Eles são alguma coisa. Se eles são alguma coisa, eles não são outra, eles são aquilo. Então, há margens, há limites. Se nós pegarmos essas margens, esses limites, e solidificarmos isso, nós geramos um comportamento sectário que gera a exclusão – isto é problema. Nós estamos sempre dentro uma situação difícil, porque poderíamos dizer “Ok, então não tem margem, qualquer método serve, tudo bem”! Mas também não é assim, porque vamos seguir em um método e se ele não for coerente com o que estamos fazendo, não vamos gerar coisa alguma. Então é importante que nós saibamos o método que estamos usando, que nós o façamos exato, que entendamos os limites do método e que nós possamos ultrapassar o método, mas ainda assim nós praticamos porque aquilo é o método que nós escolhemos. Se acharmos que ele não é bom, ok, nós encerramos aquilo e usamos outro método.

Pergunta: No caminho, a prioridade é você ou o outro?

Esse processo é inseparável, nós e o outro. Nós, quando trabalhamos com o outro, podemos colocar isso em uma perspectiva completamente egoísta: “Eu vou beneficiar o outro porque, enfim, este é o método pelo qual eu sou beneficiado... eu até nem gosto muito do outro mas...” (risos)! Fica um egoísmo... “O único problema de ter que beneficiar o outro, é que existe o outro”! Este é um egoísmo inteligente. O Dalai Lama diz isso: em uma perspectiva muito limitada, a pessoa pratica a compaixão porque ela é egoísta. Eu só digo isso para mostrar que a conexão entre nós e os outros é inseparável.

O Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria: Prajnaparamita Sutra

Vamos continuar com os princípios ativos para as nossas práticas, agora com o estudo do Prajnaparamita. O texto está no Apêndice 3. Chenrezig tinha dito: "Muito bem, muito bem. Tendo homens e mulheres, bons e piedosos, desejado praticar a perfeição da sabedoria, eles devem apenas fazer o que eu vou dizer. Eles devem compreender que...". Aí começa o centro do texto. Se bem que poderíamos considerar aquela primeira parte – em que ele diz "os cinco *skandhas* são vacuidade e, portanto, o sofrimento pode cessar" – como a sùmula. Mas ele explica isso. Ele diz: "Forma é vazio, vazio é forma; forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma".

Nós podemos olhar isso como palavras ou olhar isso como uma experiência. É melhor nós olharmos como uma experiência. Se eu olhar como palavras, estou diante de um sutra. Se olhar como uma experiência, estou diante de um tantra. Esta é a diferença entre os sutras e os tantras.

"O Buda disse que forma é vazio, vazio é forma; forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma" (*exemplificando o olhar do sutra*). O que o Buda disse? "Que forma é vazio, vazio é forma..." Mas outra coisa é quando ele diz "forma é vazio", e aí a gente olha com essa perspectiva. Aí nós vemos. A gente vê "forma é vazio" ou não vê "forma é vazio"? Quando nós começamos a olhar desta maneira, nós estamos sendo introduzidos, e aquilo mesmo que é um sutra vira um tantra. Eu vejo isso? Ou não vejo isso? É este o processo pelo qual um sutra vira um tantra, e um tantra é um roteiro de meditação. Nós podemos ver isso ou não.

Se nós usarmos, nesse ponto, a recomendação de meditarmos segundo aqueles três processos (pensar, contemplar e repousar), estaria perfeito. Ouvimos a primeira frase e pensamos, depois contemplamos, e aí repousamos: forma é vazio. Esta é uma sugestão de como transformar este texto em algo que seja uma meditação. Ou seja, a meditação tem um nível de experiência dentro. Eu consigo ver aquilo, não apenas ouvir alguém dizendo aquilo. Este é o nosso esforço: "Vocês não escutem isso, vocês *vejam* que é assim". Mas, e quem não vê?

Se você não vê, experimente fazer assim: pense, depois contemple e depois repouse. Começamos pensando. Vamos olhando este aspecto: "forma é vacuidade". Depois, encontramos exemplos. Ao pensar sobre "forma é vacuidade", nós introduzimos ao olhar a pergunta: "O que as palavras estão dizendo"? As palavras estão dizendo que dentro da forma não há a forma. Não é dentro da forma que está a forma. Este "não é ali dentro" significa que há uma inseparatividade com o observador – porque é o observador que vê a forma. Nós vamos reintroduzir o papel do observador. Nós vamos tirar aquela noção de que a forma se define por si mesma. É essencialmente isto.

Precisaríamos trabalhar com exemplos, e vamos contemplar, ver como a gente pode vivenciar isso. Contemplar é encontrar exemplos. Há quatro níveis de exemplos encadeados que nos ajudam nisso.

O primeiro nível de exemplo é um nível abstrato, ou seja, produzimos uma forma imaginada e realizamos esta forma imaginada. Depois, produzimos uma forma gráfica. Depois, produzimos uma forma tridimensional. Depois, olhamos as formas aparentes do mundo. Então, quando eu olho a forma imaginada, eu começo a ultrapassar os obstáculos. Isso se torna mais claro com a forma gráfica, mais claro com a forma tridimensional simbólica, e aí eu vejo mais facilmente ainda, e introduzo a forma palpável do mundo. Nestes vários níveis eu posso introduzir várias expressões de arte, como exemplos adicionais.

Nós vamos raciocinar assim, sempre seguindo este processo natural: eu tenho um salto para dar, e se eu não consigo dar o salto, eu o divido em três, em cinco; se eu não consigo, eu subdivido aquilo em outros tantos, até que consiga fazer aquele trajeto todo. No sutra se diz: "forma é vazio, vazio é forma" – então eu já tenho a medida do salto. Quer dizer, se eu não conseguir, eu preciso de um comentário. Os sutras, de um modo geral, precisam de comentários, os chamados *shastras*. Para eu entrar no ensinamento, entender aquilo que às vezes é dado de forma muito curta, preciso de um comentário.

Primeiro Exemplo: Objeto Imaginado

Vou passar de forma rápida, mas isso pode ser dado de forma bem longa. Começamos observando um objeto, seja qual for, à nossa frente. Um objeto imaginado. Não importa qual for o objeto imaginado, eu vou me dar conta de que, justamente por ele ser imaginado, ele está na minha mente. Não é verdade?

Podemos produzir uma esfera, um cubo, o rosto de um amigo, a nossa casa, a porta da geladeira, o portão de nossa casa. Eu produzo mentalmente o objeto. Se eu produzo, eu vejo. Se eu vejo, eu vejo com a mente. Com o quê mais eu veria senão com a mente? Então a mente vê a mente. Logo, a mente se dividiu em dois: a mente que vê e a mente que é vista. Por quê? Porque a substancialidade do objeto é a própria mente.

Este exemplo tão simples me permite observar várias coisas correlacionadas. No Surangama Sutra, se diz: "A mente vê a mente". É bom que a gente repita uma frase clássica. "A mente vê a mente" – o Buda diz isso. Quando a mente vê a mente, não nos damos conta de que é a mente que está vendo a mente. E, portanto, temos a posição clássica de que há um observador neutro olhando um objeto que existe por si mesmo. Ainda que a mente veja a mente, e é tudo junto, eu fico com a sensação de que há uma separação, clara, entre o objeto e o próprio observador.

Este é o cerne do nosso problema ligado à ilusão de samsara. Nós sempre temos a sensação de que o objeto é separado de nós e nós somos neutros olhando um objeto que anda, evolui e faz tudo por si mesmo. Esta é a definição básica do problema da ignorância. A ignorância começa aí, mas ela cresce. Eu não só fico preso a esta postura, como não vejo que fiquei preso. Não me dou conta de que fiquei preso. Cegueira dupla.

Isso surge como uma paisagem no interior da qual todo meu raciocínio posterior se desenvolverá. Eu passo a não ver a possibilidade de interação com o objeto, de transformação do objeto, ou qualquer alternativa plástica ou prática, com respeito ao fato de que aquilo é inseparável. Eu não vejo isso, e penso: "Se eu tenho uma esfera, e esta esfera é colorida, esta é a cor da esfera"! Não me ocorre, por exemplo, dizer: "Bom, agora a esfera é azul, agora a esfera é vermelha, agora a esfera é amarela"! Mas eu posso fazer isso, como um exercício.

Agora estou na etapa da contemplação. Vamos contemplar? Temos liberdade ou não? Temos. Eu faço a esfera mudar de cor. Eu faço a esfera se transformar em um cubo, e o cubo se transformar em qualquer coisa. Podemos transformar o que está diante de nós, mas, quando estamos na perspectiva de que o que temos à frente é separado de nós, não conseguimos ver isso. Neste exemplo completamente abstrato, isso fica fácil de ver. Então encerramos esta etapa de contemplação. Sentamos e repousamos.

Segundo Exemplo: Figura Gráfica

Segundo exemplo: uma figura gráfica. Nós podemos olhar Guru Rinpoche, Buda, Maharaja, Roda da Vida... Não é verdade que lá está o Buda? Não é verdade que lá está Guru Rinpoche? Maharaja, Roda da Vida, está tudo ali (mostra as figuras na parede)! Mas, é claro, isto é arte gráfica. Então, eu naturalmente devo entender que não está ali. Se vocês colocarem um dedo no inferno, não acontece nada! Se vocês sentarem sobre o inferno, não acontece nada!

Qualquer criança vai dizer: "Você enlouqueceu, não tem nada ali"! Esta é a razão, porque aquilo é gráfico. Agora, se aquilo é gráfico, a gente entende: "Claro, natural, não é"! Mas aí a coisa fica um pouco mais complexa, porque não é, mas é! Acho que ninguém se sentiria à vontade, por exemplo, para se sentar em cima da imagem do Buda. Por quê? É menos digno... Mas ali é papel e tinta. Nós olhamos para a imagem, porém, a imagem não é só papel e tinta. Então nós localizamos mais facilmente o aspecto que chamamos de aspecto luminoso. Porque, ainda que aquilo seja papel e tinta, na verdade eu não estou pensando em papel e tinta.

Vocês experimentem, por exemplo, pegar a fotografia da namorada e, diante dela, riscar um fósforo ("fffff..."). Nunca mais a namorada vai ser a mesma (risos). Se não explicar aquilo muito bem, vai dar um problema eterno. Você vai dizer: "Isso era apenas papel"! Mas não vai funcionar.

Vocês carregam a fotografia da ex-namorada, aí vocês mostram para a atual namorada: "Aqui não tem nada, eu carrego justamente por isso, não tem nada aqui" (risos)! Isto provavelmente não vai funcionar. Então é bom que a gente entenda que os seres produzem luminosidades específicas, nestas conexões. Nós temos de entender que há essa luminosidade. Não é o objeto, mas passa a ser. Esta é a característica de luminosidade. É muito importante entendermos não só a vacuidade daquilo, e avydia (ignorância, cegueira), mas também entendermos este fato da luminosidade.

Quando estamos imersos em avydia, nós também não reconhecemos a luminosidade. Acreditamos que ali, na foto, está toda a densidade. Não vemos este aspecto que constrói a realidade. Na própria experiência da foto, podemos perceber: os desenhos ou as fotos, especialmente aquilo que é carregado com alguma emoção, mudam com o tempo. É visível que mudou porque a forma como passo a experimentar aquela imagem, ou significar aquela imagem, ou reagir diante dela, muda. O observador tem um papel ativo ali dentro. No caso da imagem que é completamente abstrata ou no caso da imagem no papel, é o observador que está produzindo a experiência do objeto.

Terceiro Objeto: Objeto Tridimensional

Vamos para o terceiro nível. De novo a gente contemplou e repousou. Vamos olhar uma imagem tridimensional, que representa simbolicamente outro objeto, como uma escultura. Da mesma forma

que a arte gráfica, podemos reconhecer que esta arte produz em nós a manifestação da luminosidade, atribuindo qualidades que não são dali, como uma imagem humana em pedra. Nós olhamos uma imagem humana em pedra e encontramos características humanas na pedra.

Mas onde há características humanas na pedra? Não há características humanas na pedra – ou seja, é uma coisa de arte, em três dimensões. Posso pegar no colo e pagar uma fortuna por aquilo. Um museu vai se sentir lesado se alguém levar embora. Aí eu digo: "Eu pago o preço em pedra"! Mas isso não basta, ali tem mais coisas. Eu posso oferecer trocar por outro bloco de pedra do mesmo peso, mas tem algo mais ali. Então nós reconhecemos este fato, de que há também luminosidade, que não está no substrato daquela forma.

Precisamos de algo que evoque em nós a experiência que estamos acrescentando. Não estávamos vendo a pedra. Nós usamos a pedra para sustentarmos uma experiência de luminosidade correspondente àquilo. Então, de novo, do mesmo modo que com o objeto imaginário e o gráfico, também com este objeto tridimensional eu vou dizer que a forma não está na forma. Pela terceira vez, eu vejo que o observador detém a experiência da forma.

Quarto Objeto: Uma Pessoa

Vamos para o quarto tipo de experiência – não é mais uma figura humana, é uma pessoa diante de nós. Então, de novo, mesmo com uma pessoa, o observador detém a experiência da forma. Acho interessante descobrir este exemplo: você tira uma fotografia da pessoa e olha a foto. Aí, você olha para a foto, olha para a pessoa, e elas parecem iguais. Por que parecem iguais? Porque tanto faz o que você está vendo! Porque a experiência que você tem ao olhar a foto e a experiência que você tem ao olhar a pessoa indicam a mesma coisa. Porque nós temos experiências internas.

E mais, o que eu considero razoavelmente grave: percebemos que, no caso das fotos, quando nossa relação muda com a pessoa, a relação com a foto muda também. Ainda que a pessoa não mande nenhuma mensagem por e-mail ou qualquer coisa para a foto, mesmo sem nenhuma comunicação entre a pessoa e a foto, a foto muda. É espantoso isso! Por que muda? Porque nós somos aqueles que constroem a experiência.

Aqui eu estou introduzindo o papel do observador na observação, na experiência do mundo. Isso ocorre nestes quatro níveis. Nós podemos pensar: "Pô, mas os cientistas não entram nessa"! Mas vamos perceber que sim, também eles. Por exemplo, admitimos que o planeta Terra, em princípio, é o mesmo. Mas as teorias sobre o planeta Terra, as teorias sobre o cosmos, as teorias sobre o universo, vão mudando. Na medida em que as teorias vão mudando, as pessoas olham as mesmas coisas e dizem outras coisas. Houve um tempo em que os elementos eram cinco, agora são mais de duas centenas, e assim por diante. Houve um tempo em que havia uma explicação muito clara para o fato de que só existiriam cinco planetas no sistema solar. Explicações muito claras, trazidas pelo próprio Descartes, que era um sujeito, em princípio, com os pés no chão.

Quatro Níveis de Experiência: Conclusão

Assim, conforme mudam as estruturas internas, muda a experiência do que estamos vendo. É inegável que, em qualquer uma dessas circunstâncias, sempre que temos uma experiência de objetos, há o papel do observador dentro disso. Se retornarmos à experiência imaginada, vemos a inseparatividade,

porque quando o observador muda, o objeto muda. Aí, vem a experiência gráfica: o observador muda, a experiência gráfica muda. Por exemplo, mesmo quando pegamos uma imagem dessas, e a viramos de ponta-cabeça, ela já perde a nitidez. É a mesma imagem, mas eu já não a vejo mais do mesmo jeito.

Muitos exemplos gráficos podem ser encontrados na [Psicologia da] Gestalt. A gente olha uma coisa, vira, e aquilo se torna uma coisa completamente diferente. Ou eu mesmo, olhando para imagem, dou dois cliques, e ela muda; mais dois cliques, ela volta ao que era. Aquele rosto, é uma taça ou um rosto de mulher? Uma coisa clássica assim... Eu vi umas figuras bem antigas, assim, de dois séculos atrás. As pessoas brincando com isso... Uma ilustração dessas histórias de criança, como aquela em que há a menina e a bruxa no mesmo desenho.

Desse modo, vamos percebendo o papel do observador. Só que isso não se dá apenas naquele desenho. Isso se dá sempre. Se olharmos as imagens tridimensionais, também. Se olharmos a realidade ao redor, também! Podemos ver, assim, uma aplicação prática disso: nós vimos o que acontece quando o lixo é visto como lixo ou quando o lixo é visto como fonte de renda. O lixo é o mesmo: plástico, alumínio, lata, papel! Podemos olhar aquilo com o olho de fonte de renda, aí nós catamos tudo. Se olharmos com o olho de descartar, poluímos tudo. Mas o que mudou? Foi o plástico, o papel, aquilo mudou? Não, não mudou. Mudam os olhos, mudam as visões, mudam as ações!

Paisagem e Estruturas Internas

Pergunta: Isto está relacionado com a paisagem?

Resposta: A paisagem é uma forma complexa de nós explicarmos as estruturas internas. Por exemplo, quando eu falo em estrutura interna, ela é a base que me permite descrever o que eu estou vendo. O que eu estou vendo é a paisagem, mas quando eu falo em paisagem, eu também quero me referir à estrutura interna. Porque elas são inseparáveis. O que eu vejo e a minha estrutura interna são a mesma coisa. Quando usamos esta linguagem, dizemos: "Todos nós estamos dentro de alguma mandala". Existe uma mandala em que nós jogamos o lixo dentro do rio e achamos que está bem. Existe uma mandala no interior da qual nós catamos todo o lixo e achamos que isso é melhor. Dentro de cada mandala, tudo está legitimado. Isso não é algo de que os cientistas estão livres ou de que nós, que andamos dentro da cidade, estamos livres. *O mundo parece concreto, mas é definido por esse olhar.* Isto significa luminosidade e vacuidade.

Por exemplo, dentro da noção de que o lixo é algo em si mesmo, de um certo jeito, e não de outro, eu poderia pensar assim: "As pessoas deveriam ser automatizadas a recolher o lixo, elas deveriam ser punidas se fizessem o contrário, porque todas têm o impulso de jogar aquilo fora". Mas agora eu vejo: "Não, se a pessoa se desloca para outra paisagem, ela naturalmente, sem punição e sem culpa, terá outro tipo de comportamento".

Descobrimos esta troca de paisagem como um meio hábil. As pessoas, dentro de certas paisagens, vão cometer ações não virtuosas. Deslocadas para outra paisagem, elas fazem ações positivas. Então, não conseguimos nem mais culpar. Esta é uma visão mais complexa e mais operativa.

Se nós tomarmos as pessoas como boas e más, e o mundo como bom e mau, e não entendermos esse processo de criação, de atribuição de significados, tendemos a passar um atestado para as pessoas

boas, e poderemos ter surpresas. Tendemos a passar uma condenação para as pessoas más, e também poderemos ter surpresas!

Se tratarmos de recolher todas as pessoas más e isolá-las, isto também não vai resolver. Vamos nos sentir cometendo injustiça. Vão sair muitos livros maravilhosos, obras de arte, de dentro da prisão. Vamos dizer: "Pá, olha aqui, que surpresa!". E, por outro lado, das pessoas que estão do lado de fora, que parecem todas uns anjos, vamos descobrir coisas terríveis. Não vamos nunca resolver isso. A pessoa fica um tempo na prisão e volta. Ou, eventualmente, existem épocas em que o número de pessoas que exercem ações negativas começa a aumentar, como uma epidemia, e não conseguimos colocar todos na prisão. Não sabemos o que fazer.

Nós nos damos conta de que estamos todos sob um efeito sutil, de uma paisagem que nos convida a ações negativas, e que eventualmente estimula e constrói ambientes internos nos quais as ações negativas terminam decorrendo de uma forma natural – as ações anti-sociais, as ações que estabelecem relações negativas uns com os outros, etc.

Esta visão separada não serve nem mesmo para aquilo que consideramos o mais denso, o mais concreto, que é o mundo nas suas relações. Não serve e, quando as visões não servem, elas produzem sucessivos paradoxos. Ou seja, nós vamos exercendo ações naquela direção, como a gente acha que é, mas não obtém o resultado esperado, sem saber por quê. Isso é um paradoxo. É a mesma coisa que um cientista em seu laboratório, dizendo: "As partículas não querem colaborar. Em vez de aparecer tudo azul, aparece verde... qual é a má vontade ali"? Vamos sempre culpar o lado de fora, sempre achar que aquilo é o problema.

Tudo isso está por trás daquela "expressãozinha" assim: "Forma é vazio".

Comentário: Mestre, uma pessoa havia sido desonesta comigo, aí eu fiquei com uma imagem negativa, profundamente negativa. Seis anos depois, uma pessoa muito querida nossa ficou muito doente. E eu fiquei sabendo que esta pessoa em questão se dedicou a este nosso amigo até a sua morte. Naquela ocasião, dentro de mim, eu tinha uma rejeição àquela pessoa e dentro de mim aquilo se neutralizou. A realidade é que eu fiz essa leitura simples assim, uma leitura muito simples. Eu falei: "Tá perdoado". Sabe, na minha pequenez, eu pensei nisso. Eu deveria ter vergonha de estar falando isso, mas estou confessando isso. Dentro de mim eu resolvi dessa forma, para não ficar com aquele sentimento ruim para com uma pessoa que teve uma atitude tão nobre – foi tão nobre que neutralizou. É disso que o Lama está falando... a mesma pessoa tem desonestidade e tem a nobreza.

Lama: É isso mesmo.

Avydia, Vacuidade e Luminosidade

O mundo é estimulado nas artes, na ficção, nas novelas, no cinema, pelo fato de que não há linearidade nas nossas visões. Então as realidades vão se apresentando diante de nós, e gostaríamos de nos assegurar da sua solidez, mas aquilo segue se desenvolvendo. Não temos controle sobre isso. Não percebemos toda essa mecânica complexa. Quando olhamos os objetos, a gente congela. Não ver isso significa *avydia*. "Vydia" é visão. "Avydia" é impossibilidade de visão, cegueira.

Não há incompatibilidade entre desenvolvermos essa visão mais complexa e o andar no mundo. Ainda assim, no mundo, as pessoas olham de forma muito mais rígida, muito mais estruturada, então elas

têm muitas surpresas. Os cientistas têm surpresas, todos têm surpresas. Um exemplo clássico no Budismo é um monge que queima a imagem do Buda para aquecer as pessoas numa sala. É um nível de liberdade. No frio intenso e mortal, ele vê a madeira, e não o Buda.

Nós vamos dizer: "Forma é vazio, vazio é forma". Agora vemos a também a forma criada. É muito importante percebermos a criação da forma, a estrutura que permite a criação da forma. "Forma nada mais é do que vazio, e o vazio nada mais é do que a forma". Aí Chenrezig, o Buda da Compaixão, vai dizer: "Do mesmo modo, sensação, percepção, formação mental e consciência são vacuidade". Ele vai dizer: "As sensações também são assim". Eu posso entrar nos vários níveis: quando imagino algo na minha frente, tenho sensações; se o objeto já era vazio, a sensação que tenho em relação àquele objeto é do mesmo modo. Aí passo pelos outros objetos – por exemplo, a sensação que tenho diante de uma foto também é; a sensação que tenho diante das imagens tridimensionais de arte, também; a sensação diante das pessoas, também.

Estas sensações de gostar ou não gostar, ou ser indiferente, mudam com o tempo. Porque eu não tenho controle nem clareza sobre a minha estrutura interna. Então, a minha estrutura interna vai mudando, e assim também os objetos à minha frente vão mudando, enquanto muda o conteúdo que eles provocam em mim de sensações agradáveis, desagradáveis ou indiferença. Eu também me dou conta de que, não só a pessoa mudou, como a foto dela me produz uma sensação coerente. Quando olho para ela, ou penso nela, ou olho a foto, tenho a mesma sensação – agradável, desagradável ou indiferente. Não é assim: "Quando olho para a pessoa, acho agradável; quando olho para a foto, acho desagradável". Elas se associam do mesmo modo.

Pergunta: As estruturas internas estão ligadas ao carma primário?

Resposta: Estão. A estrutura delas é a estrutura do carma primário, de modo geral.

Pergunta: O carma primário é determinado a partir de...

Resposta: O carma primário pode ser derivado de outras experiências que já tinham carmas primários, mas eles podem também ser originalmente criados. Por exemplo, a Internet é uma coisa nova. Eu posso a ter aversão, atração ou indiferença, mas não consigo dizer que isso é decorrente de uma vida anterior. Há coisas que são novas. As pessoas nunca andaram de avião a não ser a partir do século passado. E quando as pessoas andaram pela primeira vez, é difícil imaginar que elas tivessem uma experiência anterior. Quando entendemos esta seqüência toda, entendemos que há um princípio de luminosidade que cria experiências novas. Não é apenas uma decorrência de um arquivo de experiências anteriores; as experiências novas podem ocorrer. Há a experiência do carma primário, mas há também o carma primário gerado por uma experiência original, que não é do passado, mas que continuamente pode ser gerado.

Por isso mesmo, recuperando essa liberdade original, posso refazer todas as estruturas cármicas e liberar. Quando estamos dizendo que tudo isso é vacuidade, significa que tudo isso tem dentro de si a liberdade de eu dirigir para qualquer direção, que as paredes não são sólidas.

Pergunta: Seria algo que está latente e que não consigo enxergar...

Resposta: Não importa o que seja, eu vou perceber todas estas coisas como *surgidas*. Quando entendo que elas são surgidas, entendo que elas não são surgidas no passado – elas ressurgem o tempo todo. Cada novo contato é um novo surgimento, que pode reproduzir o que já era ou não. Então, carmicamente eu reproduzo o que já era. Mas ainda assim é possível uma cópia com erro. De repente, eu copio e não refaço igual. Tem sempre a liberdade de copiar com erro, ou seja, fazer diferente. Esta é a conclusão de Chenrezig: como aquilo é vacuidade, não há rigidez dentro daquilo. Então eu vou pegar este princípio ativo, que é a luminosidade, e a partir deste princípio ativo de luminosidade eu vou produzir coisas novas – isso significa liberdade.

Se considero as paredes todas rígidas, o sofrimento surge. Como as paredes não são rígidas, eu consigo atravessar as quatro montanhas: nascimento, vida, decrepitude e morte. Este é o teor do Prajnaparamita. Eu vou dizer: "As sensações são assim". Depois eu vou dizer: "As percepções são assim" (percepções sensoriais). As estruturas mentais são assim e as consciências ou identidades são assim. Todas vazias.

Os cinco skandhas têm esta estrutura. Eles brotam da luminosidade da mente. Não é que eles não existam – eles existem, mas não são fixos. As pessoas vão ajudar alguém, mas consideram tudo aquilo fixo e não conseguem ultrapassar e escapar de nascimento, vida, decrepitude e morte. Elas não conseguem ultrapassar estas paredes.

Pergunta: O lama poderia esclarecer o ensinamento que diz que não é a identidade que gera o carma, mas o carma é que gera a identidade, essa inversão do senso comum...

Resposta: Existe uma natureza livre que produz processos de memória e processos de repetição. Com o tempo, temos muitas estruturas repetitivas dentro de nós. Aí tem o dia, de modo geral na época da adolescência, que a pessoa começa a descobrir coisas profundas dentro de si mesmo. A pessoa diz: "Eu gosto de coca-cola" (risos), "Eu gosto de chocolate", "Eu não gosto de chocolate amargo".

A pessoa começa a olhar dentro de si, porque ela já teve muitas experiências, e as experiências se manifestaram, livres, mas agora a pessoa pensa sobre as experiências e descobre coisas profundas dentro de si mesmo, mas muitas surpresas se seguem. Por quê? Porque a pessoa descobre coisas: hoje é uma coisa, amanhã é outra. Fica muita interessante a vida assim. Hoje a pessoa diz: "O mundo é assim, eu gosto daquela outra pessoa e não gosto desta". Aí os pais e mães já estão preocupados. No dia seguinte, está tudo diferente. Os pais não precisam se preocupar muito (risos), porque tudo muda intensamente. Mas a pessoa tende a achar que tudo é sólido. Ela começa a olhar dentro de si e ver marcas, mas as próprias marcas estão mudando muito.

O Budismo diz que isso não é algo aleatório; o Budismo olha esse aspecto aparentemente aleatório em Samsara e se propõe a encontrar um eixo, oferecer um eixo seguro. Não é assim: "Tudo é loucura" (risos)! Não é assim. Ele se propõe a atravessar essa visão.

Pergunta inaudível

Resposta: Eu, de modo geral, reservo a palavra *mente* para a experiência que ocorre a partir de separação sujeito/objeto. Prefiro usar a palavra *natureza* para aquilo que dá origem à mente. Alguns autores oferecem diferentes adjetivos para a palavra mente. Aquilo que normalmente chamamos de mente, em tibetano é chamado de *Nampar Shepa*, ao passo que essa natureza última, em tibetano, é chamada *Kadag*, que significa pureza.

Então, ainda que a gente tenha uma mente *Nampar Shepa* impura, a base da mente *Nampar Shepa* impura é *Kadag*, que é pureza. Nós temos uma substância que constrói a divisão das coisas. A confusão começa a partir da divisão. O princípio ativo da divisão e confusão é chamado *avydia*: perda da capacidade de visão. Então eu não vejo a realidade como é, eu vejo uma parte dela. Começo a ser manobrado pelos objetos que começam a surgir na minha frente sem perceber que os objetos, quando estão surgindo, são inseparáveis das minhas estruturas. Eu produzo os monstros e fujo dos monstros. É espantoso que eu fuja, vá para o topo de uma montanha, e aí os monstros aparecem no topo da montanha (*risos*). Aí, me relaciono com outras pessoas, olho para elas e vejo os mesmos monstros. Por quê? Porque nós carregamos os olhos que produzem aquele tipo de relação.

Agora, no Prajnaparamita, nós podemos fazer assim (*estala os dedos*), e trocar esse processo. Então, agora nós estamos num ponto interessante, porque trocar este processo significa entrar nestas áreas aqui (*aponta para o quadro dos 240 itens*) que estão atuando. A gente pensa: "Mas o que é então que tem dentro disso"? Aí percebemos que tem um buracão de 240 andares... e vamos olhar aquilo tudo. Está tudo operando de forma não explícita – nós não estamos sabendo. Então, quando dizemos assim: "As estruturas são vacuidade, samskaras são vacuidade, os carmas são vacuidade"... Temos de aprender a penetrar dentro disso. Porque se a gente disser "isso é vacuidade", e estiver resolvido, ótimo! "Pá!"... maravilhoso! Caso contrário, temos de dividir aquilo tudo em fatiazinhas, entrando em um por um, colocar uma bananinha de dinamite e "puf!", ir para o outro e "puf!", um por um. Se ainda não der certo, temos de pegar áreas específicas, onde não funcionou, delimitar, dividir aquilo em quadradinhos menores e "puf!". Este é o processo.

Uma forma mais fácil e mais direta, de resultados rápidos, é simplesmente nos transferir para regiões onde isso não apareça. Por exemplo, eu me desloco para a área dos 200 itens (*aponta para o quadro dos 200 itens*). Aqui tem um departamento de socorro rápido (*risos*). Você se desloca para as Terras Puras, só que aqueles probleminhas ficam aguardando. Então nós precisamos entrar neles, embora eventualmente nós entremos lá só quando estivermos mais fortes.

Então, estou comentando essa afirmação de Chenrezig de que isso, uma vez entendido, produz a liberação do sofrimento. Temos agora o mecanismo básico – ganhamos a dinamite (*risos*). Nós temos o princípio ativo que permite entrar em cada um desses lugares e "puf!". Nós nunca vamos encontrar um obstáculo que não seja construído, portanto todos eles são sensíveis ao *prajna*.

Pergunta: Gostaria de saber se esse processo não é apenas cognitivo, pois eu sinto que isso envolve o âmbito afetivo – aqui não no sentido de afeto, sentimento, mas no sentido de afeição.

Resposta: Para estabelecer esta ponte podemos, por exemplo, retornar ao exame da paisagem: a paisagem produz os pensamentos, mas ela também produz as energias. Eu estava falando do corpo como mandala. Nós temos uma configuração. Tudo que entendemos produz energias, produz sentimentos, produz direcionamentos internos, nesse nível que não precisa ser propriamente o cognitivo. A nossa saúde é afetada pelos objetos. Os objetos diante de nós nos carregam para paisagens, direcionam nossa energia, o fluxo dessa energia, e aí temos todas as emoções, todas as adrenalinas. As gotas, a química do nosso corpo, reagem a isso tudo. Não há apenas o nível da paisagem, mas paisagem, a mente, a energia. Junto com energia, temos canais, ventos, chakras, gotas, secreções glandulares, contrações musculares. Quando falamos de emoção, falamos de tudo isso. Está tudo presente. Ainda assim, a gota é vacuidade, o canal é vacuidade, o vento é vacuidade; todos esses aspectos são vacuidade.

Estamos olhando no nível Mahayana absoluto. Se vocês olharem este aspecto do corpo, isso seria Anu Yoga. Percebo isso se manifestando como uma vibração dentro de mim – uma vibração que não é apenas sutil: ela é densa, ela produz contrações musculares, produz alteração da respiração, dilatação da pupila, produz alteração do coração. Mas todos esses aspectos estão submetidos à noção de vacuidade. Estão todos juntos. Tanto que vamos ao cinema e nosso batimento cardíaco muda, nossa respiração muda, nossa contração muscular muda. Muda tudo e nada daquilo é sólido. Então, há um nível que se manifesta como pensamentos, há o nível das emoções, das gotas, dos ventos... Podemos morrer por um engano. A gente recebe a notícia errada e morre...

Pergunta: Quais seriam as práticas preliminares para trabalhar com essas energias sutis, os ventos, as gotas etc.?

Resposta: É necessário alguém que dê estas instruções, no interior de uma relação mestre-discípulo. Aí [o mestre] vai prescrever, caso a caso, as práticas preliminares. Na linhagem Kagyu, por exemplo, eles fazem retiros de três anos com essa abordagem. São as yogas de Naropa.

Síntese da Análise do Prajnaparamita

Chegamos, então, ao final daquela frase: "Forma é vazio, vazio é forma; forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma; do mesmo modo, sensação, percepção, formação mental e consciência são vacuidade; assim, Shariputra, todos os dharmas são vacuidade".

Quando Chenrezig diz isso, está dizendo que todos os objetos são vacuidade, mas não apenas objetos no sentido sólido, por isso que a palavra é "dharma". São "dharmas", com letra minúscula. Todas as experiências são vacuidade. Tudo o que pode aparecer como objeto, visto pela mente, é vacuidade. É o que significa esse "dharma", com letra minúscula.

Nós temos a experiência de que há um observador contemplando algo. Tudo o que puder ser contemplado por esse observador – eu nem vou dizer que são paredes, ou seja o que for, abstrato ou não, do jeito que for, música, sons, emoção, seja o que for – tudo o que o observador localizar está submetido a *avydā*. Surge pelo poder da luminosidade. Expressa a vacuidade. Está submetido à impermanência. Está dentro do espaço cercado pelas quatro montanhas: surgimento, estabelecimento, decrepitude e morte. Todos os dharmas, ou seja, todas essas experiências são vacuidade. Portanto, nós podemos ultrapassar isso. Há uma natureza luminosa que não é afetada pelas suas construções. Eu estou produzindo as construções – fico sob o poder delas, manobrando – mas essa natureza não está submetida a manobras.

Sexto Elo de Originação Interdependente: Obstrução, e Liberdade

Essa compreensão se beneficia, nesse momento, de uma análise do sexto elo da originação interdependente, no qual vemos a noção de *obstrução*. Nós vemos, por exemplo, que a porta de saída fica bem mais clara porque entendemos a porta de entrada no problema. Nós vemos esta natureza livre quando ela se oferece por trás dos olhos e vê objetos visuais; se ela se oferece por trás dos ouvidos, ouve objetos auditivos.

Aí eu entro em um processo de análise no qual eu vejo que os objetos visuais estão limitados à sensibilidade do olho, mas eu não percebo isso. Por exemplo: com aparelhos, eu posso ver outras coisas que não estou vendo com os olhos. Com aparelhos, eu posso ouvir outras coisas que não ouço com os ouvidos. Mas quando eu vejo com os olhos ou ouço com os ouvidos, eu não percebo que falta alguma coisa.

Então, ampliamos a noção de *avydia*. *Avydia* é também esta falta de discernimento. Estou no mundo e todos os *dharma*s, tudo o que vejo, me parecem completamente naturais a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente. Não me parece que eu esteja limitado. Esta compreensão de que "eu não me vejo limitado, mas estou limitado" amplia a noção de *avydia*.

Avydia é perda de visão, perda de lucidez. Parece que estou dentro de um mundo completo. As alternativas de ações dentro desse mundo completo são apenas as que pertencem ao meu universo cognitivo. Estamos em uma situação grave (*risos*)! Eu entendo que, se eu me coloco por trás dos olhos, eu penso a partir do que vejo; se eu me coloco atrás dos ouvidos, eu penso a partir do que eu ouço, e assim por diante.

Aí eu entendo o que significa obstrução. A minha natureza, obstruída pelos olhos, pensa a partir dos olhos. Então, nós dizemos: surgem as seis mentes (mente da visão, da audição, do olfato, do tato, do paladar e da mente ordinária). Elas são, enfim, a mesma mente original, operando obstruída pelos órgãos dos sentidos.

Quando vejo isso obstruído, me dou conta de que, na verdade, essa mente original não é obstruída. Por quê? Porque ela pode se colocar sob os olhos, sob os ouvidos. Ela pode se deslocar de um para o outro e, portanto, não está presa a nenhum deles. Há uma natureza que não é obstruída, mas se torna obstruída pelo tipo de uso que dou a ela.

Eu posso olhar e ver coisas que eu não vejo pelos olhos, coisas que vejo com outros aparelhos. Eu consigo penetrar nas regiões. Minha natureza é originalmente não-obstruída e continua não-obstruída. Se pelo hábito, no entanto, eu passo a usá-la sempre ligada aos órgãos físicos, ela se manifesta obstruída.

Neste ponto, precisaríamos transformar isso, que é uma descrição *sutrayana*, em uma experiência *tantrayana*. Então eu paro e olho. E adivinho esta natureza que está antes dos olhos, ouvidos etc., e vou reconhecê-la como uma natureza que apresenta uma liberdade muito mais ampla – vou dizer que esta é uma natureza não-obstruída. Começo a examinar este aspecto. Isso já é a passagem para a outra margem, isso já é o olho que se desenvolve a partir da outra margem. Já estou na outra margem, agora olhando e contemplando essas coisas todas.

Mas, para nós, nós retornamos ao *Prajnaparamita*. Nós vemos: todos os *dharma*s são vacuidade. Tudo o que pode ser pensado, visto, localizado, discriminado, é vacuidade. No *Prajnaparamita* se encerra uma parte importante e começa outra parte, que é outro tipo de argumentação, também muito importante.

Vacuidade e Liberdade

Assim inicia-se outro tipo de argumentação, como se fosse um bloco inteiro dentro do *Prajnaparamita*. *Chenrezig* diz: "portanto, *Shariputra*, na vacuidade..." (aí ele inverte, antes ele estava olhando os objetos, os cinco *skandhas*, e reduzindo os cinco *skandhas* à vacuidade, mas agora ele pega a vacuidade), "portanto, *Shariputra*, na vacuidade não há olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente".

Essa é uma afirmação muito importante, primeiro porque vamos entender que essa vacuidade não tem um aspecto cármico original, não tem definições prévias. A vacuidade vai se manifestar como liberdade, ela não tem uma estrutura básica.

Ele diz: "na vacuidade não há olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente". Não há seres humanos ali dentro, não há órgãos ali dentro. Os órgãos são produzidos posteriormente, como transformações do próprio carma. Não há os objetos correspondentes a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente: os objetos são vacuidade, não há estes objetos. Não há as mentes associadas a olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente: não há esta mente dividida desse modo, ela também surge depois. Não há sofrimento, nem causa do sofrimento, nem cessação do sofrimento, nem liberação. Não há ignorância, nem extinção da ignorância, nem os elos subseqüentes até velhice e morte. Não há velhice e morte, nem extinção da velhice e morte.

Então ele olha todas as classes de existências e diz: "Não há isso dentro da vacuidade". Nem liberação nem não-liberação nem sabedoria. Não há, na natureza última, sabedoria – sabedoria como algo que tem uma mente que observa e vê, e usa uma sabedoria para filtrar o que está vendo. Isso também surge depois.

O Mantra Insuperável do Prajnaparamita

"Assim, os bodisatvas mahasatvas..." Aqui começa outro bloco: enfim, o que é que nós encontramos? Que os bodisatvas mahasatvas repousam na confiança no prajnaparamita. Ou seja, os bodisatvas mahasatvas não podem repousar sobre nada que seja construído, porque não seria um refúgio sólido. Todos os refúgios correspondentes a coisas construídas são transitórios. Então eles repousam na confiança no prajnaparamita. Ou seja, eles repousam em uma natural manifestação dessa perfeição da sabedoria.

Eles têm residente a capacidade de olhar para os objetos, para as coisas, para as manifestações, e ultrapassar a prisão que elas propõem. Não há dentro disso nenhuma construção, nenhum referencial transitório. Portanto, não havendo objetos, não há ignorância, não há essa dualidade de sujeito e objeto. Ele não está se ancorando em algum objeto que surge para um observador. Então se diz: essa é a sabedoria que torna igual o que é desigual. O mantra do Prajnaparamita torna igual o que é desigual. É o grande mantra, o mantra insuperável, o mantra que libera todo o sofrimento. Todos os Budas, por seguirem esse mesmo caminho, atingem a liberação completa e insuperável. Portanto, recite o mantra: "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA".

Esse é o teor. Aí nós fazemos a prática. Dentro da abordagem sutrayana, estamos ouvindo alguém dar uma recomendação: "é assim, é assado, é isso, é aquilo". Dentro da abordagem tantrayana, transformamos isso em um processo. O mantra não é um conjunto de palavras que o Buda diz: "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA". O mantra é o eixo que sustenta o significado destas explicações todas. O mantra é o som que nos mantém dentro da mandala da lucidez.

Estamos na mandala que produz essa compreensão. Então nós dizemos: "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA", enquanto mantemos essa visão. Com essa visão, vamos olhando todas as coisas. "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA... OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA...".

Vamos mantendo essa visão. Se perdermos a visão, voltamos ao texto, recuperamos a visão linha por linha. Aí a visão começa a operar de novo: "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA". Aí usamos isso para a listinha dos nossos problemas: "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA", e eles vão desaparecendo ("puf, puf, puf"! risos).

Energias

É importante que não olhemos apenas o aspecto cognitivo, mas que incluamos também esses aspectos emocionais: gotas, ventos, chakras, canais. Mesmo que vocês não localizem, não tenham sido introduzidos à meditação de gotas, chakras, ventos, canais, vocês podem ver isso surgindo como energias. É necessário que possamos contemplá-las como energias, diretamente. Porque gotas, ventos, chakras e canais são subdivisões do aspecto geral que vamos chamar de *energia*. Eu digo "energia", e energia tem vários chakras. Aí eu percebo que certos pensamentos estimulam a energia em uma posição e não em outra.

Há exemplos óbvios, como o exemplo do namoro: "Mas onde é que está essa energia? Oops... bem localizada" (risos)! Agora, posso experimentar deslocar a atenção para outro lugar e a energia ("pschi..."): "Oops, o que aconteceu comigo? Não sou mais um gaúcho" (risos)? Aí vocês vão ver os milagres, como a grande vacuidade se manifesta por todos os lados. Eu não desejo que vocês tenham uma experiência de vacuidade na hora errada (risos).

Isso é assim: ventos, energias, chakras, canais. Diante da raiva, a pessoa vê direitinho onde está. Mas isso se vocês estão localizando. Vocês podem, simplesmente combinando aspectos de vacuidade e cognitivos, deslocar isso. Por exemplo, é muito útil essa experiência das paisagens, porque quando a paisagem se desloca, nós deslocamos os referenciais, os ventos, chakras, canais, aquilo tudo explode e deixa de operar. Vai operar segundo a outra paisagem.

Nós não precisamos fazer a transição gradual, obtendo domínio sobre os processos dos ventos, energias, chakras e canais. A gente não precisa disso. O aspecto cognitivo tem muito mais força. Por isso as iogas mais elevadas têm mais força do que as iogas introdutórias.

Pergunta: Já que o lama falou de energias do chakra básico... (risos). Ficou confuso agora. Até que ponto a acumulação dessas energias sem você direcionar é vantajoso?

Resposta: Com estes ensinamentos, estamos olhando a vacuidade disso, estamos trabalhando com a liberdade e não com o processo de manipular. Se você quiser manipular, tem de ver o que se pode fazer com ela realmente. Boa pergunta. Mas essa energia não é uma energia do chakra básico. Essa energia é básica. Ela não pertence a um chakra e deixa de pertencer a outros. É uma energia natural.

Agora, quando eu começo assim – "essa energia do chakra básico", eu já estou criando um objeto. É melhor eu trabalhar com a busca da liberação, a liberação do sofrimento. Eu começo a criar um objeto sutil (energia) e acumulo e produzo e manipulo. E tenho de saber o que fazer com ela. Dentro dessa outra perspectiva que estou propondo, nós vamos buscar liberação. Liberação dos carmas, que justamente aparecem porque tudo começa a ficar sólido.

Pergunta: Seria sobre essa verdade que o Dzongsar respondeu para uma praticante? – Ela chegou para ele e falou (eu escutei no CD): "Parece que a energia é sempre bem localizada, a raiva no estômago, a

sexual no sexo. Como é que é isso?". E ele respondeu: "Eu sugiro que você troque as energias de lugar". É sobre isso que ele está falando? Sobre a liberdade?

Resposta: Isso ele respondeu dentro da perspectiva das iogas de canais e ventos. Eu estou tentando escapar disso. Estou tentando dizer que existe uma abordagem mais elevada, que busca a liberação e não, por exemplo, localizar qual o chakra, qual a posição exata dele, se concentrar, vê-lo pulsar, localizar a energia, dissolver, mandar para lá e para cá.

Melhor perceber que existe o domínio sobre a paisagem, pelo qual, em um único golpe, eu altero todos os chakras. Estou tentando escapar de sugerir a vocês trabalhar sobre essa abordagem, enquanto ele respondeu justamente dentro dessa abordagem. Como, porém, estamos viciados na noção de objeto e observador, quando eu vejo o chakra, o chakra é separado de mim ou ele está ali? Quando vejo a energia localizada no chakra, estou operando com avydia ou não estou operando com avydia?

De modo geral, estou operando com avydia. Da mesma forma que eu olho as xícaras chinesas do séc. XVII, eu estou olhando os chakras agora. Então começo a ter apegos: "Eu quero que isso aconteça e que aquilo não aconteça". Aí eu sou pego de novo pelo mesmo mecanismo em que há um observador e um objeto – e eu fico preso a isso.

Esse pode ser um processo muito longo. Vamos dividindo mais e mais, e o caminho fica muito longo. Então é preferível caminharmos de costas: recuar só para onde precisamos recuar. O que preciso fazer? Eu tenho de perceber a vacuidade do ponto, vacuidade da energia, vacuidade do chakra, vacuidade de todas as características que estou observando ali. Ao invés de dizer: "Ele existe, está lá, aí eu manipulo, aumento, levo para cá, levo para lá, agora eu sou isso, agora eu sou aquilo... viu que agora eu tenho mais isso e mais aquilo"? Não é esse o caminho, o caminho é perceber a vacuidade disso tudo!

Estamos na visão de que todos os dharmas são vacuidade, todos os chakras são vacuidade, todos os canais são vacuidade, o canal central da coluna vertebral é vacuidade, todos os *ticles*, todos os pontos de consciência, tudo isso é vacuidade. Não precisamos entrar na fisiologia disso. Olhando no sentido de uma ioga mais elevada, eu vejo naturalmente a vacuidade.

No caso das emoções, nós vemos isso se manifestar. Se eu quiser subdividir emoções, vou para canais, ventos, energias. Mas ainda é preferível escapar disso, e olhar de uma forma mais elevada. Percebemos, por exemplo, que a troca de paisagem muda tudo isso. Antes eu estava perseguido por um tal de chakra (que eu não sei bem onde está localizado), mas que pulsa, pulsa (risos). Aí eu vejo que posso manipular isso de certa maneira, ou ultrapassar o processo de avydia específico, o que é muito melhor.

O caminho de cima para baixo

Pergunta: Se você está tentando estabilizar essa visão de vacuidade, essa visão do chakra pode inclusive atrapalhar, se você ficar estudando...

Resposta: Pode. Se a pessoa não estudar com o olho que ultrapasse a própria separatividade, ela vai ficar um longo tempo estudando toda essa fisiologia sutil como se fosse sólida. Ela vai fazer mapas, vai localizar aquilo tudo. Ficamos com a sensação de que há um corpo sutil atrás, e damos solidez a esse corpo sutil.

Ainda que esse corpo sutil exista – como todos nós existimos, e como todas as ruas, praças, igrejas, céus e estrelas existem e operam em conjunto, e alguma coisa em algum lugar tenha um reflexo – ainda que tudo isso seja real, embora vazio, tudo isso pertence a samsara. Então toda essa fisiologia muito sutil, na qual cada elemento dentro de nosso corpo é inseparável das estrelas que cruzam e dos pássaros que voam, ainda que isso seja real, isso se dá em um nível convencional.

Se eu pesquisar todo o nível convencional, eu não atinjo a liberação – eu apenas viro um especialista no nível convencional. Se, por outro lado, eu tiver a experiência de liberação do nível convencional, posso também andar em todas essas áreas como meios hábeis, e aí está perfeito. Se, no entanto, eu palmilhar isso sem habilidades, eu apenas entro em um grande labirinto. É sempre melhor que o caminho venha de cima para baixo. O caminho de baixo para cima é infinito! Uma ramificação impossível de cruzar. O Prajnaparamita nos permite dar um salto por cima de muitas complicações. Se a gente consegue isso, é uma boa coisa.

Podemos usar o fato de que temos problemas no cotidiano para treinar isso. Não precisamos focar outras coisas a não ser os nossos problemas. Começamos a trabalhar com os problemas, e tudo vai melhorando. Então começamos a ajudar as outras pessoas com os problemas delas também. E tudo vai melhorando. Nunca faltam problemas (risos)!

E com isso nós vamos praticando, praticando e vamos liberando. Porque quando entendemos o outro, isso significa que entramos em uma área onde há problemas. Desse modo, nós nos equilibramos, em primeiro lugar, e aí começamos a ajudar os outros a se equilibrar. E tudo vai melhorando.

Se necessário, vamos entrar nessas regiões todas, sejam elas quais forem. Há ensinamentos para todas as regiões. Porque os mestres entraram por tudo, palmilharam tudo. Mentes compassivas, praticando prajna e entrando por todos os meandros, vendo onde as pessoas se trancavam. Isso tudo virou livros, relatórios, diagramas, descrições compassivas. Tudo está fechado através de iniciações, compromissos, votos, instruções.

Comentário: Seria como se a pessoa conseguisse mais linguagens para ter mais formas de conversar, mais recursos lingüísticos.

Lama: Mas essencialmente todos vão cruzar por essa afirmação: tudo isso é vacuidade, nada disso deixa de ser vacuidade. Assim, os bodisatvas mahasatvas repousam na confiança da visão prajna, a visão que rompe a dualidade, a visão que não se engana com a sabedoria que brota de um observador contemplando algo como se fosse separado. *O samsara inteiro brota disso, de um observador que se esquece da inseparatividade com relação aos objetos.*

Daí surge tudo, surgem todas as aparências e os paradoxos. Temos a noção de que há separatividade, mas não estamos preparados para lidar com o fato de que há a inseparatividade. Trabalhamos com a separatividade, mas essa é uma tese que não se verifica. Quando uma tese não se verifica, ela está cheia de paradoxos. Nós nos defrontamos todo o tempo com paradoxos. Ou seja, nossa visão não produz paz, não produz continuidade. Lutamos por uma permanência e a impermanência nos engole. Não sabemos de onde surgiu a impermanência. Fixamo-nos no pensamento de que a morte existe, e nós mesmos retornamos a ele, e retornamos a ele, sem entender. Existe uma diversidade enorme de fatos que não conseguimos compreender com essa noção separativa. Este é o samsara.

Prajnaparamita e Vacuidade: Resumo e Conclusão

Pergunta: Lama, por favor, esse conceito de vacuidade, certamente eu perdi. O que seria vacuidade? É o vazio?

Resposta: Isso na verdade eu expliquei hoje. Chenrezig diz: "forma é vacuidade". Aí eu expliquei, nós primeiro olhamos os objetos imaginados. Vamos vendo que os objetos não existem por si mesmos, eles existem na dependência de minha mente, não é? Aí eu fui olhando a vacuidade dos objetos imaginados, a vacuidade dos objetos gráficos, vacuidade dos objetos palpáveis, a vacuidade dos objetos do mundo. Eu usei o exemplo das fotografias e disse que o fato de que nós não introduzimos o próprio observador no objeto que estamos contemplando produz uma imagem de que o objeto existe por si mesmo. Introduzimos a noção de luminosidade, que vê como a experiência do objeto surge. A gente compara, por exemplo, um objeto real com uma foto do objeto: a gente diz que é a mesma coisa, porque o observador sente como se fosse igual, mas não é igual. Então, em todos esses exemplos, eu estou falando de vacuidade.

Quando não entendo a vacuidade, penso que os objetos existem por si mesmos, *lá fora*, que não tenho nenhum poder sobre eles: que se eu mudar, o objeto segue igual. Eu não entendo que o objeto, mesmo sendo o mesmo, pode mudar. Por exemplo, as fotos mudam no tempo.

E agora nessa parte final eu estava dizendo que é uma grande ingenuidade a gente acreditar que a visão separativa pode produzir alguma coisa. Estamos em meio à visão separativa e, como em qualquer tese de cientista, que não seja uma tese válida, ela está cheia de paradoxos e de áreas que ela não consegue explicar. Então, nós estamos assim, cheios de paradoxos, não obtendo os resultados a que a gente aspira. Porque nós estamos na postura incorreta, nós não estamos olhando a coisa como ela é. Aí os mestres dizem: "Olhe as coisas como elas são". No nosso caso, na prática do Prajnaparamita, como uma ação de lucidez, usamos o mantra para sustentar essa visão de mandala. Então toda essa explicação fica resumida no próprio mantra.

Pergunta: Como poderíamos entender a vacuidade no caso da dor física? É um caso perdido?

Resposta: Não, isso não é um caso perdido. Eu já diria assim, por exemplo: quando ficamos desesperados por isso, isso não quer dizer que o problema seja insolúvel. Percebemos que, se a gente não consegue resolver as coisas a partir de nossa própria lucidez, os méritos se encarregam de resolver. Porque todas as situações são naturalmente impermanentes. Eu tenho uma dor física muito grande, e aquilo vai acontecendo, acontecendo... Pronto! E agora? Agora estamos aqui e aquilo passou.

Então, quando estamos imersos em um problema, reagimos ao problema, mas isso não quer dizer que aquilo tenha a densidade, a realidade que estamos admitindo para ele – mesmo que a gente morra, porque inevitavelmente isso vai acontecer. O Prajnaparamita não é um processo por meio do qual conseguimos manipular as coisas, não vamos evitar a morte física.

Não temos como manipular isso – mesmo que alguma manipulação eventualmente surja. Nós não estamos buscando um siddhi, no sentido de um processo hábil a partir do qual vamos manipular tudo, congelar tudo, dominar as realidades e direcioná-las. O que o Prajnaparamita oferece é o grande siddhi, o siddhi da compreensão do que está vivo em meio à transformação.

Aí depois que a gente faz a prática do mantra, "OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA", a gente segue a leitura.

O Buda e Chenrezig seguem falando: "Muito bem, muito bem, é assim que se deve praticar, todos os Budas vão regozijar, todos os Tathagatas vão felicitar". Aí eles encerram a prática e termina o Prajnaparamita.

Na sequência até aqui utilizada, começamos com a Prece das Sete Linhas, depois o Prajnaparamita, e então há a Dedicção. Isso significa o final da primeira introdução do Prajnaparamita. A seguir, eu vou falar sobre como podemos usar o Prajnaparamita para focar coisas específicas, especificamente os dois quadros (dos 240 e dos 200 itens).

Capítulo 10

Quadros dos 240 e dos 200 itens e as quatro formas de operação da mente

Estamos em uma etapa que ainda não é a etapa final. A etapa final será o refúgio, que já expliquei. Uma explicação geral de como a prática do Prajnaparamita pode se tornar mais detalhada: ela dá origem a um conjunto de práticas. Todas elas utilizam como base o quadro dos 240 itens e o dos 200 itens. É importante entender que não se trata apenas de uma prática, mas de um conjunto de práticas. Elas podem variar um pouquinho de acordo com a condução, com as pessoas que estão praticando ou se as estamos fazendo individualmente.

Esse conjunto de práticas está baseado no fato de que quando o Prajnaparamita, como princípio ativo, se defronta com as nossas dificuldades, então naturalmente as dificuldades cessam no reconhecimento da vacuidade. Da mesma forma que Cherenzig disse que entendemos a possibilidade de sair compreendendo que os cinco skandhas são vacuidade, nós recuperamos a condição de liberdade se nós manifestarmos a compreensão da vacuidade no âmbito de paisagem, isto é, se localizarmos as paisagens como expressões da luminosidade e vacuidade.

Portanto, ao olhar a própria paisagem que estou localizando, recupero a experiência da luminosidade que cria essa paisagem. Porque eu estou vendo a paisagem, eu entendo a expressão da liberdade. Até então, quando eu via a paisagem, eu entendia a minha prisão e dizia: "Estou preso". Agora, não. Com o Prajnaparamita, quando eu olho a prisão da paisagem, eu descubro que a paisagem se formou justamente por essa estrutura de liberdade. Aí eu fico com a estrutura de liberdade em vez de ficar com a experiência de prisão. Por exemplo, quando entendemos as paisagens nas quais estamos

enfiados, entendemos que a paisagem não é sólida. E aí nós ficamos com a experiência de liberdade que permite a criação da paisagem.

Nós entendemos também a mente... Um pouco como essa descrição que nós já tínhamos feito: paisagem, mente, fala, energia, emoção, corpo. Aqui estão os canais, ventos, as emoções estão todas aqui dentro, neste nível.

Vamos vendo que paisagem, mente, fala, energia e corpo têm esse natural surgimento a partir da luminosidade e vacuidade, que são a substância básica. O Quadro dos 240 itens narra como as complicações se estruturam. Nós dizemos que todos os nossos carmas, todos os nossos sofrimentos vêm por resultados naturais aqui dentro. Por exemplo, por orgulho, eu posso ser levado a matar, roubar, fazer sexo impróprio etc. – as dez ações não-virtuosas. Por orgulho, eu crio as dez ações não-virtuosas. Quando eu estava explicando Cultura de Paz, vimos que essas ações não-virtuosas não constroem os sonhos positivos que temos.

O orgulho é o que potencializa essas ações. Por orgulho, eu posso matar, roubar, fazer ações agressivas, mentir etc. Se não for por orgulho, pode ser por inveja, por desejo/apego, ignorância, carência ou por raiva e medo. Essas seis emoções perturbadoras são chamadas assim porque elas criam as dez ações não-virtuosas.

As dez ações criam todas as complicações subseqüentes. Elas se estruturam internamente como hábitos. Em cada um dos âmbitos – reino dos deuses, reino dos semi-deuses, reino dos humanos, reino dos animais, reino dos seres famintos e reino dos infernos – temos automatizadas as ações não-virtuosas correspondentes. Elas se tornam hábitos, formas de ver – elas se tornam *paisagens*.

Quando estou no reino dos deuses, por exemplo, tenho a paisagem do orgulho: minha mente opera raciocinando a partir do orgulho, tenho as emoções ligadas ao orgulho e o corpo estruturado respondendo a isso. Se eu estou nos infernos é a mesma coisa: estou na paisagem dos infernos, aí tenho a mente dos infernos, as emoções dos infernos e tenho o corpo dos infernos.

Como isso se manifesta? Isso se manifesta porque há o matar, o roubar, etc., ou seja, tudo isso potencializado pela raiva, pelo medo, pelo rancor. Então, essas coisas não são reais, elas se tornam reais pelos hábitos.

Qualquer pessoa que tenta superar uma emoção sabe que, mesmo que ela raciocine de outra maneira, aquela emoção parece densa. E assim nós entendemos como os carmas se solidificam, como a experiência de mundo resiste à nossa tentativa de mexer com ela. Nós vemos como os vários mundos, os seis reinos, adquirem solidez, mesmo que não haja solidez ali dentro. Podemos estar ali e, dali a pouco, não estarmos mais. Nós vemos que há uma mobilidade, mas, quando estamos ali dentro, não sabemos como sair. Assim são as nossas depressões também, são as estruturas dos infernos.

Nós temos esse quadro (*Quadro dos 240 itens*). Seja qual for nossa dor, nossa aflição, nós estamos em algum ponto ali dentro. Nós temos uma configuração disso. No espaço, dizemos que há os eixos X, Y e Z. Todo mundo aprendeu que se eu tenho um ponto no espaço, eu dou coordenadas, e localizo o ponto. No Budismo, quando temos aflições, sofrimentos, nós temos esses eixos para localizar.

Mas, na realidade, não é X, Y, Z. Eu tenho um espaço multidimensional com essas várias coordenadas. Eu sei que tenho, no meio de minha aflição, um tanto de orgulho, um tanto para inveja, um tanto para cada um dos seis reinos. Sei também que não preciso ter só três eixos, mas um espaço *n*-dimensional.

Há uma dimensão para matar, para roubar, em cada um desses âmbitos. Também há intensidades onde isso se manifesta em paisagem, mente, energia e corpo. Então, o quadro é uma cartografia da consciência cármica, não da natureza de Buda. Cartografia da consciência cármica, daquilo de que teríamos de nos liberar.

Se vocês observarem, o orgulho, a inveja, etc., são processos de relação. Paisagem, mente, energia e corpo, sempre são processos de relação. Matar, roubar, etc., são processos de relação. Entramos dentro de uma consciência separada, estabelecendo relações através de todos esses processos. E assim criamos problemas em todas as direções.

Com esses pensamentos, crio problemas para mim mesmo. Uma pessoa se torna auto-suficiente, e corre riscos, ela pode ter acidentes, pode abusar, achar que tem mais poder do que tem, prejudicar seu próprio corpo. Ela diz: “Eu posso tomar essas drogas, eu posso tomar tais coisas porque isso não me faz mal”.

Vemo-nos abusando da própria sorte, abusando da bagagem de méritos que temos. Nós não cuidamos de nós. Também por orgulho eu não cuido do outro. Por orgulho, não cuido do ambiente coletivo humano e nem do ambiente natural. Dominados pelo orgulho, vamos criar relações negativas com cada um desses âmbitos: conosco, com os outros, com o ambiente humano, social, e com o ambiente natural – e vamos ter problemas. Não cuidar, ou agir mal, significa praticar isso aqui (*aponta para o quadro dos 240 itens*). Nós vamos ser negligentes. No mínimo, não vamos ter cuidado. Do mesmo modo, vemos que cada uma dessas outras emoções, que correspondem aos outros reinos, criam problemas de relação.

Quadro dos 240 itens: Descrição da Prática

Neste quadro, eu apresento os eixos por meio dos quais vamos lidar com a questão. É um pouco complexo para trabalharmos imediatamente com todos os eixos. E como nós trabalharíamos de uma forma mais simplificada? Trabalhar com esses eixos começa quando localizamos os problemas com os quais estamos nos defrontando.

Vamos começar previamente fazendo uma listinha de dificuldades que estamos enfrentando. Quando estas dificuldades se colocam, nós vamos vê-las dentro do quadro. Vocês vão perceber, por exemplo, que mesmo que vocês façam uma lista de muitas diferentes dificuldades, de repente essas mesmas dificuldades se tocam, ou têm origem nos mesmos pontos. Nós vamos lá olhar, por exemplo, o que há de orgulho ou inveja em cada um dos nossos problemas. Vamos localizando esses pontos.

Se quisermos trabalhar com alguma dificuldade específica, fazemos a Prece das Sete Linhas, lemos o Prajnaparamita, e com isso vamos para dentro da mandala. Nós vamos olhar o nosso problema dentro da mandala de lucidez e não dentro do ambiente de confusão. Dentro da mandala de lucidez, o problema antigo é visto de outro jeito, completamente diferente. Eventualmente, nós vamos chorar ali dentro, vamos ter sustos. Vendo de fora, nós somos uns anjos, mas quando estamos dentro da mandala aquilo aparece (*pah!*)! Nós nos damos conta, e ao mesmo tempo nos damos conta de como podemos sair dali. Vamos ter muitos *flashes*, muitas idéias de como superar esses problemas.

Eu acredito que vocês podem começar, por exemplo, olhando esses vários níveis. Antes mesmo de entrar aqui (*quadro dos 240 itens*), vocês podem olhar os vários níveis a partir de paisagem, mente, energia e corpo. Vocês localizam o problema e tentam ver qual a paisagem em que o problema ganha

força. Só de olhar isso, pode ser que o problema já se resolva. Se vocês conseguirem localizar a paisagem, vocês recitam “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA”.

Vejam-se como se estivessem diante de um amigo que não sabe nada, para quem vocês vão explicar o problema. Como é que explicamos um problema? Começamos pela paisagem, sempre. Com um amigo que você não vê há muito tempo, você conta: “Ah, você nem viu com quem eu casei...” (risos). Este é o início da paisagem. Depois: “No ano em que você saiu, foi viajar para lá não sei onde... pois é, no ano seguinte eu encontrei essa pessoa, encontrei-a em tal lugar e aconteceram tais coisas, e aquilo foi maravilhoso porque se conectou com isso, com aquilo...”. Então nós estamos descrevendo a paisagem. Sempre fazemos assim. E os bons amigos escutando aquilo tudo.

Depois que a gente construiu toda a paisagem, dizemos: Pois é, agora você precisa ver o que aconteceu... (risos)”. Com a paisagem montada, nós fazemos o raciocínio que conduz à descrição do problema. Então falamos da emoção: “Por isso eu me sinto... arrasado, furioso”. “E isto está me fazendo mal”, falamos do corpo. “Agora estou doente, o que eu faço”? Quando dizemos isto, estamos dizendo “não tem solução”. É esta a nossa crença: não tem solução.

Então vocês se vejam descrevendo isso a alguém. Fica claro. Vamos passar por essas várias etapas. Vocês até podem fazer isso em papel, descrito. Vocês descrevam no papel direitinho a paisagem, contando tudo. Assim vocês poupam o amigo (risos). Escrevam um longo e-mail e não enviem (risos)! Ou então: “Ao Buddha” (risos), “faz tempo que não nos vemos...”.

Agora, pegamos aquilo mesmo e olhamos a paisagem, recitamos a Prece das Sete Linhas, colocamos dentro da paisagem do Prajanaparamita, chegamos ao mantra e começamos: “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA”, e começamos a ler aquilo tudo que escrevemos no papel. “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA”, e a vacuidade começa a dissolver aquilo. Nós passamos a não acreditar naquela paisagem. Nós vemos aquilo tudo construído. Nós vamos ver os raciocínios também construídos, as emoções também surgindo dessa forma. Esse é um processo no qual começamos pela paisagem.

Alguém pergunta pela seqüência da prática. O Lama responde:

Primeiro, a Prece das Sete Linhas, depois a leitura do Sutra do Prajnaparamita, este que eu descrevi. Este começa assim... há uma oração (*canta a oração*). Tem essa recitação que fazemos 3 vezes. Depois tem o texto (veja o Apêndice 3). Não estou descrevendo o conteúdo explícito do Sutra, a sua aparência, mas o conteúdo da prática, o que acontece dentro da prática.

Aí, chegamos ao mantra do Prajnaparamita e começamos a olhar esses aspectos. Vocês vão ver que há carmas que estão estruturados dentro do corpo. Eles não começam propriamente pela paisagem, então vocês podem começar pelo corpo. Ou há carmas no nível de energia. Há carmas que estão no nível de raciocínio ou mente. Cada um deles pode ser o início dos outros. Vocês estão no nível de fala, isso tem reflexo no corpo, e ele tem mente atrás e tem paisagem – ou seja, tudo está operando.

Há alguns casos em que é fácil passar pela paisagem, ou parece fácil, mas no nível de corpo... Por exemplo, nós vamos nos aproximar da morte e vamos morrer. Então o nível principal ali é o corpo, mas a partir da experiência de corpo estamos afetando as outras regiões. Podemos estabilizar todas elas, mesmo que nós morramos. Mesmo morrendo, podemos buscar estabilizar essas outras práticas.

O ideal é morrermos dentro da mandala correta. Isto significa transferência de consciência. Por que isso? Porque no momento da morte eu estou confuso. Então precisamos fazer transferência de consciência para a mandala de lucidez. É uma grande coisa.

Melhor do que isso é nem precisar fazer a transferência de consciência. Porque já estamos na mandala. Melhor é nunca perdê-la. Mas tendo perdido, chegando à última hora, apavorados, sem saber o que está acontecendo, se conseguirmos fazer a transferência de consciência, é uma boa coisa. O ideal é que façamos muitas vezes a prática de Prajnaparamita, estabilizemos esta mandala e nunca nos afastemos da mandala. Aí não é necessária a transferência de consciência, porque já estaremos na paisagem.

Então, em qualquer lugar da vida, da morte, do sonho à noite, da meditação, do pós-morte e do renascimento, em qualquer um destes seis bardos, é melhor que estejamos na paisagem correta, ou seja, na mandala correta, na mandala da sabedoria. Isso é liberação. Nós estarmos na mandala da lucidez.

Mas nós vamos começar por algum problema. Nós estamos com problemas. Mesmo que estejamos fazendo práticas, pode ser que estas práticas ainda não tenham resolvido os problemas. Nós estamos fazendo práticas amplas que nos permitem avançar rápido, mas podemos sentir que existem algumas áreas que não mudaram – são áreas em que temos resistência, dificuldades. Aí, usamos esta prática para trabalhar com tais dificuldades.

Nestes quatro níveis (paisagem, mente, energia e corpo), eu já tenho um trabalho muito intenso. Se vocês acharem dificuldade em penetrar dentro disso, vocês podem subdividir cada um destes níveis nos seis reinos, para ver o que é, então: é orgulho, inveja, desejo/apego, carência, raiva? Aí vocês pegam cada uma destas emoções e vão detonando. Vocês pegam uma dificuldade, dividem em seis e trabalham uma por uma, e elas se fragmentam mais facilmente. Se isto não for possível, vocês dividem cada uma das seis em dez (correspondendo a cada uma das dez ações não virtuosas). Depois tentam fragmentar cada uma das dez, e fragmentando as seis vocês eliminam problemas no nível de corpo, ou fala, ou mente ou de paisagem. É uma forma ir subdividindo tudo e tornar mais fácil, eu pego ponto por ponto e com aquilo eu consigo trabalhar.

O mantra OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA me mantém na mandala, em princípio (deveria). Se vocês perderem a mandala, é melhor parar a prática e retornar à mandala, tentar remontar a mandala. Porque a mandala é o princípio ativo que vai produzir essa mudança. Se estou na mandala correta, então isso se fragmenta. E o mantra é uma forma de eu manter a lembrança da mandala, enquanto eu estou passando por dentro do problema.

Pode ocorrer que quando estou passando por dentro das dificuldades eu perca a noção da mandala e volto para uma noção da paisagem onde o problema parece sólido. Eu posso parar, tentar recuperar a experiência da mandala e voltar a focar o problema. Na visão budista, isso equivaleria à emoção cristã de resistir a uma tentação: estamos com um demônio diante de nós e fazemos OM GATE GATE... para ver se funciona. Mas ali não há demônios. Não há demônios, não há tentação, não há culpa, não há ninguém que perca. Vemos hábitos nossos, que nós mesmos produzimos, e eles estão até esse momento atuando de forma autônoma, mas agora estamos reconduzindo tudo aquilo a um nível de liberdade.

Podemos fazer essa prática por outras pessoas também. As pessoas estão presas, mas quando as vemos presas nós as aprisionamos, damos nascimento a elas como pessoas presas. Mas elas não estão

presas! Elas pensam que estão presas e nós também pensamos que elas estão presas. Por isso, não permitimos que elas surjam livres.

Então, o primeiro passo é recitarmos e vermos aqueles seres livres. Quando desenvolvemos essa visão, vemos a devastação do carma, porque, de modo geral, olhamos as outras pessoas e as aprisionamos com nossos olhares. Não permitimos outros lugares às pessoas, não damos nascimentos de liberdade para elas. Nós as congelamos.

Quando começamos a ver que podemos dar nascimento de liberdade ao outro, vemos que nossas relações podem ser completamente diferentes. Vocês vão perceber que isso, por exemplo, produz uma grande diferença na relação com os “ex alguma coisa” (risos). Voltamos a um nível em que até a expressão do rosto vai mudar. Vemos o seguinte: “Com que autoridade eu aprisionei o outro como meu marido ou minha mulher”? “Depois que ele/ela foi embora, eu ainda cobro coisas”! Vemo-nos completamente aprisionados dentro disso, sofrendo por um tempo tão longo quanto essa posição durar – infelicitando o outro, não permitindo nenhum surgimento favorável ao outro.

Podemos ver isso também com nossos filhos. Eventualmente não damos nascimento aos filhos no mundo, só damos nascimento aos filhos dentro de nossa casa, grudados em nossa mão. Se o filho tenta qualquer coisa, não conseguimos vê-lo livre. Ou seja, não damos nascimento: no nosso mundo não há espaço para ele surgir e existir livre.

Vemos a devastação do que significa dar nascimento inferior aos outros e a devastação que isso causa para nós, porque tentamos aprisionar o outro à nossa visão, mas ele se move, e aí temos sofrimentos no meio de tudo isso. E agora vemos como é maravilhoso olharmos essas pessoas todas e darmos nascimento elevado para elas.

Ou seja: eles podem, eles têm qualidades, todos eles têm a natureza de liberdade, eles podem fazer diferente do que estão fazendo. Começamos a pensar também assim. Não só vemos a paisagem, como na nossa mente começamos a raciocinar e podemos até dar sugestões, facilitar coisas, para que aquele ser comece a se manifestar segundo essas qualidades que nós negávamos. Então, quando damos esse nascimento sutil a partir de uma paisagem que inclua o outro de uma forma elevada, tudo se transforma.

É muito importante vermos isso. Mesmo a morte muda. Todas as coisas mudam. Se vocês duvidarem, vejam que a própria impermanência produz isso – ou seja, no passado, tínhamos visões muito rígidas, e hoje temos outras visões daquilo que éramos incapazes de ver. A impermanência termina fazendo isso. É só uma questão de apressar esse processo. Não precisamos que a liberdade seja apresentada a nós através da impermanência. A liberdade está disponível e nós a usamos diretamente através do Prajnaparamita.

Vocês vão ver que há uma grande transformação quando começamos a olhar todas as nossas circunstâncias a partir disso. Podemos ver como damos nascimento aos outros seres e como damos nascimento a nós mesmos. Como damos nascimento? Que lugar reservamos para nós? Que lugar reservamos para o outro? Que lugar reservamos para a coletividade humana? Que lugar reservamos para a natureza?

Se só reservamos lugares inferiores, nós vamos viver de acordo. Se nós não reservamos nenhum lugar elevado para a natureza, como vamos cuidar da natureza? Que sentido faz isso? Nós sempre vamos

agir coerentes à própria paisagem em que estamos atuando. É possível que vocês desenvolvam outros métodos criativos e comecem a passear de lá para cá, daqui para lá.

Como seria uma meditação coletiva com isso? Seria quase que um pré-requisito. Daríamos um tempo para localizar um problema ou um conjunto de problemas. Não precisa confessar nada para ninguém, contar nada. Vamos ter um tempo, e dentro desse tempo localizamos os problemas. Podemos descrever isso: “paisagem assim, mente assim, energia e sofrimento assim, corpo assim”.

Aí nós recitamos a Prece das Sete Linhas três vezes, recitamos o Prajnaparamita, vamos até o nível do mantra e começamos a recitar o mantra dentro da mandala. Quando sentimos que a mandala está mais ou menos firme, começamos a olhar o problema que nós mesmos escrevemos. Para escrever o problema, temos de estar na paisagem do problema. Aí nós passamos para a mandala da lucidez e olhamos aquilo que brotou da paisagem do problema, na mandala da sabedoria. Aquele conteúdo, que estava oculto dentro de nós, nós fizemos aparecer, e na hora em que ele aparece, nós colocamos a luz em cima dele, literalmente. Aí, nós teremos um nascimento favorável. O nascimento favorável se dá no quadro dos 200 itens (que eu vou explicar depois).

Pergunta: O Lama pode dar um exemplo de uma dificuldade completa e como ela seria localizada dentro do quadro?

Resposta: Pode ser uma questão de separação (divórcio) mesmo, é muito comum. Vocês podem olhar uma briga de família também, que é muito comum. Aí nós descrevemos, fazemos exatamente assim. Descrevemos a paisagem, como se estivéssemos contando para alguém que não soubesse. Aí eu descrevo o meu raciocínio – descrevo todo o referencial, e aí eu digo: “bom, em função disso, olha o que foi que me aconteceu”! Eu tenho um raciocínio que valida o meu problema. Quando eu valido o problema, eu digo: “Então, olha como é que eu me sinto”. Aí nós vamos falar da energia e então vamos falar do nosso corpo, como é que nós estamos. Se nós conseguirmos essa seqüência, está bem. Por exemplo, podemos dizer: “Eu estou cansada”, “meu braço pesa”, “eu tenho que comer, mas não tenho vontade”, “se eu tivesse de trabalhar, seria realmente demais, eles telefonaram para cá e eu disse que não vou”, “eu não paro de chorar”, “eu não tenho fome”, “não consigo dormir”, “eu durmo demais”, “tenho dores no corpo”. Nós temos isso. Tem alguém aqui passando por isso (risos)? Não consegue parar de comer? Nós vemos o corpo. Aí a pessoa pergunta: “Mas por que eu não paro de comer”? Porque ela tem uma energia que a conduz à comida, lá está a energia. Então cada um vai ter seu modo de explodir.

Pergunta: No caso da separação, em que lugar do quadro (dos 240 itens) estaria?

Resposta: Isto poder ser... Há uma mistura. De modo geral, no caso das separações, o **orgulho** fica ferido: “Como é que aquele ser pode imaginar viver longe de mim, e ainda sorrir” (risos)! “Como”? Aí pode brotar um pouco de **inveja**: “E ainda está melhor do que estava”! “E eu, como eu vou resolver isso”? Pode aparecer uma aspiração: isto é **desejo/apego**. Ou nós temos uma desistência, podemos ter um desânimo: “Não adianta mais, nem convidar, nem telefonar nem coisa alguma, pois terminou”. Ficamos em um silêncio. Junto com isso, tem uma **carência**: “Ninguém me ama, se aquele ser foi embora, então quem me amaria”? Aí eu fico com **raiva** porque aquele ser poderia trazer felicidade, mas não traz: “Esqueceu de mim, então tenho raiva, rancor, ódio, eu jamais perdoaria, porque um dia eu fui feliz, mas agora não sou mais porque aquele ser destruiu tudo”! Vocês acham que está bem assim (risos)?

Por exemplo, no nível de paisagem nós matamos o outro. É muito comum. A pessoa diz: “Ele não era o marido com quem eu casei”! Já matamos (*tchuf!*)! Ou: “Aquele ser eu não conheço mais, eu me enganei durante 35 anos, não era ele”. Nós queremos **matar** aquela imagem, porque aquela imagem é insuportável para nós. Dizemos: “Não, claro que ele não era o que eu vi, ele me enganou durante 35 anos... a mim, mulher, como é que ele me enganou”? Este matar está ligado ao **roubo**: nós roubamos as qualidades do outro, da família dele, da mãe, do pai. Nós negamos, não somos capazes de dizer: “Não, ele tem qualidades, é uma pessoa boa”. Aquilo para nós é penoso demais. Bom, **sexo impróprio** aqui nesse caso eu não sei como se conecta. Pode ser que nós resolvamos fazer algum tipo de aversão através de sexo impróprio – procurar um amigo inseparável daquele ser, e desfilar na frente dele de braços dados, algo assim voltado a produzir sofrimento ao outro. É uma boa idéia, não é mesmo (risos)? Aí tem o **mentir**. Podemos mentir, falsear. Nós somos anjos e o outro um demônio completo, não tem qualidades: “Eu sou um pobre coitado, eu fiz tudo errado”. Se pedirmos a ajuda de um advogado, teremos outras idéias sobre como mentir em um processo. Depois temos **fala inútil**: procuramos os amigos e “pif, pif, pif”, tudo dentro daquele quadro que não resolve coisa alguma (e vai cerveja!). **Agredir com palavras**: se encontrarmos a pessoa, pode ocorrer. Depois, **difamar**... pode não é? Se a pessoa for jornalista, então, ela publica isso! (*risos*) Depois, **má vontade**, fica explícito. Má vontade seria exclusão, não temos nenhuma sensação de inclusão, não conseguimos incluir o outro – ou seja, em nosso mundo não há nenhuma caixinha que não seja nos infernos para aquele ser ocupar. Depois tem **avareza**, que é natural nas separações: “Todos os discos são meus, todos os livros são meus, telefone, nome, tudo é meu”! Depois, **heresia**: pensamos que com tudo isso, com todos esses procedimentos, seremos felizes. É esta a nossa receita de felicidade: temos uma receita completamente imprópria, nos equilibramos em todos esses conceitos completamente impróprios e propomos isso como verdades. Isto é heresia, ou seja, verdades impróprias, um tipo de sabedoria, um tipo de visão que não nos leva a lugar nenhum. Faz algum sentido (risos)?

Então é assim. Podemos começar com paisagem, mente, energia e corpo. Sempre cada item destes separadamente, vocês tentem não ficar saltando de um para o outro porque aí a mente se desorganiza. Tentem pegar cada um deles, item por item, e seguir adiante. Se sentirmos que isso está mais ou menos resolvido, podemos pensar: “então existe a liberdade, que me permitiu criar todas as coisas nestas direções todas, e agora, o que eu faço com esta liberdade”? Aí nós vamos usar o outro quadro (dos 200 itens). Isso, naturalmente, não é meditação de um dia, é um programa de meditação – vocês podem andar mais rápido ou menos rápido, mais detalhado ou menos detalhado, podem variar um pouco com o tempo.

Pergunta: Podemos usar isso como a prática do dharma? Não consigo fazer tal prática...

Resposta: Isso é interessante. Não tinha pensado nisso, mas pode. Você pode pegar qualquer problema. A pessoa não está conseguindo praticar o Dharma e pergunta: “Qual é a paisagem na qual eu estou?”. Quando não conseguimos praticar o Dharma, não estamos conseguindo entrar na mandala. Este é um ponto delicado e importante. Deveríamos encontrar um jeito de entrar na mandala.

Essa coisa da prática do Dharma, por exemplo, entrar na mandala é uma prática já sofisticada. Quando nós entramos na mandala, isto já significa uma realização. Vocês vão ver, por exemplo: as pessoas vão à missa e talvez nunca entrem na mandala, as pessoas vêm à prática da meditação e talvez nunca entrem na mandala. Mas a mandala todos os dias se abre na Igreja, e se fecha, se abre nos vários lugares, e se fecha. Mas a pessoa vai lá, e para ela não faz sentido. Nós levamos as crianças, nós estamos vendo a mandala aberta: “Olha lá, tá vendo”? “Veja, sintam...”! E a criança não consegue ser

introduzida na mandala. Ou pode ser a namorada, o namorado, mãe, irmão. Nós entramos, vemos e sentimos que produz efeito. O outro não vê.

Mas mesmo nós entrarmos na mandala não é uma coisa simples. Então às vezes nós nos vemos fazendo prática pela fé, quase cega. Porque, quando nós estamos juntos com o grupo, de alguma maneira, alguma coisa, alguma mandala nós vemos, algum reflexo. Então há pessoas que se mantêm por longo tempo assim, progridem muito pouco. Alguns praticantes de meditação podem meditar durante 20 anos e progredir muito pouco, porque eles não entram na mandala. Se nós entrarmos na mandala (puf!), aquilo acontece. Eu não gostaria de criar ou estimular vocês a fazerem uma prática que não seja na mandala. Eu acho que nós devemos realmente aspirar isso, aspirar fazer a prática dentro da mandala – ou seja, com conhecimento, com a experiência de que alguma coisa está acontecendo ali dentro, nós vemos aquilo acontecendo.

Vocês não pensem que vocês têm que se acostumar com as práticas, vocês não se acostumem às práticas! Se aquilo não está funcionando, então aquilo não está funcionando bem! Porque é para funcionar bem. Isto significa entrar na mandala. Vocês tentem ouvir de novo, repassar. Especificamente neste caso aqui, vocês ouçam: todas as gravações estão aqui. Se aquilo funcionou hoje e amanhã já não funciona, vocês eventualmente podem acessar de novo. Vamos transcrever, editar, e vocês podem ter esse contato também. O que é muito comum é nós ouvirmos algo, aquilo fazer sentido para nós, mas, quando lemos, nós vemos coisas que nós não tínhamos nem localizado. Nós ouvimos com nosso mundo interno. É nosso mundo interno que ouve. Mesmo um livro, os tibetanos dizem que temos de ler 7 vezes um livro porque em cada vez que lemos ele é diferente. Nós não podemos pensar que ouvimos um ensinamento uma única vez e entendemos: tem de ser no mínimo 7 vezes. É natural, alguns já me disseram, eles pegam a fita e vão ouvir e dizem que tinham ouvido tudo mas agora ouviram muito mais coisas que não tinham ouvido, simplesmente. Por quê? Porque quando estamos ouvindo, nós ouvimos dentro de nós outras coisas ao mesmo tempo. Estas coisas que ouvimos de dentro impedem o som que está vindo de fora. Isto sem contar que mesmo ouvindo o som de fora, eu posso ouvir segundo diferentes perspectivas. Posso ter a sensação de que estou ouvindo de novo, só porque estou em outra paisagem enquanto eu ouço.

Fazendo esta prática, talvez, com o tempo, vocês descubram os protetores do Dharma. No seguinte sentido: vocês vão descobrir chaves, 3 ou 4 pensamentos que para vocês funcionam, ou uma visualização de certo tipo que para vocês funciona, que vocês pulam para dentro da mandala por aquela porta. Vocês aprendem a fazer aquilo.

Nesse aspecto tão sutil, uma das formas de ir para dentro da mandala é contemplar o sexto elo da originação interdependente, como vimos. Um dos vícios que nós temos é tentar resolver os problemas dentro da mandala samsárica, dentro da paisagem samsárica, e nós não conseguimos pular para dentro da mandala de lucidez. E nós estamos indo... Eu sinto que é possível avançarmos enquanto grupo – estou muito contente com esses dias aqui, eu já estou vendo muitos progressos.

Quadro dos 200 itens e as Cinco Cores da Compaixão

Então o que nós faremos agora? Em vez da paisagem onde aqui (quadro dos 240 itens) nós tínhamos o orgulho, inveja, desejo/apego, etc, nós vamos substituir pela paisagem onde nós vamos trabalhar com as cinco cores: acolhimento (cor azul), generosidade (cor amarela), a estrutura (da cor vermelha), a destruição da negatividade (da cor verde), e a liberação, a visão da natureza última (da cor branca).

Nós dizemos: “A paisagem dos seis reinos não serve para mim”. Nós descobrimos que temos liberdade. Agora nós perguntamos: “Mas eu faço o que com a liberdade?”. Com a liberdade, eu vou estabelecer relações positivas comigo, com os outros, com o ambiente social e com o ambiente natural. Eu me proponho a renascer sobre o lótus. Então, isto aqui (*quadro dos 200 itens*) é um nascimento sobre o lótus. Como é que se nasce a partir do lótus? Nós nascemos a partir das cinco cores. Isto corresponde ao raio luminoso que brota de Amithaba e vai produzir o surgimento de Chenrezig e também vai produzir o surgimento de Guru Rinpoche. Este raio luminoso, este arco-íris, estas luzes de cinco cores é que vão produzir o nascimento sobre o lótus. Miticamente se diz: Amithaba produziu a luz que fez se manifestar como Guru Rinpoche sobre o lótus.

Cor Azul: Acolhimento

O acolher significa nós olharmos o outro ser na paisagem dele. Mas nós mantemos nossa mandala de lucidez e sabedoria. Nós temos a mandala de sabedoria e entendemos o outro no mundo, na paisagem dele. Nós não o olhamos dentro da nossa paisagem cármica. Nós o olhamos dentro da mandala de sabedoria, que nós abrimos com o Prajnaparamita. Nós olhamos para o mundo do outro, e nós vamos vê-lo todo entrincheirado, trancado, com os pré-requisitos de paisagem, mente, energia e corpo, todos os hábitos nesses vários níveis, todos os carmas nesses vários níveis. O que vai brotar dentro de nós? Brota compaixão! Se a gente tiver tempo para praticar, nós olhamos as outras coisas todas. Brota compaixão, mas aí nós tecnicamente olhamos para o outro e vemos também que ele tem qualidades. Não é só compaixão, de dizer “pobre coitado, está trancado”! Nós olhamos qualidades positivas que o outro tem. Isto significa amor. Então nós vamos ficar enternecidos, e aspirar que o outro se libere daquilo. Mesmo que seja um ex - alguma coisa, vocês vão ver isso acontecer. Porque aí nós olhamos para o outro e vamos vê-lo dentro do contexto no qual ele está operando. Aquele contexto produziu problemas conosco, como marido ou como mulher. Se nós continuarmos operando dentro daquele contexto, é provável que venhamos a ter problemas novamente. Aquele problema só mudou de endereço. Aquilo vai seguir. Mas na mandala de lucidez, brota em nós compaixão. Nós dizemos: “Há qualidades no outro, seria maravilhoso se aquelas qualidades aflorassem, se tudo aquilo se manifestasse bem, bonito”!

Se nós somos capazes de construir um lugar para o outro a partir de compaixão e de amor, curou-se a relação. Como ela se curou, brota **alegria**. Então isso vem de acolhimento. Nós acolhemos e entendemos isso. Como nós vimos que aquela complicação tão grande se dissolveu, nós dizemos “bah! É isso o que eu tenho de fazer! Não tenho de fazer outra coisa a não ser manter essa visão, me manter dentro dessa mandala, porque ela realmente cura”! Isso é **equanimidade**. “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA”, e aí mantemos essa visão.

Cor Amarela: Generosidade (Sustentação)

A cor amarela surge naturalmente como um meio hábil de ajudar o outro a superar seus problemas e promover as qualidades positivas. É como se nós selássemos efetivamente uma relação positiva com o outro, mesmo que o outro não esteja sabendo de nada – ele não está sabendo de nada, mas dentro de nós, temos isso. Então surge a cor amarela. A cor amarela também se manifesta como compaixão, amor, alegria e equanimidade. Alegria, quando me alegro com as realizações do outro, e equanimidade, quando passo a não flutuar tanto em meio ao mundo.

Cor Vermelha: Eixo (Estrutura)

Nós olhamos e vemos que, se eu me relacionar com outra pessoa a partir de uma estrutura viciada, eu terei problemas. Então eu preciso dessa estrutura positiva, da mandala. Não posso me afastar da mandala. A mandala é a estrutura. Não posso pensar assim: “Bom, agora que o problema se resolveu, eu posso voltar à situação anterior”! A situação anterior é a paisagem da confusão. Então eu vou agora criar uma relação com aquela pessoa desde uma mandala de sabedoria, e não em uma perspectiva de apego, desejo, orgulho, inveja, etc, como eu tinha antes. Eu não digo: “Agora que tudo se resolveu eu posso voltar ao samsara anterior, das relações anteriores”! Não, não volto. Esta é a cor vermelha.

Pergunta: E a outra pessoa sai da paisagem dela?

Resposta: Seria desejável que o outro saísse, mas pode acontecer que o outro não saia. Não tem importância, porque dentro dessa estrutura nós temos elementos para lidar de uma forma elevada, mesmo com quem não está entendendo.

Pergunta: Mas aí não pode acontecer da pessoa não sair do carma dela? Aí você não estaria ajudando...

Resposta: Eu entendi. Mas, na verdade, existem comunicações de vários níveis. Por exemplo, quando nós nos comunicamos uns com os outros, não são só palavras, são gestos, mas não só palavras e gestos, são as paisagens nas quais nós estamos imersos. O outro vê isso, mesmo que não pareça, ele está vendo. É assim que funciona isto, sutilmente...

Por exemplo, só de nós estarmos não agredindo, ele já vai achar aquilo estranho - Não estará entendendo onde é que nós andamos. Aí vocês passam aqui no CEBB, nós vamos ter cartões, e vocês mandam um cartãozinho: fotografia do centro, “Pensei em você...” (risos)!

Seja como for, nós damos sinais: pelo silêncio, pelo som, pelo silêncio e som, sinais indiretos (alguém falou conosco de algum lugar e nós não respondemos). As comunicações em nível sutil estão sempre operando. Então é muito importante que estejamos na mandala correta, porque ela chega a todos os lugares.

Comentário: Você sai da sintonia negativa...

Lama: O que é um grande alívio, de imediato. Nossa saúde melhora. Melhora tudo: respiramos melhor, dormimos melhor, comemos melhor. Tudo melhora!

Temos essa estrutura: a gente não abandona essa mandala e tenta sempre mantê-la viva. Para isto, fazer prática faz sentido. Fazemos prática para que haja no mínimo um vislumbre, uma memória dessa mandala. Essa cor vermelha nos previne de retomar coisas do passado.

Cor Verde: Destruição da Negatividade

Aí nós temos o destruir. A cor verde significa destruir a negatividade. Por exemplo, às vezes temos a impressão que a compaixão e amor só se manifestam pela concordância. Então, é necessário nós entendermos que não devemos aceitar as estruturas cármicas. Elas estão ali para serem alvejadas e destruídas. Mas não devemos pensar que vamos alvejar e destruir o outro: estamos alvejando e destruindo as estruturas cármicas. Elas são sempre de relação. Se nós estamos destruindo as estruturas cármicas, isto equivale ao sofrimento de arrancar um dente que está apodrecido. Por exemplo, temos um cachorro que está com espinhos. É melhor tirar os espinhos. Nosso objetivo não é gerar sofrimento, é destruir a estrutura cármica.

Pergunta: Se eu sinto compaixão é porque eu já acolhi antes e não estou sabendo?

Resposta: É. Você pode olhar essa compaixão, se ela tem uma cara maior de acolher. Por exemplo, um médico, um cirurgião, em sala de emergência de um hospital, de modo geral está atuando com a cor verde: com bisturis, tesouras, agulhas, aparelhos de injeção, serras. Nada disso é interessante, mas tudo isso é cor verde. A primeira ação dele é acolhimento, mas não é um acolhimento de dizer “Tudo bem, você seja bem-vindo”. É um acolhimento assim: “O que eu vou cortar, o que eu vou seccionar, o que eu vou suturar, o que eu vou serrar”? É um acolhimento completamente agressivo. Mas aquilo tudo é compaixão e amor, porque ao mesmo tempo ele tem que ver: “O que eu vou salvar?”. Ele está vendo qualidades no outro. Ele vê “É uma criança, ele poderia fazer muitas coisas”! Isto é acolher, mas um acolhimento que já vem com a cor verde. Não podemos dizer que a cor verde não é a compaixão que realmente precisamos ali. Eu mesmo uma vez passei por uma coisa assim. Tive um acidente, cheguei ao pronto-socorro e eles me acolheram só com a cor azul (risos). Foi quase fatal, porque eu tinha uma hemorragia interna, eu estava mal. Eles disseram: “Oi, bem-vindo, mas agora vamos liberá-lo, pode ir embora”! E eu precisava ser cortado, drenado, extirpado, suturado – era o que eu precisava. Eu não poderia ser acolhido de uma forma azul apenas, eu tinha de ser acolhido com a cor verde. Mas como era tudo interno, não estava visível.

Pergunta inaudível

Resposta: Nós deveríamos estar na mandala, na mandala do Prajnaparamita, e desde esta mandala podemos fazer essa prática. Como é que nós nos inserimos no mundo? Nós nos inserimos no mundo desde uma paisagem. Nós precisamos de relações com os outros. Precisamos de uma paisagem, e esta paisagem vai ter cinco cores. Ou seja, nossa mente vai operar com cinco cores, nossa fala vai operar com cinco cores, nosso corpo vai operar com cinco cores. Se, por exemplo, na nossa paisagem só tiver a cor azul, podemos não conseguir socorrer a outra porque não vai brotar a inteligência dessas cinco cores. Porque a paisagem oferece o referencial das cinco cores da mente, que oferecem as cinco cores da energia, que oferecem as cinco cores para ação de corpo. Algumas vezes nós só temos nível de paisagem, mas não temos meios. Por exemplo, há alguém todo quebrado na minha frente e eu não sei o que fazer. Posso atuar em uma paisagem de acolhimento, sinto que alguma coisa deve ser feita, que pode ser algo invasiva, mas seu eu for mexer eu mato mais rápido. Então eu não tenho uma ação de corpo possível minha. É melhor conter minha energia ou manifestar minha energia chamando alguém. Então vemos que nossa ação tem limites.

Cor Branca: Transcendência

Mesmo se ficarmos apenas no nível de paisagem, só rezarmos pelas pessoas à distância, nós damos nascimento àquelas pessoas em um ambiente de sabedoria. Nascimento é assim: nós reservamos lugares elevados para aquelas pessoas. E isto faz toda a diferença, faz toda a diferença! Este é o sentido de nos reunirmos em uma sala de meditação e rezar. Estamos trabalhando no nível de paisagem, mas às vezes, no nível de mente brota alguma idéia, alguma ação que podemos fazer. Não só brota a idéia, como a idéia se manifesta com força – aí brotou a energia, em qualquer um dos cinco níveis de cor. Quando brotou essa energia, pode brotar ação de corpo eventualmente, aí nos vamos lá e fazemos aquilo. Pode ser que nós não tenhamos a oportunidade de nós mesmos fazermos, mas consigamos que outra pessoa faça. Existem obstáculos de um nível para o outro.

Isto aqui é como uma mandala, a mandala da ação no mundo, a mandala das cinco cores. Eu posso entrar por qualquer uma das cores, mas ao final eu tenho de chegar à cor branca. Por quê? *Não adianta salvar os outros, melhorar as relações, arrumar todas as coisas, se as pessoas não entenderem*

que sua natureza está além de vida e morte, espaço e tempo, nome e forma. Se as pessoas não entenderem a culminância, vai faltar sempre alguma coisa. A culminância é a cor branca, que corresponde à compreensão da liberação. Imaginem: vocês alimentam as crianças, ensinam, elas vão para a escola, aquela coisa toda, trabalham, ganham dinheiro, estruturam suas vidas, mas não chegam a lugar nenhum! Só fazem um giro completo ou vários giros por dentro do samsara e lá pelas tantas a energia vital se extingue ou se aproxima da extinção, vem a decrepitude, e a pessoa fez o quê? É como se ela tivesse treinado longamente, mas nunca entrou em campo para o jogo. Sempre foi reserva, nunca entrou em campo. Acabou! Então nós precisamos entrar no âmbito real, que corresponde à compreensão daquilo que está além de samsara, que é a cor branca.

A ação da cor branca é realmente a maior compaixão. Não tem compaixão maior do que oferecermos essa dimensão, ou remover os obstáculos que impedem isso. Nós nos relacionarmos com o outro entendendo que ele tem a natureza ilimitada dentro dele. Só este olho é extraordinário. Podermos olhar uns aos outros e dizer “Nós temos a natureza de Buda”! Mas isso não são apenas palavras, nós estamos vendo que isso existe. Então, isto é compaixão, enquanto removemos os obstáculos, e amor, enquanto percebemos essa qualidade dentro do outro – que é a qualidade branca, ele tem um Buda dentro.

Agora, se somos capazes de perceber um Buda em algum lugar, é porque temos um Buda dentro também. Isto naturalmente produz alegria para nós e para os outros. Nós vamos entender que isso é o que temos de fazer, em equanimidade. A maior **generosidade** que pode existir para alguém é darmos tal nascimento para a pessoa – ou seja, colocarmos a pessoa em um lugar onde nós reconhecemos que ela tem a natureza búdica. Qualquer coisa menos do que isso não é **moralidade**. Se olharmos para o outro e virmos coisas menores, estamos quebrando a moralidade. Porque o outro não é nada menor do que isso. Se damos nascimento menor para o outro, isso é quebra de moralidade. A **moralidade** vai atingir o máximo na cor branca. E se somos capazes de olhar para todas as direções assim, isto é **paz** – paz para nós e paz que estamos proporcionando aos outros também. E teremos uma **energia constante** dessa forma. Como nós estamos com a paz e a energia constante, isto produz uma **concentração** em nossa mente – ela não é perturbada por samsara, pelos vários processos. Surge uma **sabedoria** natural de operação no mundo.

Cada um desses âmbitos do quadro produz essas dez qualidades no seu nível. O quadro é uma **cartografia da consciência do ser nascido no lótus**. São as quatro qualidades incomensuráveis (*compaixão, amor, alegria e equanimidade*) e as seis perfeições (*Dana, generosidade; Sila, moralidade; Kshanti, paz; Virya, energia constante; Dhyana, concentração; Prajna, sabedoria*). Em certo nível, isso é considerado rio, é um caminho. Em outro nível, é o que brota depois do oceano. Há o oceano e do oceano brota um meio hábil de ação no mundo. Já não é o caminho pelo qual vamos trilhar para chegar ao oceano, mas o caminho que vamos estabelecer vindos do oceano para beneficiar os seres – o jeito pelo qual nós vamos nos manifestar no mundo. *O conteúdo do quadro é caminho e resultado.* Quando digo que é caminho e resultado, é a mesma coisa que dizer que isso pertence à abordagem Mahayana/Tantrayana. Diz-se que na abordagem Mahayana/Sutrayana o caminho e o resultado parecem separados. Parece que estou fazendo recomendações: o caminho é assim, a pessoa ouve as recomendações e um dia chega ao final. Mas na abordagem Mahayana/Tantrayana, enquanto eu explico o caminho nós já nos vemos passando e experimentando aquilo. Então, não há diferença entre caminho e resultado.

Pergunta: E em relação ao Hinayana?

Resposta: O Hinayana não tem a vacuidade. Ele tem mais uma aparência de Sutrayana, mas sem vacuidade.

Assim eu expliquei, de modo breve, esse quadro dos 200 itens. Eu acredito que vocês podem começar a experimentar e que realmente isso vai produzir resultados. Vocês vão se surpreender.

Pergunta: A visualização da mandala pode ajudar a entrar na mandala?

Resposta: Eu acho que não é necessário visualizar alguma coisa. *A mandala é o próprio universo, visto sob a sabedoria prajna.* Nós entramos na mandala através da compreensão de que os cinco skandhas são vacuidade, todos os dharma são vacuidade. Por exemplo, as sensações são vacuidade, as percepções são vacuidade, não só as formas. Eu posso contemplar: as sensações são vacuidade ou não são? As percepções são vacuidade ou não são? As minhas estruturas internas são vacuidade ou não são? Eu deveria contemplar os cinco skandhas. Alguns são mais fáceis, outros não. Aí eu entro na mandala e com esse olho eu olho para tudo. Espantoso!

Pergunta: Quais são os cinco skandhas?

Resposta: Forma, sensação, percepção, formação mental ou estrutura interna, e as identidades ou vijñanas (consciências).

As Quatro Formas de Operação da Mente

Eu vou introduzir essas quatro formas de operação dentro da noção de meditação. Dentro da meditação, o que nós fazemos quando ficamos em silêncio? Eis uma boa pergunta (*risos*)! Nós estamos em silêncio dentro da meditação. A primeira coisa que nos ocorre se, por exemplo, temos alguma dor, nós pensamos em usar um **método causal** para resolver o problema da dor – ou seja, eu tento mudar de posição: “Deixe-me ver o que eu tenho de fazer para resolver o problema”! E assim é no mundo também. Ou seja, quando nós encontramos qualquer problema, tentamos nos mover para adotar uma posição melhor, dando solidez àquilo.

A segunda possibilidade, que vai surgir naturalmente na meditação, é assim: “Eu só posso me mover uma vez em 30 minutos”! Então eu só me moverei uma vez em 30 minutos. Eu vou usar a **disciplina**. Esta segunda possibilidade é bem interessante. A educação estimula muito essa segunda possibilidade – estimula a primeira, mas também a segunda. Nós educamos nossos filhos a isso: “Agora você fica quieto, agora você faça isso, faça aquilo”! Nós nos treinamos e treinamos os outros. Também na primeira, que é muito importante, nós treinamos os filhos: “Olha, cuidado com tal coisa, se aparecer tal coisa, faça assim, se aparecer outra, faça aquilo”! Nós ensinamos como resolver os problemas. Nós vamos resolvendo os problemas por eles. Vamos dizendo: “Observe isso, observe aquilo, frente a isso, você faça assim...”!

E vamos ensinar também essa prática de **disciplina**. Notamos, por exemplo, que nas nossas famílias, nos tempos de hoje, nós evitamos submeter o outro às condições externas que exijam dele disciplina, sem alternativa. Sempre tentamos facilitar a vida – facilitar significa encontrar uma solução sem que o outro tenha o dissabor que ele teria de suportar através da disciplina. Nós vamos tentando facilitar tudo, ao máximo. Isto é interessante, mas também traz problemas, pois é bom que aprendamos que, em certos momentos, a disciplina é necessária. Esses dois são úteis, o método causal e a disciplina. Por exemplo, se temos de entrar em uma fila de banco, temos de entrar; se formos disciplinados, é mais

fácil; se tivermos que dirigir na estrada, observando limite de velocidade e uma série de coisas, é melhor que nós observemos. Caso contrário, a pontuação da carteira pode ir aumentando, não é (risos)? E assim vemos as dificuldades que vão surgindo, quando a própria disciplina não acontece. Mesmo quem queira, por exemplo, perder peso, vai encontrar na disciplina um aliado. Eu não vou falar mais nada. Vou deixar na coisa do peso porque está bem assim (risos)!

Depois nós temos a **troca de paisagem**, um meio hábil muito poderoso. Por exemplo, nós localizamos que as negatividades que brotam dentro de nós estão estruturadas dentro de paisagens. Se eu simplesmente usar a disciplina, nunca superarei aquilo. Porque aquilo retorna, retorna, e retorna, pacientemente. Se por acaso, pelas benções da impermanência, a paisagem não mudar, lá pelas tantas desistimos. Eu vou sentir-me exausto de lutar contra uma coisa dentro de mim. Parece que eu sou aquilo. Aquilo aparece de novo e dizemos: “eu sou assim”. Nós tentamos ultrapassar a disciplina e voltamos com a tentativa de solucionar o problema de outro jeito. Nós sucumbimos: a disciplina não serve. Mas a troca de paisagem ajuda. A troca de paisagem é um meio hábil.

Eu vou abreviar isso e contar um exemplo (vocês provavelmente têm muitos exemplos de troca de paisagem). Uma pessoa na Bahia, acho que era o presidente da associação dos médicos homeopatas da Bahia, estava fazendo uma pós-graduação em uma área na qual todos tinham que apresentar trabalhos, naturalmente. Ela teria de apresentar publicamente (sendo a única homeopata) a homeopatia para seus colegas alopatas, críticos da homeopatia (aqueles que queriam bater de frente com ela). Ela estava no ponto de desistir, de dizer: “Bom, eu não tenho a capacidade de chegar frente a eles e falar”! Ela veio conversar comigo sobre isso: “Não tenho solução”! Por exemplo, ela não tinha como resolver o problema, que é chegar para eles e mudar a mente deles. Não tinha como não apresentar o trabalho e ainda assim concluir o curso. Não tinha como trocar o tema do trabalho. Tudo isto está na categoria de resolver por um meio artificial: pular por cima, negar, escapar. Ela estava adoecendo, não tinha condição física de chegar diante dos outros e falar. Não tinha domínio, disciplina sobre sua energia, sobre expressão verbal, sobre a mente que deveria seguir um certo “script” e conseguir falar aquilo. Não tinha alternativa a não ser desistir. Então eu propus a ela a paisagem de compaixão: “Examine assim, por exemplo. Enquanto você está com esse problema, na verdade, você está numa paisagem na qual você aspira que eles validem sua idéia, então você se tornou dependente deles. Está numa condição de aspirar alguma coisa: você chegar lá e querer que eles façam alguma coisa. Abandone a noção de que eles devem fazer alguma coisa. Faça assim: chegue lá com a experiência, com a paisagem de que você vai oferecer alguma coisa a eles. Eles não conhecem a homeopatia. Você vai falar sobre a homeopatia para eles. É uma oportunidade que eles têm de entender. Não cobre deles a concordância com o que você vai dizer. Peça que eles se situem em um lugar, em uma paisagem na qual eles vão ouvir uma coisa, vão poder julgar, e seguir suas vidas como quiserem. Mas eis uma oportunidade de eles entenderem uma pessoa que vem resumir uma área que eles deveriam até conhecer”. Ela estaria abreviando esse trabalho para eles, estaria apresentando a homeopatia com autoridade, porque ela conhece. Quando ela entendeu isso, mudou a paisagem, preparou o trabalho, foi lá, apresentou e aquilo funcionou. Não teve esse tremor, essa aflição, apresentou o trabalho e concluiu o curso.

Então paisagem é isso. Não vamos usar nada artificial nem tampouco um controle, uma disciplina. Nós vamos mudar o lugar verdadeiro onde nós estamos, o lugar convencional onde nós estamos. A mudança de paisagem é sempre poderosa.

Mas nem sempre podemos mudar a paisagem – no sentido de, ao mudar a paisagem, alterar a operacionalidade das coisas. Por exemplo, nós enfrentaremos a morte, isto é inevitável. No caso

acima, ela queria apresentar o trabalho, então o resultado prático se resolveu. Agora, mesmo que mudemos a paisagem, não mudamos a experiência de que nós vamos deixar de respirar, o coração parará de bater, nós teremos dores, o corpo vai esfriar e a vida vai cessar. Nós não podemos garantir que essa morte nossa não será com o corpo em grande sofrimento. Então, neste caso existe a quarta operação, que é a prática na qual nós **reconhecemos dentro de qualquer experiência a natureza ilimitada**. Nós não estamos buscando nada menos do que isso. Não há dentro de nenhuma das manifestações dos dissabores ou sabores, nem na destruição nem na construção, não há nada que não seja manifestação da luminosidade e vacuidade. *Nós simplesmente tentamos passar por qualquer experiência sem perder a mandala da lucidez*. Neste âmbito, nesta prática, nós não aspiramos que aquilo que está diante de nós mude, nós só aspiramos não perder a mandala. Quando isto se desenha, nós nos damos conta de que aquela experiência como está, assim mesmo como vem, nos permite a realização mais completa da própria experiência da mandala. Entendemos que se não passarmos por aquela experiência, não poderemos ver a mandala ali de dentro – para ver a mandala ali de dentro, só passando por ali mesmo. Eu não tenho nenhuma sensação de que estou no lugar errado passando pela coisa errada, mas sim que estou no lugar certo passando pela coisa certa. E isto naturalmente é *destemor*, a qualidade que nos permite cruzar por qualquer âmbito, simplesmente ancorados na experiência da mandala de lucidez.

A experiência da mandala vem do Prajnaparamita: compreensão da vacuidade dos cinco skandhas, compreensão da vacuidade de todos os dharmas, de todas as experiências, compreensão de como tudo surge a estes olhos... Quanto mais eu praticar isto, mais claro ficará o contexto da mandala. Quanto mais eu encontrar diversidades e situações, mais claro o ensinamento.

Guru Rinpoche: o Dorje e o Sino

Os tibetanos, especialmente Guru Rinpoche, a partir desse destemor... Vocês olhem este destemor, agora vocês vão ver como é o destemor de Guru Rinpoche. Este destemor é simbolizado pelo Dorje, aqui temos só o sino... *(pega um sino e toca)*. O Dorje é um sino com dois lados. É um símbolo do Prajnaparamita: o sino é a forma, o som, a aparência do mundo; e isto aqui *(aponta para o Dorje)* é natureza da vacuidade e luminosidade, a natureza verdadeira. Então o sino representa a inseparabilidade da natureza última com relação à forma. O sino equivale à *(toca o sino)* forma, aparência, inseparável da natureza última. Dorje é diamante. Nossa natureza é diamantina, translúcida, inquebrável, por isso seu símbolo é o diamante – o diamante é duro, não é manipulável, completamente perfeito (não há nada imperfeito no diamante). Então este é o Dorje.

Guru Rinpoche é simbolizado em uma mão, direita, com o Dorje, e mão esquerda com o sino. O sino são as aparências do mundo. Então esse sino na mão esquerda significa a compreensão de que não há no mundo nada que não manifeste o diamante. Forma é vazio, vazio é forma. Todas as aparências são a própria vacuidade. Todas as aparências são manifestação da natureza última. Este é Guru Rinpoche.

Essa é a mandala, simbolizada pelo dorje e pelo sino. Esta mandala é a mandala do Prajnaparamita, mandala da lucidez. Dentro dessa mandala, nós podemos olhar todas as experiências, sem escolher. Este destemor produz a capacidade de ver qualquer fato da vida assim, qualquer fato da meditação assim. Quando estou meditando, essa é a mandala mais elevada da meditação. Estou de olhos abertos, olhando tudo e reconhecendo o som e o dorje juntos. Todas as aparências se formando juntas, e a perfeição junto a elas. Quando estamos dormindo à noite, nós deveríamos manter essa visão também. Quando estamos nos aproximando da morte, o quarto bardo, nós deveríamos não perder essa

mandala. Quando nós morremos, e nosso corpo cessa, a luminosidade natural não cessa, ela segue. Dentro desta luminosidade natural, nós deveríamos perceber todas as aparências, lembranças, sonhos, surgimentos (que são semelhantes a um sonho mesmo), e perceber tudo isso como um dorje inseparável da aparência.

Quando eu retornar para a vida, eu retorno por desejo, apego, e eventualmente por felicidade. Dizse “felicidade mundana”, que nos atrai para o mundo. É como se no nosso sonho nós víssemos os futuros pai e mãe, aí nós temos uma aspiração de estarmos juntos. Se nós quisermos dirigir esse nascimento, precisamos ter a compreensão e habilidade de nos mantermos dentro da mandala. Caso contrário, renascemos dentro do samsara, na visão comum. Então nós temos seis bardos, seis desafios a esta lucidez. Até agora nós trabalhamos o tempo todo dentro da noção de lucidez na vida, mas agora, já no final, eu amplio um pouco essa noção. Nós devemos ter essa lucidez em qualquer das etapas de manifestação: a vida (onde estamos agora), o sonho, a meditação, o morrer e a morte, o pós-morte e o renascimento. Guru Rinpoche dá os ensinamentos destes seis bardos.

Então é isso. Vocês podem ver como é importante a prática do Prajnaparamita, que vai abrir essa perspectiva, que vai abrir isso tudo.

Apêndice A

Perguntas e respostas

Impermanência, Construção e Liberdade, Ilusão e Aflição, o Início da Mente.

Pergunta: Você está perguntando sobre o ensinamento de Patrul Rinpoche, em que ele fala sobre o apocalipse Budista! Não é um apocalipse pequeno, que seria, por exemplo, Jerusalém explodir em fogo! Mas aqui não é só Jerusalém, é o planeta inteiro! Todos os animais morrem, todas as plantas morrem, a última gota d'água evapora! O sol continua se expandindo e reabsorve os planetas. Nesse ponto a própria vida se extingue, e também os planos sutis, paulatinamente, se extinguem. E aí, fica o quê mesmo (risos)?! Temos a sensação de um pouco de aflição. Como resolver esta aflição? Como entender melhor este ensinamento?

Resposta: Este ensinamento seria uma montagem teatral do Prajnaparamita! Dizemos que na vacuidade não há olhos, nariz, ouvidos, língua, corpo e mente; não há ignorância ou extinção da ignorância, nem os elos subseqüentes, até velhice e morte, nem extinção da velhice e morte; não há

sofrimento nem liberação do sofrimento, não há as causas do sofrimento; não há caminho para a liberação do sofrimento, não há sabedoria nem não sabedoria, não sobra nada! É um ponto delicado! Como sair desse enrosco, já que o Budismo não é pessimista?

Essencialmente, esta é a visão pictórica do Prajnaparamita! Se fôssemos montar uma peça do Prajnaparamita, talvez pudéssemos fazer isso: dissolveríamos tudo na vacuidade, e faríamos ressurgir tudo de novo. O Prajnaparamita diz que tudo é vacuidade, mas da vacuidade brota tudo. O ponto fundamental desse ensinamento é que nada do que é construído é definitivo. Então, não se engane, nada do que é construído é definitivo! No entanto, não se engane, a sua natureza não é nem a dos planos sutis, sua natureza é aquilo que constrói os planos sutis, e todas as manifestações. Sua natureza não é atingida.

É como um controle de qualidade estrito, para que não nos prendamos em qualquer fonte de refúgio que não seja verdadeira. Tudo o que for fonte de refúgio transitório, é transitório, mesmo os planos sutis. É certo que temos a sensação de que os planos sutis são algo transcendente, mas na visão budista, aquilo que consideramos o mundo dos espíritos, que enfim é o mundo dos espíritos, também é construído. É povoado por nossas impressões dentro do mundo. Quando morremos, carregamos essas impressões, da mesma forma que quando entramos em um mundo de sonho. Quando tivermos uma compreensão um pouco mais detalhada, vamos falar de Alayavijnana, um mundo cognitivo, um espaço interno onde existem muitas diferentes imagens, onde o mundo externo e o interno se fundem. Quando o mundo externo, naquela aparência, se dissolve, progressivamente estes carmas, estas conexões relacionadas com o mundo externo também cessam, e vão desaparecendo! Quando viajamos a Cuzco, ao México, ao Egito, Palestina, Tibet, Índia, Japão, passamos pelos templos, e aquilo produz uma impressão. Como Borobodur, na Indonésia! É muito impressionante! Ou as ruínas no Vietnam, Tailândia, Cambodja! Olhando para aquilo, ou mesmo para uma foto, há uma impressão. Não é a foto que impressiona, mas ela produz acesso a uma região à qual naturalmente temos sensibilidade. Nós temos estas marcas todas. Às vezes os mundos externos já cessaram, mas as marcas seguem por um tempo, como uma lembrança. Quando vamos ao cinema, seja qual for o filme, se ele funcionar, ou à frente da televisão, mudando de canais, de repente nós escolhemos um canal, e uma sintonia aparece. As imagens de alguma maneira tocam uma estrutura interna, não são uma coisa externa. Estas estruturas internas são todas condicionadas, construídas. Elas povoam e caracterizam o mundo sutil, e surgem também como manifestações cármicas, e não têm conteúdo outro que não esse mesmo. Na visão do Prajnaparamita não sobra nada, mas ela nos permite também ver a origem de tudo.

Só conheço um texto que fala da origem, que seria o gênesis Budista. Tem o apocalipse e tem o gênesis também! No início era a liberdade, e as vidas eram ilimitadas no tempo. Esse é um ponto interessante, é um ensinamento de Dudjom Rinpoche. As vidas eram ilimitadas. Mas hoje, como estamos sempre operando com a mente obstruída, ligada aos sentidos físicos e ao corpo, tudo que estamos tocando neste momento está ligado a processos transitórios. Mas podemos imaginar nossa natureza livre, além dos planos sutis, além de todas essas coisas e sem estar povoada por elas, que se divide em objeto e observador, e cria imagens como um estado quântico, que tem duração além do tempo. Ela fica equilibrada, não tem nada que a perturbe, o tempo é ilimitado; a única perturbação que pode vir é a própria natureza de liberdade produzir outros estados.

Com o tempo, ela começa a saltar de um estado para o outro, e surge então o estado itinerante, que já corresponde a uma temporalidade. Quando surge, a temporalidade é muito longa, tão longa quanto se queira! Mas já há uma temporalidade. Por exemplo, cem mil anos de vida; porque ali dentro tem um passar por aqueles estados durante cem mil anos, ainda que a própria expressão de tempo seja

precária. E continua esta natureza a produzir outros estados, e vamos passeando por um conjunto maior de estados, que vai caracterizando Alayavijnana, como se fosse uma grande mente cósmica. Mas não precisamos desses adjetivos todos; é o início da mente.

Nossa mente comum surge quando nossa natureza ilimitada, ao se dividir entre observador e objeto, esquece-se disto, esquece da condição original, e passa a operar apenas como observador dos objetos que ela criou. Do mesmo modo que podemos imaginar algo à nossa frente. Imaginemo-nos andando em uma trilha de montanha, nos Andes ou em outra região muito elevada; está caindo a tarde, e estamos com frio; já caminhamos muito, e estamos um pouco perdidos; continuamos nessa trilha montanhosa, e nossas forças são limitadas; a trilha é muito estreita, e atrás de nós houve um desabamento, não podemos voltar; o cansaço aumenta; continuamos andando esperando que haja solução, e um pouco mais adiante também não há passagem, pois houve um desabamento à frente. Enquanto olhamos assim, à medida que vou descrevendo a história, e raciocinamos a partir dos elementos em que eu os induzo a pensar, ficamos presos ao quadro e à paisagem que estou descrevendo. Assim é *samsara*, olhamos para aquilo e ficamos presos.

E como termina a história? Como continua? O que acontece? Saímos ou não daquilo? Essa própria expectativa, a criação de elementos e geração de expectativas é o que significa estar preso no *samsara*. Mas essa história não tem sentido, ela não teve nem início. Eu simplesmente criei uma história! Não precisaríamos explicar o que vai acontecer, mas quando estamos presos na causalidade, queremos uma explicação.

Temos a liberdade de construir, mas ao construir podemos ficar presos ao processo de construção. Essas mentes criam estes elementos todos. E procuramos dentro desses elementos qual é a saída para descer daquele lugar e escapar; mas não podemos pensar em alguma coisa que seja inexistente, dentro do conjunto de possibilidades existentes. Isso é Alaya! Estamos ali dentro! Procuo e vasculho em minha mente uma solução, e posso eventualmente não encontrar. Mas meu companheiro vasculha a mente dele, e encontra uma saída! Na mente dele, no conjunto de impressões que ele tem, há soluções. Eu vasculho, e faço uma varredura na minha, e não há solução. Mas na dele há!

Quando meu companheiro me dá solução e eu entendo, isso significa que ele me introduziu em uma região que ele acessava e à qual eu não tinha acesso. Então entro nessa região. Podemos acessar todas elas, desde que alguém nos introduza, senão não temos acesso, não vemos isso. Na verdade o mundo concreto é o mundo abstrato, e o mundo abstrato é uma mente operando como quem contempla um objeto externo.

Nesse ambiente onde criamos as impressões, criamos essa grande mente, Alaya! Tudo isso é construção. Porque de verdade somos o que vem antes de Alaya. Tenho aqui um problema: como sair deste obstáculo em que estou preso? Na verdade eu criei isso, sou o ser que criou isso, e, portanto, o obstáculo não é verdadeiro. Todas as conjunturas em que vivemos nos vários lugares têm esse teor, são desse tipo, fantasmagóricas. Mas, desconhecendo isso, sou compelido a solucionar o problema. Tenho que encontrar um jeito. Como quando assistimos a um filme, e ficamos nervosos no meio dele. Pensamos: “Tem que haver um jeito!” Mas estamos simplesmente caminhando por dentro dessa região abstrata, somos nós quem a criamos. Vem Patrul Rinpoche e diz: “Tudo isso cessa!” Mas a nossa natureza não cessa. Isso ele não diz, pois seu objetivo é produzir certa sensação de aflição, de dissolução do que é ilusório.

Mérito e Ensinaamentos, Oferendas e Resultados, Realização e Estruturação, Forma e Cegueira.

Pergunta: Se os Budas podem ensinar até nos infernos, por que eles às vezes decidem ensinar e outras vezes não?

Resposta: Isso se refere aos méritos das pessoas, e não que seja permanentemente impossível ensinar. Não é que os Budas decidam não ensinar por isso, ou que possam optar por não ensinar. Isso diz respeito aos méritos. Os Budas ficam palmilhando, procurando uma mínima manifestação de mérito, pois a partir disso eles conseguem engancha o ensinamento, e ele funciona. Mas se as pessoas não tiverem aquele mínimo mérito, eles não têm como ensinar.

Nesse sentido, os infernos e o reino dos deuses são parecidos, pois nos infernos as pessoas não têm mérito devido à raiva, e no reino dos deuses devido à felicidade condicionada. E às vezes há pessoas em sofrimento que se abrem, e podem receber ensinamentos. E às vezes, justamente por estarem em sofrimento, as pessoas não conseguem ouvir. E outras vezes, por estarem em situação muito favorável, os problemas maiores cessaram, abre-se uma inteligência, uma compaixão e bondade, e elas ouvem. Outras vezes o que ocorre é o orgulho, uma prepotência, uma sensação de onipotência, e a pessoa não vai ouvir. Não tem méritos. Esse é um ponto bem delicado. Essa questão dos méritos, para os tibetanos, é curiosamente representada pelo teste dos méritos: os mestres muitas vezes condicionam os ensinamentos a doações.

Milarepa tem uma história interessante. Perdeu o pai ainda muito jovem, e o costume era que a mãe e os irmãos fossem absorvidos por um irmão do pai. É a noção de clã, vão todos se agregando e vivendo juntos. Só que o irmão do pai não tinha bondade, propriamente, mas usurpou as propriedades da família e os deixou passando muitas necessidades. A mãe, provavelmente por uma componente cármica negativa, disse: “Meu filho, eu vou lhe cuidar, mas você vai crescer e vai nos vingar, vai matá-los todos”!

Ela criava Milarepa com esses ensinamentos e valores negativos! E Milarepa foi crescendo com aquela raiva! Quando chegou à idade em que poderia ir embora, a mãe pegou uma quantia em ouro que havia guardado e deu a ele: “Leva esse ouro, oferece para algum mestre de magia negra, e descobre um jeito de destruir eles todos”. E Milarepa fez isso, com as bênçãos da mãe! Vejam que nem sempre as mães dão bons conselhos (risos)! A mãe de Milarepa deu esse conselho terrível, e ele procurou um mestre de magia. Ouviu ensinamentos de vários tipos de magia, de como provocar desgraças e aflições. Havia outros com ele, e para obter os ensinamentos, Milarepa ofereceu ouro. Mas enquanto os demais se satisfizeram, ele sentiu que o mestre não tinha ensinado tudo, que não estava tudo explicado. Insistiu com o mestre, fez mais um oferecimento, então o mestre ensinou tudo. Porque os mestres, sejam eles de magia branca ou negra ou do que for, precisam de méritos, de um engajamento do outro, e uma medida do engajamento é se o outro faz ou não uma oferenda. É fácil de entender: se tivermos grande motivação, estamos dispostos a ceder coisas a que temos grandes apegos. Os mestres fazem essa avaliação.

Milarepa ouviu os ensinamentos, e dominou uma magia: produzir chuvas de granizo, desabando casas e plantações. Muitas daquelas pessoas morreram nos desabamentos, e outras, de fome, na seqüência. Era um tempo em que não havia transportes, não havia redes de alimentação: ou a pessoa produzia em sua região, ou passava fome no inverno. Imaginem os invernos tibetanos, de oito meses! Muito difícil! Muitas pessoas morreram!

Milarepa passou a ser profundamente odiado! Com esses ensinamentos, ele também era capaz de voar, andando pelo céu como um urubu, pois não tinha um olhar positivo; seu olhar era negativo! Mas

quando matou toda a família, pensou: “Fiz uma devastação, fiz uma coisa horrível”! Ele viu aquele sofrimento todo, se afligiu muito, pois as pessoas jogavam pedras nele. Passava voando, e as pessoas diziam: “Lá vai o Milarepa! É um monstro”! E jogavam pedras!

Milarepa pensou: “Que coisa horrível a que eu fiz”! Ele voltou ao mestre de magia negra e perguntou: “O que faço para desmanchar o que fiz? Para reparar o carma que eu estabeleci”? O mestre de magia negra não sabia, e o enviou a um mestre Dzogchen, dando-lhe o nome e onde se encontrava. Milarepa foi até esse mestre Dzogchen para ouvir os ensinamentos que reparassem a negatividade que havia feito. Ao chegar, explicou tudo, e o mestre disse: “Você veio ao lugar certo. Eu tenho os ensinamentos que podem reparar isso”! Deu os ensinamentos a Milarepa, que antes fez oferenda, e os recebeu. Mas, nesse ponto, ele não estava dando valor adequado aos ensinamentos, pois fez grandes oferendas a um mestre de magia negra, e fez apenas uma pequena oferenda ao mestre Dzogchen. Carmicamente, isso significa que o engajamento dele ao ensinamento que ia receber era como se o ensinamento fosse fácil, não tinha um grau alto de conexão. Ele ouviu os ensinamentos, ficou muito feliz e disse: “Sou realmente uma pessoa de sorte, pois quando precisei dos ensinamentos terríveis, eu encontrei, e agora que eu quis me liberar do carma correspondente às ações negativas, encontrei os ensinamentos”. Então, entrou em um retiro de uma semana. Vocês imaginem, uma semana apenas, sozinho, relaxado porque o problema se resolveria, e dormiu! Não fez prática! Não sei se algum de vocês já teve sono no período de prática (risos)! Ele também! Teve sono e dormiu! Passou-se a semana, ele tinha outra entrevista com o mestre, que perguntou: “E aí, atingiu a realização”? Milarepa disse: “Eu dormi”! E o mestre: “Esse ensinamento não vai servir para você! Procure outro mestre”! E indicou Marpa.

Essa é a linhagem Kagyu. Começa com Tilopa, Naropa, Marpa e Milarepa. Agora descrevo o encontro de Marpa com Milarepa. Marpa era onisciente, tinha muitas qualidades e era muito especial, e quando Milarepa se aproximou dele, ele já sabia da sua existência. Marpa vivia por trás da aparência de um agricultor, de um fazendeiro. Esperou por Milarepa no campo, trabalhando. Quando Milarepa passa, pergunta-lhe onde está Marpa. “Conhece algum Marpa”? Marpa responde, irritado: “Lá, naquela casa! Lá, naquela casa”! Nesses anos a experiência de Milarepa foi assim, só tapas, nenhum beijo! E brigas (risos)! Por que Milarepa era terrível! Qual a surpresa de Milarepa ao chegar à casa? Quem está sentado lá dentro? Marpa, aquele do campo, já rosnando!

Por que esse processo? Marpa submeteu Milarepa a um procedimento em que este teria que se curvar. Enquanto não se curvasse, não poderia receber os ensinamentos, pois os estaria recebendo dentro de um componente de orgulho. Ao dialogarem, Marpa aceita Milarepa como aluno, mas exige uma doação muito grande, ou então, que Milarepa trabalhe ali. “Se der uma doação muito grande, eu te dou comida e você se dedica apenas à prática”. Esse foi o diálogo.

Milarepa pensou que conseguiria a doação, era uma doação de cereais. Saiu a campo para conseguila. Não sei bem como ele conseguiu. Passado um tempo, voltou com a doação, mas não a fez de coração. E disse: “Está aqui o que você pediu”! E jogou no chão! Marpa diz: “Pega essa porcaria e joga fora”! E aí começou a tortura de Milarepa. Marpa passou a submetê-lo a provas muito duras, um pouco acima das forças que ele eventualmente teria. Marpa fazia isso para quebrar o orgulho e o sentido de auto-suficiência, de que ele, Milarepa, não precisava de Marpa, que ele tinha seu próprio eixo, e só queria agregar algo à sua própria beleza. Milarepa não havia ultrapassado sua identidade, e não estava construindo uma conexão com sua natureza livre, desconectada de todo carma anterior. Era necessário rejeitar o carma anterior, mas sua estrutura cármica ainda era a mesma, tinha-se que derrubar aquilo, e Marpa deu-lhe uma tarefa terrível atrás da outra, tarefas pesadas e difíceis.

Milarepa, por orgulho (parecia estar em uma linhagem que gerou os EUA e o faroeste, já naqueles tempos (risos)!), sempre achou que poderia vencer. Como no filme *O Último Samurai*, acho que era essa a linhagem! Os americanos vão ao Japão, encontram o *último* samurai, o melhor de todos, o que não morre e quer preservar a linhagem inteira. Claro, naquele momento, só um americano para resolver! Milarepa era desse time (risos)! Depois, essa linhagem emigrou para a América, invadiram e mataram todos os índios e todos os búfalos (risos)!

Milarepa tinha muito poder, conseguia fazer e construir torres, mas Marpa mandava tirar uma por uma das pedras e recolocar tudo no lugar de origem, de volta. Marpa não queria a construção. Mas Milarepa vinha e dizia: “Botei tudo no lugar”! E Marpa mandava construir outra torre maior ainda. E Milarepa, furioso, construía outra maior! E quando terminava, mais irado ainda, Marpa imaginava alguma coisa para derrubá-lo, pois ele sempre voltava sem ter alcançado seus limites, e precisava de uma experiência de morte, de dissolução dessa identidade orgulhosa. E o submetia a provas cada vez maiores. Milarepa construiu muitas diferentes coisas, e nada resolvia. Marpa mandou-o destruir todas, uma a uma, e Milarepa estava conseguindo uma sublevação, pois as pessoas ao redor já estavam com pena dele. Ele já havia acumulado méritos, e até a esposa do Marpa estava passando para o outro lado: “Pobrezinho do Milarepa, você está fazendo coisas horríveis com ele, Marpa” (risos)!

Milarepa achou que tinha méritos, e pensou em ir a outro mestre próximo e pedir os ensinamentos, pois Marpa jamais os daria. Foi até esse mestre próximo, pediu os ensinamentos, e contou uma meia verdade: “Marpa pediu que eu viesse aqui, e que você me desse os ensinamentos”. O mestre concordou, deu os ensinamentos e Milarepa entrou em retiro. Era tudo o que ele queria, só que o retiro não funcionava. O mestre chamou-o e perguntou: “O que está acontecendo? Você contou alguma coisa que não é verdadeira, tem algo que não é real aí”! E foram conversar com Marpa, que ao saber daquilo, ficou de novo muito furioso, não só com Milarepa, mas também com o outro mestre.

Quando houve essa briga dos mestres, Marpa, que era como Zeus, disparou um raio! Marpa estava furioso, e Milarepa pensou: “Agora, só o suicídio! Olha a devastação que eu fiz! Eu sou alguém que não tem virtudes! Não há solução! Não há mais o que fazer! Com essa energia enlouquecida, eu só causo problemas por todos os lados”! Esse foi o fim da provação! Quando aquela identidade morreu, Marpa disse: “Sim, eu agora posso lhe dar os ensinamentos”! Ocorreu tudo isso, e ele podia ter se liberado com o Dzogchen, mas, não tendo conseguido, liberou-se com os ensinamentos de Marpa (os ensinamentos Dzogchen vieram de Guru Rinpoche, na primeira leva de ensinamentos dentro do Tibet, e os ensinamentos para Milarepa vieram de Tilopa e Naropa, que eram indianos, e passaramos para Marpa, o primeiro tibetano).

O primeiro discípulo realmente poderoso de Marpa foi Milarepa. Este teve um aluno muito especial, Gampopa, que adotou os modos de monge, os modos monásticos. Quando olhamos estas histórias das linhagens é interessante ver que elas começam de modo geral com um mestre de meditação, um mestre de realização. No Zen é a mesma coisa, Dogen Zenji, no Japão, era um mestre de realização, e teve um grande discípulo, que organizou as atividades do grupo. Milarepa é um grande mestre de realização, mas quem organizou o grupo foi Gampopa.

Gampopa pegou os ensinamentos graduais trazidos por Atisha, que originaram a linhagem Kadampa, que depois originou a linhagem Gelugpa. Ele tomou os ensinamentos Kadampa de Atisha, um indiano que veio para o Tibet para reintroduzir o Dharma, pois a linhagem Nyingma tinha se fragmentado pela ação do rei Langdarma, que matou todos quantos pôde. O rei tentou extinguir a

linhagem Budista, e retomar o Bonpo, a tradição xamânica local. Nisso, vem Atisha e reintroduz os ensinamentos Budistas.

Atisha era um grande mestre iluminado, e com seus ensinamentos deu uma ordem em tudo, de forma didática. Pela primeira vez pegaram todos os ensinamentos Budistas, e os organizaram em forma didática, que é maravilhosa, um método que se preserva até hoje, chamado caminho gradual. As pessoas podem fazer exatamente aquilo, ou não, mas o método se implantou. Entendemos perfeitamente como preparar o terreno, ver os sinais de realização, introduzir as práticas de forma completa e quando as bases estão prontas, passamos ao ponto seguinte, e vamos indo. Isso é Atisha. Ele trouxe esse ensinamento bem detalhado, que Gampopa pegou, junto com a realização que adquiriu de seu mestre Milarepa. Gampopa organizou esse processo, para levar as pessoas gradualmente até à realização de Milarepa.

Os ensinamentos de realização são os ensinamentos do oceano, e estes de Gampopa são os ensinamentos do rio, que leva ao oceano. A água é a mesma, mas há diferenças. É um ensinamento Mahamudra, o oceano na forma Mahamudra. Gampopa teve um grande aluno, Karmapa, o primeiro da linhagem, depois dele vieram os demais Karmapas. Estamos agora no 17º Karmapa da linhagem Kagyu. As linhagens Kagyu se expandiram como um leque. Gampopa teve vários alunos, dos quais vários tiveram realizações importantes, e também alunos que alcançaram grandes realizações. Cada um desses alunos de grande realização ajustou o método às populações que encontrava, e surgiram muitas diferentes linhagens Kagyu. Uma dessas é a linhagem Karma Kagyu, a linhagem de Khenpo Uantchug, que esteve conosco estes dias. Todas estas linhagens são presididas pelo Karmapa. Há a linhagem Dagpo Kagyu, que abarca todas as linhagens Kagyu. Ela começa com Gampopa e contém todas as subdivisões.

Muito mais recentemente, surgiu Trungpa Rinpoche, um mestre extraordinário, em muitos sentidos. Não sei se pela primeira vez, mas ele fez uma tentativa consistente de diálogo do budismo tibetano com o Ocidente e com outras linhagens, como o Zen e os índios americanos. Ele era uma mente de realização, e como sempre ocorre, também gerou uma linhagem, Shambala. É muito comum que os mestres de realização gerem linhagens. Eles têm uma realização, olham a cultura em volta, e se perguntam: Como posso ajudar essa cultura em volta com a essência do ensinamento? Os mestres de realização detêm a essência dos ensinamentos. Eles não têm ensinamentos através da forma propriamente, mas existem os mestres que preservam a forma.

Por exemplo, todos os Khenpo preservam a forma. Sua função principal é preservar a perfeição do que ouviram antes. Estudam longamente, e apresentam aquilo da forma mais fiel. O surgimento da linhagem Nyingma deu-se com um mestre de realização, Padmasambava, o Guru Rinpoche, e junto com ele havia o Khenpo Shantirakshita, que trazia os ensinamentos perfeitos do Buda. Na linhagem Kagyu, havia os mestres de realização: Tilopa, Marpa, Milarepa e Gampopa. Gampopa foi quem trouxe os ensinamentos tradicionais para estruturar tudo. O próprio Lamrin (o processo gradual) surge de Atisha, um mestre de realização, mas capaz de criar um método; o Lamrin só existe no Tibete, não veio da Índia. Da Índia só veio a mente iluminada de Atisha, que encontrando as condições tibetanas, ajustou as coisas para tornar tudo possível. Podemos ver que várias oferendas têm uma conexão cultural com o Tibete. É como Dudjom Rinpoche, que introduziu várias oferendas tibetanas com figuras de animais. É como se aqui no Brasil o diálogo do Budismo com o candomblé gerasse a cessação de matar os animais; mas aí se podem fazer massinhas com a forma do animal, e oferecer isso. Eu mesmo já andei dando estas sugestões ao pessoal do candomblé! Mas me disseram que não funciona! É parecido, mas as deidades sabem que não é aquilo, e então não funciona (risos).

No Budismo é tudo visualização, visualizamos com a mente, e aquilo é o que é. Visualizamos morte e sofrimento, sentimos grande emoção. O Budismo tibetano é muito parecido com os cultos xamânicos; Chagdud Rinpoche dizia isso: “Sem oferenda, zero de resultado”. É um ponto delicado, como comecei a falar hoje. Sem a decisão de mudarmos, representada pela oferenda, o resultado é zero. Os cultos xamânicos também dizem isso, sem a oferenda o resultado não aparece. Não é que a deidade vá ficar satisfeita com a oferenda, mas nós é que nos colocamos na posição de produzir o resultado. Esse é o ensinamento. Devemos entender que o poder do ensinamento é potencializado por nós, pela nossa decisão. Quando temos um auto centramento, temos graves dificuldades de gerar méritos. E aí queremos os ensinamentos como algo que se agrega e embeleza nossa própria face. Mas quando tiramos da nossa carne e oferecemos, estamos abrindo nossa mente para outra estrutura, sem o que as mudanças não acontecem. Precisamos fazer mudanças estruturais, é um ponto importante.

Fui longe, mas tenho que falar mais do Trungpa Rinpoche. Foi ele que gerou essa motivação, veio para o Ocidente, viveu na Inglaterra um tempo, e cursou a universidade, adquirindo conhecimento sobre a cultura ocidental. Depois, foi para os Estados Unidos e iniciou o Instituto Naropa. Fez muitas coisas grandes. No início, era um jovem de trinta e poucos anos, se vestia mais como um ocidental, cabelo ocidental, sentado em uma cadeira, uma poltrona, ensinando o Dharma tradicional. Mas percebeu que poderia introduzir muitas outras coisas. Era lúdico, brincava com a forma, e introduziu muitos elementos associados à nossa cultura. Lembro-me de uma foto dele vestido de escocês, de saia, com a legenda: “Let phenomena play”! Deixe as aparências brincarem, se manifestarem! Com aquela cara, vestido de escocês, só faltava a gaita! Um copinho de uísque! Ele tinha essa proximidade.

Alguns aspectos eram muito controversos, pois ele bebia, e não só bebia como morreu com a saúde minada pela bebida. Tinha um sentido de não cinismo, era uma marca central de Trungpa Rinpoche; ele entendeu que a mente ocidental se ajustava rápido na forma, *mas não de fato*. Ela produzia aproximações, como se todos fôssemos bons meninos, e quiséssemos fazer tudo para mamãe ficar feliz, e ajustávamos a forma. Ele olhava e via que aquilo não era assim, e se especializou em puxar o tapete de todos. E deu esse ensinamento que chamou de “Além do Materialismo Espiritual”. Materialismo espiritual é acharmos que o fim do caminho é ficarmos exatamente como papai quer. Não há forma, mas procuramos uma forma que represente o aspecto final. Ele ia derrubando tudo! E dizia: “Nenhuma forma”! E as pessoas: “Ok! Nenhuma forma”! E ele: “Também não é não forma”! E fazia surgir uma forma absurda, bebia uísque, vestia-se de escocês, fazia seus alunos praticarem zazen, uma prática do zen, cerimônias japonesas e muitas diferentes coisas. Ele transitava, pois como tinha a essência, brincava com as formas. E as pessoas se desesperavam, pois procuravam formas. Foi o grande mestre que derrubou as pessoas que buscavam forma. Há também um livro importante dele “*Transcending Madness*” (Transcendendo a Loucura), em que ele chama todas as formas de processos de loucura. Nós nos adaptamos à forma, criando artificialidades e dizendo: “Eu sou isso! É isso o que você quer, papai”?

Ele derruba tudo. Dentro desses processos, na visão dele, os vários estágios da meditação são tipos de loucura, que ele vai derrubando, e começamos a ficar com a sensação que tivemos com Patrul Rinpoche, com o desaparecimento dos planos sutis: Estamos sentados em meditação, em silêncio, e parou tudo! “Isso não é! Nunca é”! Ele vai derrubando uma a uma as fixações! E a pessoa vai buscando fixações mais e mais sutis: “Agora é, papai”? “Não é”! “Mas, como então, papai” (risos)?

Esse era Trungpa Rinpoche. Ele especializou-se nisso, pois viu a característica ocidental de se adaptar, de criar adaptações, mas não realizações. Só a lembrança de que temos tal característica já é um ensinamento irado! E pensamos: “E eu aqui, me adaptando” (risos)! E nos ensinamentos tradicionais, fazemos uma cerimônia no início, recitações, depois prostrações, depois isso, depois aquilo, e vamos

girando o processo tradicional. Mas os mestres de realização atravessam, vão além do processo tradicional.

Outro mestre de realização é Dzongsar Rinpoche, que também tem essa especialidade de destruir a forma. Lembro dele chegando no Chagdud Gonpa, em Três Coroas, ele lá em cima, e Chagdud Rinpoche cá em baixo! Dzongsar com a cara de moleque, encostava-se e passava o braço por cima do trono, mascando chiclete! Na verdade não estava mascando chiclete, só faltava isso (risos)! E dizia, na frente de todos: “Isso aqui não vale nada”! “Isso” eram todas as pinturas do Rinpoche, todos os altares, todos os sutras, todas as estátuas, as mesinhas, tudo direitinho, incenso, tudo perfeito, brilhando! “Isso eu já vi por todo lado, não importa”! Rinpoche consagrando as estátuas, e Dzongsar, o próprio adolescente! O atendente, com a bandeja, todo formal, com a tchuba, era o Jarbas (risos)! Segurava todas as oferendas, pegava uma, jogava no fogo, pegava aqui, jogava para lá! E aí o Dzongsar vem e se apóia na bandeja (risos)! Ou seja, o ensinamento dele era: Não se fixe na forma!

Uma atitude como esta de Dzongsar Rinpoche só existe quando existe uma estrutura. É um mestre de realização, e a sua danação vai ser quando o primeiro discípulo dele construir uma estrutura.

Estrutura em que fazemos reverências diante das estátuas. Ou não! Talvez o discípulo não vá criar esta estrutura, mas outra, e vá pegar a realização do mestre e transformar aquilo em um método pelo qual todos chegam a essa realização.

Nesse sentido, Trungpa Rinpoche foi muito comportado, pois pegou a essência dos ensinamentos e deu outra forma; criou uma estrutura baseada no Instituto Naropa, onde estudam neurociências, cosmologia, física, várias disciplinas da psicologia. Estabeleceu vínculos com o sistema de educação, irrigou a cultura americana e canadense por meio desses vários elementos. Muitos diferentes professores de disciplinas específicas estudaram e deram aulas no Instituto Naropa. Talvez o aspecto mais surpreendente é que ele adotou o formato do zen japonês, do Soto Zen japonês. Foi na época do mestre Shunryu Suzuki, que se tornou um grande amigo dele, e era o mais tradicional, muito tradicional, mas um mestre de realização, e não de forma. Ele não só se tornou muito amigo de Shunryu Suzuki como do imperador do Japão. A linhagem Shambala, que ele criou, tem uma estrutura muito semelhante à estrutura monárquica japonesa. Ele misturou tudo, um processo muito curioso.

Carmas Primários e Causas Secundárias como Liberdades, Alayavijnana Revisitado, Não Forma e Método.

Pergunta (parafraseando): Expliquei que temos um carma primário que nos condiciona a agir de certa forma, quando surge uma condição secundária. Mas a pergunta é se justamente não são as condições que surgem que nos permitem superar o carma primário, não é? É uma boa pergunta!

Resposta: Sim. Nossa natureza representa essencialmente a liberdade, sempre temos a possibilidade da liberdade, e essa liberdade construiu até mesmo as experiências que terminam se manifestando como carma primário, e assim estamos sempre em uma encruzilhada: temos a liberdade por um lado, e o hábito por outro. Na maior parte das vezes nós optamos por terreno conhecido; nem optamos, não vemos a opção, não vemos a liberdade, vemos simplesmente o caminho daquilo que já trilhamos. Isto significa passearmos por dentro de Alayavijnana. Mas Alayavijnana está em constante expansão.

Hoje podemos sonhar que estamos entrando na Internet, ou que estamos digitando um texto e deu pane no computador. Mas há vinte anos passados não dava para sonhar isso. Se eu sonhar, são carmas recentes, não são carmas antigos. Posso sonhar que estou voando de avião, que se desgoverna, surge uma fumaça dentro, começo a passar muito mal, e o avião cai. Há algumas dezenas de anos antes

ninguém podia sonhar isso. Podia sonhar sobre um pássaro voando, que foi atingido e caiu. Tudo bem. Mas com avião não dava. Nesse sentido o carma existe, Alayavijnana existe, mas está em constante expansão. Vejam o papel dos professores, que nos levam a regiões do conhecimento que podemos acessar porque são regiões coletivas, mas que não acessávamos antes porque não fomos introduzidos. Estou no lugar ao lado, o professor me leva, e eu entro naquela nova região, e passo a poder entrar. São as coisas novas que acontecem, o tempo todo estamos criando coisas novas. O carma se amplia, não é um processo finalizado, pode ir aumentando o tempo todo.

Este é também o sentido das iniciações. Vemos esse Budismo extraordinário que é o Vajrayana, onde, em vez de aprendermos porque nos explicam, aprendemos porque somos introduzidos. As iniciações são processos pelos quais somos introduzidos a certas regiões que nunca havíamos acessado antes. Vem então uma prática com mantras e sadanas, para retornarmos àquela região, e tornarmos sólida aquela experiência positiva. É um método didático específico.

Enquanto eu converso aqui, estou usando outro método didático, discursivo. Mas existem outros métodos didáticos. Existem métodos didáticos totalmente silenciosos, como no caso do Zen. Moryiama Roshi conta como o mestre dele dava ensinamentos. Poderíamos pensar que o Roshi deveria ter meditado das 4:00 às 7:00, das 7:30 ao meio dia, do meio dia e trinta às 18:30, das 19:00 às 22:00, dorme sentado até meia noite, e deita até às quatro, come uma vez por dia, algo assim. Mas não é esse o ensinamento, o treinamento. O mestre primeiro mandou-o descascar vegetais na cozinha. Lá pelas tantas, ele se cortou. E tinha que descascar aquilo cada vez mais rápido! Mais fininho e tudo igual, no padrão! Para fazer isso e não cortar a ponta do dedo, a pessoa tem que estar no aqui e no agora, o que significa não estar em seu fluxo enlouquecido. Enquanto a pessoa está cortando, está trabalhando a mente para que esta ultrapasse o processo discursivo, o processo invasivo. Parecido com a situação de Milarepa. Enquanto a pessoa não abdicar da conexão com o fluxo interno, que enfim é seu eixo caótico, ela não tem chance nenhuma, não adianta a povoarmos com mais elementos para dentro do eixo caótico. O mestre do Roshi tinha um processo gradual, o Lamrin. O Lamrin japonês começava na cozinha, direto, sem dizer qualquer palavra, cortando legumes. Depois que melhorava, em um ano e meio já estava um pouco melhor, passava a cozinhar. Ele sempre achava que não ia conseguir chegar ao ponto. Houve um momento em que ele se tornou mais próximo do mestre, que o fazia servi-lo trazendo chá, o que ele fazia sempre errado, por que seguia o processo aleatório interno, e o mestre tinha que derrubá-lo. Ele derrubava o chá, e o mestre o derrubava. Ele tinha que servir de forma correta. O mestre dizia que não estava seguindo um processo aleatório, e que Moryiama Roshi devia servi-lo na forma correta. Antes disso, para que dar ensinamentos?

O ensinamento se mistura com uma desorganização interna, fica tudo uma grande mistura, que não leva a lugar nenhum. A pessoa está dominada por um processo, por um eixo aflitivo, e aquilo não adianta. Depois, o mestre disse que lhe fizesse massagens, e pela pressão do dedo, via onde andava a mente de Moryiama Roshi! Este pensava: “O mestre dormiu, eu vou parar”! E o mestre: “Grrrrrrr (risos)”! E aquele processo levava duas horas. Nesse sentido, Moryiama era extraordinário, manifestava todas as componentes humanas. Tentou fugir dos retiros, com água até os joelhos, campo afora, escapando do retiro, porque nada é pior que um retiro. Caminhar dezenas de quilômetros no meio da neve não é nada, comparativamente!

Esse é um processo em que a pessoa vai ao limite e abandona o fluxo mental, se organiza. Já não é uma questão de identidade, eles utilizam esse método que ultrapassa o próprio fluxo. Aqui, é o cotidiano que nos derruba, não precisamos da faca de cortar legumes, o cotidiano nos derruba. Passamos mal e nos damos conta. Passamos mal de novo e de novo seguimos, enlouquecidos, e nos

tornamos cada vez mais atentos, e misturamos esse processo de atenção com um conteúdo de sabedoria.

Começamos a entender o que é sabedoria, mas vemos perfeitamente que na hora de usar a sabedoria, não a usamos, mas usamos um processo aleatório que vem de dentro; começamos a espreitar melhor isso, para ultrapassarmos esse processo aleatório. De repente, geramos a habilidade de ultrapassar o processo aleatório. Estamos usando um método direto, pois estamos no meio daquilo que devíamos fazer direito e não estamos fazendo, somos demandados pelo cotidiano, porque é a nossa vida! Assim, vamos treinando na vida, sem precisar criar nada pior que a própria vida (risos)! Já há suficientes situações para nos darmos conta de tudo! Dizemos uma palavra errada, e dizer uma palavra errada, no momento errado, é o mesmo que cortar a ponta do dedo! Ou batê-lo na porta do carro, por exemplo (risos)!

Vazio é Forma e Forma é Vazio, Forma como Manifestação de Liberdade, Carma não é Culpa.

Pergunta: A Pema Chödrön diz que andar no Caminho do Meio é não ter chão sob os pés, nunca! Eu fico na dúvida entre ter e não ter estrutura.

Resposta: Eu vejo essa afirmação como um controle de qualidade. E essa mesma afirmação já é uma estrutura. Não-ter-nada-sob-os-pés é uma recomendação, é uma estrutura. Mas a essência de não ter nada sob os pés é a noção de que nossa natureza é livre, pois quando tenho algo sob os pés, estou fixado em algo. É uma forma de dizer: nossa natureza é ilimitada, e em qualquer ponto podemos andar em qualquer direção. Não nos fixemos no que está estruturado, mas sejamos livres. Mas ao dizer “não tenha nada sob os pés”, ela está criando uma estrutura, e está também exercendo a liberdade de criar. Estamos exercendo a liberdade! Nesse ponto da liberdade, Buda significa liberto! Quando ele atinge a iluminação ele diz: “Libertei-me daqueles que foram meus senhores por vidas incontáveis, as disposições mentais e os agregados”!

Temos disposições internas, que tomam decisões por nós, e os cinco agregados: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. Estamos dominados por isso. Quando o Buda compreende a vacuidade disso, ele compreende a liberdade, a possibilidade de andarmos livres. Esse é também um ensinamento básico de Trungpa Rinpoche. Quando olhamos isso, é melhor olhar assim: uma das liberdades é construir o Instituto Naropa, é construir a linhagem Shambala, tudo isso são definições, são construções. Ele estruturou tudo, deu nome para cada uma das coisas, como exercício de liberdade.

Pergunta: Pode ser não deixar de criar a forma, mas não se apegar à forma?

Resposta: Pode ser isso, mas esse não apego eu ainda prefiro em uma descrição positiva, ou seja: contemple a liberdade; contemple a forma não como uma limitação, mas como liberdade de manifestação. A primeira instrução que Chagdud Rinpoche me deu foi essa; no primeiro dia em que nos encontramos ele perguntou: “Como é sua meditação”? E me disse: “Não corte”! Se naquele momento ele tivesse ido embora, já teria dado um ensinamento essencial: não corte!

Em outra oportunidade ele descreveu isso um pouco melhor: a vacuidade se expressa melhor na forma que na ausência de forma. A vacuidade deve ser compreendida na forma, que significa nossa capacidade de olhar a forma, trabalhar com a forma, e manter a liberdade perante a própria forma. Significa que quando olho a forma, contemplo que ela é virtual, não estou preso a ela. Compreendendo como ela se torna uma forma aparentemente sólida, compreendo a natureza última, que dá aparência

de solidez à própria forma. Então, quando olho a forma, é muito mais rico que negar a forma. Muito mais rico! Essa é a diferença!

No aspecto didático, essa diferença é traduzida como a diferença entre o Sutrayana e o Tantrayana. São abordagens Mahayana. Há a abordagem Mahayana Sutrayana e a abordagem Mahayana Tantrayana. (Eu na verdade não gosto dessa divisão. Estou dizendo isto para entenderem quando forem ler textos. Mas eu particularmente não gosto dessa divisão, pois quando olho o Sutrayana não vejo as pessoas presas, e as pessoas que atingem a liberação no Sutrayana compreendem perfeitamente o Tantrayana. E quem trabalha no Tantrayana compreende completamente o Sutrayana. É uma divisão artificial, eu acho artificial. Não conheço nenhum ensinamento Sutrayana que não fale disso, do aspecto Tantrayana, está tudo ali! Mas, às vezes por razões didáticas, os mestres explicam dessa maneira).

O que eu ainda poderia admitir é que algumas pessoas, quando lêem o Prajnaparamita, ficam na primeira linha, e dizem: “Forma é Vazio”! Olham para todos os lados e dizem: “Vazio, vazio, vazio, vazio”! Admito que isso possa acontecer. Mas o ensinamento Sutrayana, o Sutra do Coração, diz: “-Vazio é Forma”! Está lá!

A Cultura de Paz nós vamos construir porque há liberdade, e podemos fazer diferentemente! O maravilhoso disso é ainda o fato de que se eu não construir como liberdade, não é satisfatório, mesmo do ponto de vista convencional. Então há uma convergência: o melhor, o que melhor nos satisfaz, mesmo do ponto de vista convencional, é uma base cultural que vai nos possibilitar o caminho espiritual. Então, o caminho espiritual está harmonizado com o mundo.

Em uma cultura semítica, que inclui os muçulmanos, judeus e cristãos, temos a noção de mal; temos uma cultura, um mundo que é o mal, e uma religião que vem lutando contra isso. Temos a sensação de luta, e que a religião penosamente entra no mundo destruindo a forma do mundo, convertendo as pessoas, dizendo: “Você se converte, você se converte, você é outra coisa, você é religioso, não está mais no mundo”! No Budismo não, se você está realmente dentro do mundo, olhando com um olho verdadeiro, você está dentro de uma Cultura de Paz. Se você está dentro dessa Cultura de Paz, todo o caminho espiritual se harmoniza, e se olhamos para os outros que não estão olhando assim, vemos que eles estão passando problemas e têm que ser ajudados. Então, não há a noção de que temos uma guerra e vamos destruir o outro, de que a religião é menor e não pertence ao mundo, que a religião é para seres que estão fora do mundo.

Isso ajuda enormemente, pois une os mundos, deixamos de ter uma mente esquizofrênica, falando de uma coisa que nem entendemos bem o que seja. Com uma mente dividida, não sei se sou do bem ou do mal: “No fim de semana não sou muito do bem, eu apronto”! Como se aprontar fosse o melhor que temos a fazer, como se os infernos fossem mais divertidos: “Eu oscilo, eu sou do Bem, mas o demônio me atrai! Quem sabe eu não libero geral para o demônio! Decerto vou ficar muito feliz, porém perdido” (risos)! Há essa noção, de que o mal nos seduz.

A visão Budista não é assim; o mal é sofrimento, é complicação! Não é que haja um centro do mal, me atraindo com coisas maravilhosas! A noção de tentação é substituída pela noção de carma: eu tenho um hábito, não é que eu tenha uma tentação, eu tenho um hábito, que me conduz a fazer coisas que são negativas para mim! Chocolate não é uma tentação, é um hábito! Se nós estamos fazendo regime e aquilo é negativo, não é uma tentação que me faz entrar alegremente no chocolate. Se nós entramos alegremente no chocolate, logo em seguida estamos passando mal.

Se olharmos o que há ali dentro, com um olho de realidade, de liberdade, ultrapassamos o cigarro, ultrapassamos várias coisas que são negativas. Percebemos essa estrutura cármica, que não é sólida como os espíritas colocam. Eles pegam o carma e o convertem por uma leitura semítica: o carma é mau! Mas o carma não é mau, o carma é hábito, não é fixo, e não temos que pagar o carma! Temos que nos libertar do carma, e a liberdade está disponível, e não há ninguém culpado nisso. Quando localizamos carmas dentro de nós, dentro da visão semítica, sentimo-nos culpados. Mas não somos culpados, estamos perdoados, naturalmente. Todos nós temos estruturas de carma, todo mundo tem alguma coisa para liberar, e vamos liberando. Essas camadas para liberar podem ser muitas, mas o fato é que todos nós temos a natureza última.

Acho muito boa essa abordagem, porque ela pacífica, tira nossas culpas, nos coloca em marcha, tira a noção de pecado; traz o mundo espiritual para a ação que estamos fazendo diante de nós, e retira a necessidade de lutarmos contra nós, pois aquilo que se manifesta dentro de nós e os obstáculos que estamos enfrentando não somos nós.

O hábito que eu gerei é o problema. Essa visão ajuda enormemente. No Ocidente buscamos a forma perfeita, e geramos facilmente o materialismo espiritual. Não só no Ocidente, no Oriente também é assim. Em todo canto é assim. A primeira forma de pensarmos que avançamos, a primeira tentativa de avançar é nos ajustarmos; somos hábeis em gerar um processo artificial, geramos um processo artificial: “Qual é mesmo a cara que eu tenho que assumir? Essa”? E assumimos aquela cara! Mas não é por assumir caras, mas por liberar a rigidez que nos conduz a comportamentos. Podemos assumir caras, mas de repente ficamos como uma panela de pressão, nós começamos a passar mal, e explodimos para todo lado. Não estamos buscando formas, não temos que nos ajustar, temos que liberar o processo que nos aprisiona.

Professor e Aluno, Impermanência e Motivação, Imperfeições e Caminho.

Pergunta: O aluno aprende sozinho?

Resposta: É muito raro que a pessoa aprenda sozinha, o processo do professor é importante, isso é guru-yoga!

Pergunta: Porque pessoas altamente espiritualizadas, como o mestre Namkhai Norbu Rinpoche e o Papa João Paulo II, passam pelo sofrimento e a doença?

Resposta: Para ampliar sua pergunta, quero lembrar Jesus Cristo, um ser altamente espiritualizado e que foi pregado em uma cruz. É uma boa pergunta. Em primeiro lugar, quero dizer que todos os corpos surgem e cessam, e vamos morrer, inevitavelmente. E também não temos domínio sobre a negatividade que surge em outros seres, vamos encontrar pessoas que acreditam que causar sofrimento aos outros pode ser favorável. Mas quando causamos sofrimento aos outros, pensando que isto é favorável, nos entristecemos. Nenhuma pessoa vai ficar equilibrada e feliz causando sofrimento, mas isso acontece. Um conjunto de rabinos achou que outro rabino, Jesus Cristo, devia ser crucificado. A sabedoria que Cristo manifestou fragilizava a sua própria organização. E pelo bem da organização, eles acharam que a crucificação devia acontecer. Temos dois mil anos de conflitos desde que isso aconteceu, e milhões de pessoas foram mortas por causa desse sofrimento causado a Jesus Cristo. Houve um tempo em que os judeus não tinham pátria e eram perseguidos em muitos diferentes lugares. Os cristãos hostilizaram os judeus por um longo, longo tempo. Acredito que agora estão se acertando, mas havia esse problema.

As ações negativas têm um poder devastador. Mesmo dentro da tradição cristã, ocorreram vários processos de cisma e brigas, que também geraram muitos e muitos mortos. Não podemos dizer que quando estes comportamentos negativos ocorrem não há conseqüências. Eles têm conseqüências negativas. As pessoas não vão ficar felizes.

Mas tudo aquilo que se constrói pode ser destruído. Não é só o Papa que ficou doente e sofreu, mas inevitavelmente todos os seres nascem, vivem, entram em decrepitude e morrem. É mais como a pessoa vive aquilo. Eu acredito que o Papa viveu inspirado por Cristo e também passou por situações graves, de atentados à sua vida, por exemplo. E o Budismo também não é garantia para os budistas. Só porque o Buda não foi crucificado, isso não é garantia. Olhem os tibetanos: não declararam guerra à China, foram invadidos, muitos morreram (se contam mais de um milhão de tibetanos mortos na invasão chinesa), quase cem por cento dos templos foi destruído, sobraram apenas dois por cento dos templos originalmente existentes. Não podemos dizer que as pessoas dentro dos templos estivessem gerando comportamentos agressivos, mas incomodaram de alguma forma, com sua simples presença, e continuam incomodando.

Isso ocorre como uma liberdade, que as pessoas nos olhem como adversários. Mas o ponto central é esse: se as pessoas nos olham como adversários e nos atingem, elas próprias não ficam felizes, pois isto não produz estabilidade nem felicidade, só produz complicação. Por outro lado, se somos atingidos, podemos perdoar. Não somos obrigados a reagir. Não somos obrigados a satanizar o outro. No Zen, como vimos, há o exemplo dos mestres de luta, em que eles precisam aprender a apanhar, sem alterar o ritmo cardíaco e sem alterar as ondas cerebrais. Nenhum lutador pode dizer que domina a luta se ele se perturbar quando o outro ataca.

Os *bodisatvas* também precisam ser completamente estáveis, e se as situações são negativas e trazem grande aflição, eles não devem se perturbar, pois quando não se perturbam, eles conseguem dirigir sua própria ação. Se eles se perturbam, é o atacante que dirige sua ação. Jesus Cristo manifestou compaixão e amor por todos os seres, mas foi crucificado. Se resolvesse odiar os que o crucificaram, estes teriam produzido uma alteração em Jesus Cristo. Ele estaria condicionado e teria perdido a sua liberdade. Mas isso não é verdade. Ele perdoou tudo e teve o cuidado de deixar tudo resolvido.

Diz-se que os *bodisatvas* fazem assim. Se pensarmos em ter liberdade, é essencial não ter exclusão nem revide. Agimos de forma que a lucidez produza a ação. Também é Cultura de Paz. Podemos dizer que algumas pessoas fazem isso por terem uma fé profunda, e outras por terem uma lucidez muito grande. O melhor é juntar fé com lucidez. Estamos salvos e ao mesmo tempo conseguimos raciocinar. Pensamos assim: agindo de forma pacífica e estabelecendo relações positivas conosco, com os outros, com o ambiente social e com o ambiente natural, é melhor. Não nos garantimos individualmente, mas, em grande número de pessoas, isso tem um grande efeito.

Pergunta: Mesmo pessoas altamente espiritualizadas desenvolvem problemas, problemas internos, e pessoas não espiritualizadas também, com mais razão ainda! Como resolver essas dificuldades internas?

Resposta: Queria lembrar que Chagdud Rinpoche – e essa é uma característica dos grandes mestres – conta o outro lado dele, aquele que normalmente procuramos ocultar. Vi isso também em S.S. o Dalai Lama. O Dalai Lama muitas vezes nos alivia de nossos problemas de uma forma muito direta. Ele diz: “Eu às vezes tenho raiva!”. O Dalai Lama diz isso. E nós: “Ah, que bom!”. Não é “que bom que o Dalai Lama tenha raiva”, mas que bom que não é tão fácil assim, que estou liberado também. Se *ele* tem raiva, então tudo bem! Quando brigamos com a esposa, dizemos: “Até o Dalai Lama tem raiva, porque

eu não posso ter? Você pode me perdoar, não é verdade” (risos)? Ele nos permite a condição humana.

Algumas pessoas acham que estão fazendo meditações muito sofisticadas, e o Dalai Lama diz: “Para mim, uso o referencial das emoções perturbadoras”! Não o referencial da *forma* como a meditação está sendo feita, mas se ela está sendo bem feita, e nesse caso as emoções perturbadoras se reduzem. Ele dá um referencial maravilhoso. Eu o vi viajando pelos Estados Unidos, e é natural que muitas pessoas vão surgindo no darma, vão estudando, vão meditando e tenham um contacto com a visão da vacuidade. Quando nós temos contacto com a visão de vacuidade, nós ficamos tomados por esse contacto, que é muito profundo, muito maravilhoso, muito magnético. Os professores gostam de ensinar sobre a vacuidade, gostam de falar sobre isso, e o Dalai Lama foi aos Estados Unidos para falar sobre a vacuidade, e disse: “Eu não entendo bem da vacuidade (risos)”! Com isso, todos os professores dizem: “Ah, que bom, eu também não entendo muito, tenho algumas dúvidas!”. E todo mundo tem direito a ter dúvidas, a não entender bem. As pessoas se orgulham: “Fiz retiros de três anos, seis anos, doze anos”. E vem o Dalai Lama e diz: “Eu quase não fiz retiros (risos)”! Ele não diz isso para que vocês não façam retiros, mas querendo dizer que gostaria de fazer retiros. Essa é uma forma de aliviar, aliviar a expectativa ou a identidade que começamos a construir, identidade que começa a nos afogar, pois pensamos que precisamos ser perfeitos. Uma vez que a perfeição foi falada, temos de ser minimamente perfeitos! Os grandes mestres têm essas aberturas.

Na sua autobiografia, Chagdud Rinpoche conta que uma vez tentou matar o padrasto por ciúme da mãe. Pegou arco e flecha e deu um flechaço no padrasto! Naturalmente o padrasto riu, pois a flecha não o atingiu. Como era uma briga de budistas, o padrasto disse: “Imagine, você pensa que eu teria carma para ser atingido por você? Você, um pequenino, e tenho eu carma para ser atingido por um flechaço”? Baixou o nível, mas desaforo budista é assim: o outro agride e dizemos: “Eu não tenho carma para ser atingido por suas palavras”! Chagdud Rinpoche conta isso.

Os grandes mestres contam sobre aquele outro lado, que nós em geral tentamos ocultar. Se vocês lerem o livro dele, vão encontrar assim (rimando): “O lado B, de Chagdud Rinpoche (risos)”! É uma boa razão para lermos! Rinpoche era um santo! O lado B é pequeno, vocês terão de procurar! O Dalai Lama diz: “Quando eu era criança, tinha medo dos ratos e chorava, pois estava obrigado a fazer treinamento longe da minha família, me sentia muito sozinho, era tudo muito duro”. Ele está contando o seu lado B.

E mais histórias de Chagdud Rinpoche: uma vez, veio uma senhora trazer um agradecimento. Ela disse: “Rinpoche, quero lhe agradecer porque, ouvindo seus ensinamentos, agora compreendo que estou liberada de renascer em reinos inferiores”. O Rinpoche diz: “Olhe, eu fico muito feliz, pois eu mesmo não tenho tanta certeza (risos)”! Esse é o Rinpoche, com a mesma cara! Isso é ação verde pura, explode para a outra pessoa e ela não sabe se sai de quatro! A outra pessoa jamais vai se esquecer disso, não é verdade? Isso é uma humildade que a gente introduz no outro, é muito útil para o outro. Ele ensina estas coisas maravilhosas: “A sabedoria é isso, é aquilo”! Mas, também diz: “Eu sou um vagalume, de vez em quando a luz acende! Acende aleatoriamente! Eu sou assim”!

Mas há mestres que são como faróis, isso é bonito, não é? Mestres que são faróis, luz constante, incessante. Isso é maravilhoso! Com isso, eles também não estão dizendo que vocês não vão um dia ser faróis, mas que olhem isso, transformem-se em faróis, a luz incessantemente irradiante. Então, isso significa o quê? Que nós, ao ouvir estas palavras, não precisamos deixar que se transformem em

fardos para nós. Se os grandes praticantes narram estas dificuldades, podemos confessar as nossas. Podemos confessar para nós mesmos, as nossas dificuldades.

Compaixão Irada, Orgulho e Transferência de Méritos

Pergunta: Como aceitar a aparente falta de lógica, como no caso de Milarepa, que construía e tinha de destruir tudo de novo?

Resposta: Por isso é necessário o Lama. Milarepa deveria ter feito prostrações para Marpa e dito: “Marpa, e aí, já estou no quinto prédio, que método é esse, podia me explicar”? Pode ser que com essa atitude Marpa já passasse a usar outro método. É melhor não competir com o mestre, coisa que Milarepa tentou. Tentou estourar a fita, fazer melhor do que o mestre pedia, para provar que ele podia. Não é um bom método, o bom método é pensar que estamos juntos. Se não temos um bom método, o mestre fica impaciente conosco, e vamos colhendo dissabores, que se tornam a consequência natural desse processo.

Sempre que há esse processo no qual o discípulo tenta se metamorfosear, o mestre cala a boca e deixa-o experimentar. Se o mestre explica, ele adota a forma explicada, externamente, mas não muda. O mestre tem de deixá-lo se quebrar, pois não há Guru loga. Ele está tentando enganar, e o mestre não vai ajudá-lo a enganar.

Pergunta: Não pode haver a compaixão, e não deixá-lo se quebrar?

Resposta: Não há outro método. A compaixão dele é não mandar o outro embora. Mantém a relação, estão juntos. Quando o outro se dá mal, como Milarepa, no fim há um momento em que aquilo vai eclodindo, o mestre transfere o assunto para Maharaja. O mestre não tem meios hábeis, a não ser a paciência no limite. Em alguns casos, os mestres transferem seus méritos. O aluno não pode nem ficar ali, pois está perturbando os outros. E o mestre transfere méritos, e diz aos outros: “Olhem o que está acontecendo, tenham paciência com ele”. Ele salva o outro. Com o tempo as pessoas se perguntam por que o mestre protege aquele e não a nós, está gastando muito mais tempo com o outro, que conexão ele tem com o outro? “Se ele me desse tanta atenção assim eu estaria melhor”. E o mestre começa a enfrentar a sublevação. Mas ainda assim ele diz: “Se eu deixá-lo ir, ele irá para os infernos”! Explica, mas estão todos com aquela cara, reagindo carmicamente. Às vezes acontece de não se poder mais manter o aluno, e organiza-se outro lugar, outro espaço para onde mandá-lo, onde ele vai andar melhor. É a transferência de méritos.

O mestre tem méritos, o mestre tem reconhecimentos, ele é confiável, ele diz aquilo e os outros aceitam, mesmo que não estejam entendendo. O mestre leva isso ao limite.

Os tibetanos dizem que há os domadores de corsas e os domadores de ursos ou de leões. Há os que treinam corsas, é fácil, treinam gatos, cachorros, é fácil! Os maiores mestres não estão cercados de cachorros, gatos e corças. Estão cercados de leões, tigres, ursos. Os alunos são todos perigosos. Esses alunos perigosos vão se dando mal aqui e ali. De repente passam ali, e vêm que começa a funcionar alguma coisa. Quando entrarem em uma sanga, olhem para os alunos: se são todos pacíficos, direitinho, o mestre é um domador de corsas; se os alunos são furiosos, perigosos, é um domador de leões. Não nos enganemos, pois encontramos alunos indisciplinados, terríveis, e achamos o mestre médio, e fazemos um mau pensamento. Mas precisamos entender que os casos mais graves estão ali. Chagdud Rinpoche era desses. Mestre de tigres, leões e ursos. Eu vi.

Yogas Preliminares e Superiores

Pergunta: Em outras tradições há práticas preliminares de preparação do corpo, por exemplo, antes da meditação, e aqui vejo que vamos mais direto. Há algum inconveniente de fazer estas preparações e entrar na meditação budista? Ou existem práticas budistas de preparação para a meditação?

Resposta: O que acontece é que estes ensinamentos que estamos olhando estão todos em uma categoria mais sutil. Mas no Budismo há nove yanas, e estamos olhando a sétima, a oitava e nona, mais ou menos. Eventualmente olhando na perspectiva da nona yana, que é o processo mais rápido. Mas podemos fazer as yanas anteriores, em que poderemos preparar o corpo, com atividades muito parecidas com hatha yoga, yoga de canais, yoga de chakras, de ventos, que são todas consideradas yogas preliminares. Enquanto uso o corpo nesses processos, o corpo ganha densidade, e quando começo a meditar, eu mentalizo os canais, ventos, chakras, e vejo que estão todos ali. Mas enquanto trabalhamos com canais, chakras, ventos e gotas, vamos terminar compreendendo a vacuidade de um a um desses processos, que é uma das yogas budistas. Mas se formos pelos processos que estamos vendo agora, iremos mais rápido. As demais práticas são todas formais, e é melhor sair do cotidiano, entrar em retiro, e fazê-las. Pois se temos horários, telefones, pessoas dentro de casa, filhos, fica difícil fazer aquelas práticas. Temos de cortar o cotidiano e ficamos com a sensação de amargor e corte. Assim, as práticas preliminares todas têm também suas contra-indicações. Esse corte pode produzir um auto-centramento: “Primeiro eu”! A compaixão é mais difícil de acessar quando estou operando com um corte, pois sou obrigado a dizer: “Agora, eu”! O processo de relação com os familiares, por exemplo, pode ser cortado, e por isso é melhor fazer estas práticas em retiro.

Pergunta: Mas quando há motivação pela liberação de todos os seres, não haveria problema, não é?

Resposta: Mas se uma criança bate na porta, você diz: “Pode entrar”. E aí você não faz a prática! Você também pode dizer: “Fique aí fora”! Podemos ter motivação e compaixão por todos os seres, mas, naquele momento, ou acolho ou não acolho. Em muitos momentos encontraremos esses limites, mas há práticas nas quais a relação é a própria prática e então estabelecemos menos limites. As práticas formais são para a madrugada, mas quando você vai se levantar sua esposa diz: “Vem cá, meu bem” (risos)! “Opa, não é este o Buda que eu estava esperando! Podia estar lá com o Buda, tranquilo, mas estou aqui! Para minha saúde nem é bom, podia estar lá, respirando, estirando, mas tudo bem” (risos)! Surge essa sensação de que sozinhos nós nos elevamos, brancos e brilhantes no céu! E que com alguém por perto, vamos mais ou menos...

Pergunta Inaudível (sobre Yogas):

Resposta: É importante fazer essas práticas. Houve um tempo em que fazíamos yoga.

Achamos importante, pois melhora a condição do corpo. Lá no Caminho do Meio, fazemos duas vezes por semana, eu mesmo conduzi várias vezes, mas parei porque meu tempo está muito curto. **Pergunta:** Então, há uma complementação. Estamos querendo fazer algo sutil, e parece faltar algo estrutural, do corpo, e parece que estou usando a ferramenta errada, só tentando meditar na posição, mesmo que doa, e parece que não vou sair disso. **Resposta:** Acho bom fazer yoga. Não estou fazendo porque a situação de tempo está grave. Mas precisamos preservar o corpo.

Explicação do mantra OM MANI PEME HUNG

Guru Rinpoche, o Buda do Tibet, recomendou que todos recitassem o mantra do Prajnaparamita, que é o mantra de Chenrezig, o Buda da Compaixão, para benefício de todos os seres.

A sílaba “OM” significa trazer benefício para os seres do reino dos deuses, ou seja, os seres que estão intoxicados porque tudo dá certo, ainda que dentro do âmbito comum. Eles estão presos a um âmbito de felicidade. Recitamos o “OM” no sentido de que eles superem a conexão de aflição por felicidade. Essa aflição por felicidade significa que nos prendemos ao fato de que está tudo andando bem e por isso não conseguimos olhar com profundidade. Acho que nós todos conhecemos exemplos disso.

Depois, recitamos “MA”: OM MANI PEME HUNG. Cada sílaba é um reino. O segundo reino é o reino dos semideuses. “MA” libera os seres da paisagem dos semideuses, desse ambiente no interior do qual eles estão competindo, estão lutando. Porque eles ficam muito ocupados com a luta, eles se vêem em um mundo completamente denso de significado. Eles não vêem outras coisas, e assim eles não conseguem avançar e ultrapassar os significados comuns de samsara.

Depois dizemos a sílaba “NI”, para liberar os seres do âmbito humano. Ou seja, para que eles não fiquem presos ao caminho gradual, à causalidade. Neste reino, os seres estão sempre tentando obter alguma coisa para ultrapassar as aflições adiante, mas nunca obtêm resultados. Eles estão sempre andando em círculos: eles vão indo, indo, mas não chegam a lugar algum.

Já temos OM MANI, depois vem “PE”. “PE” libera a ignorância, *moha*, libera a sensação de cansaço, desistência, desinteresse, sonolência, burrice, aquela névoa que impede de ver adiante. PE! Lembrem-se do PE!

“ME” é a sílaba que libera os seres do reino da carência, onde nos sentimos carentes, seja afetivamente, seja materialmente, seja por comida, água, seja o que for. Nosso carma nos coloca em uma posição em que estamos demandando coisas.

Temos, então, a sílaba “HUNG”, que libera a raiva, o rancor, o ressentimento, a aversão, o medo. Para as pessoas que estão, especialmente, com medo, a emoção básica de samsara: recitem a sílaba “HUNG” e com isso se liberem.

Às vezes, nós recitamos sete sílabas. Esse é um mantra de seis sílabas: OM MANI PEME HUNG. Depois, adicionamos a sílaba “HRI” – em japonês, eles dizem “ri”. OM MANI PEME HUNG HRI. Essa sílaba, “HRI”, dissolve o engano intelectual. Dissolve a incompreensão intelectual, que é uma das descrições de *avydia*.

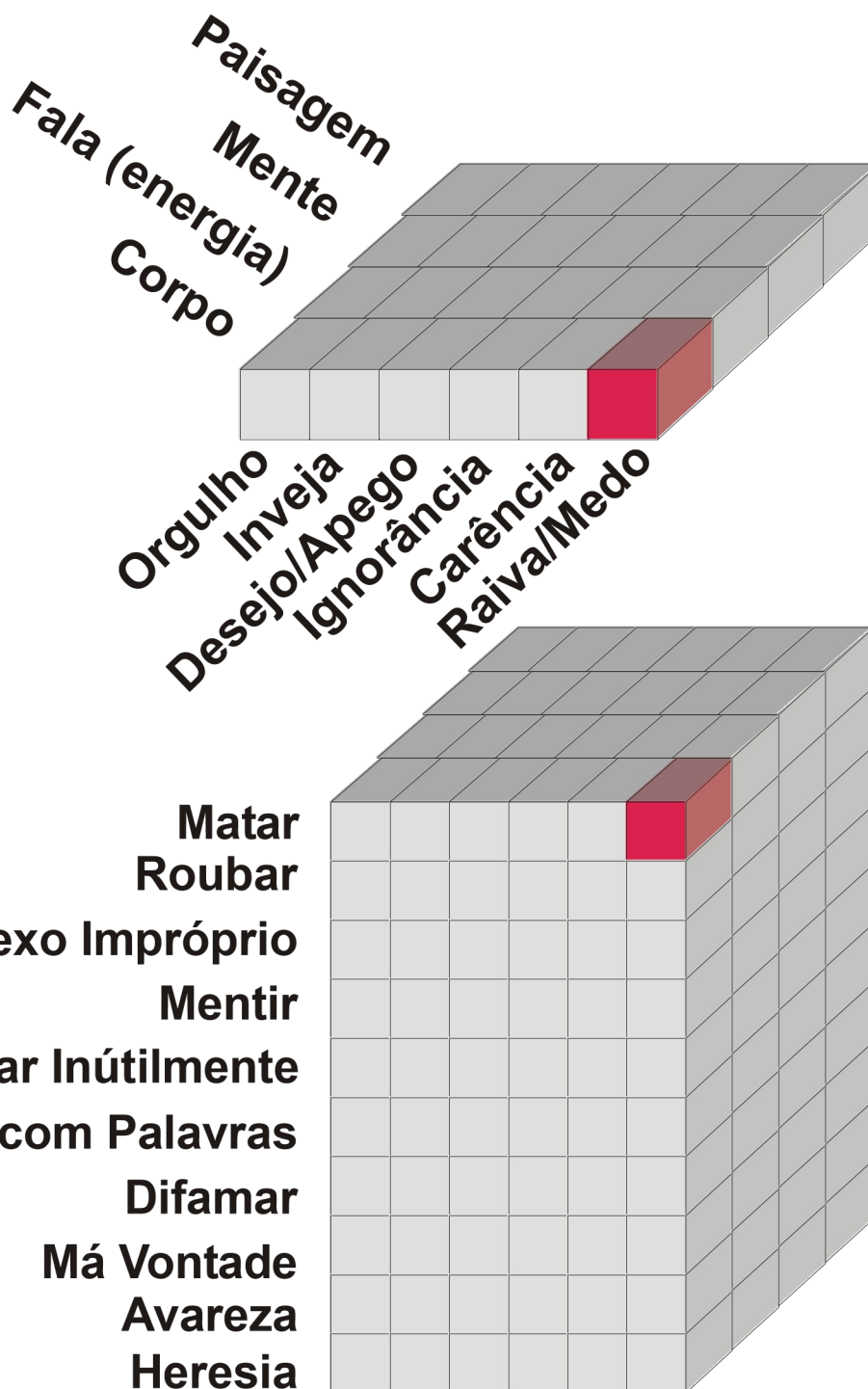
Então, de modo geral, recitamos: OM MANI PEME HUNG HRI. Quando vamos recitar isso, não recitamos dentro da perspectiva sutrayana, que é o que eu estou explicando. Nós recitamos dentro da perspectiva mantrayana, como se diz, na qual nos colocamos dentro da mandala. Por isso, ao recitar o mantra, nós o vemos exercendo seus efeitos e os seres simplesmente mudando. Na perspectiva sutrayana, perguntamos: “Mas como é que isso funciona?”. Na perspectiva mantrayana, nem perguntamos. Estamos dentro da mandala, estamos falando e isso está tudo acontecendo. Esse é o ponto.

Pergunta: São sete?

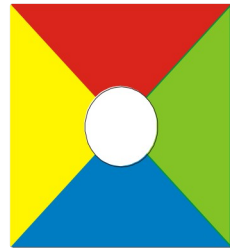
Resposta: São sete. Ele é chamado “mantra das seis sílabas”, e tem, naturalmente, sete (risos)! Como os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente, que, aliás, são seis (risos).

Então, começamos com os três refúgios, no Buda, Dharma e Sangha. Estes três refúgios exercem o poder de produzir a transformação que nos leva para a outra mandala. E, dentro dessa outra mandala, recitamos o mantra de Chenrezig: “OM MANI PEME HUNG HRI”.

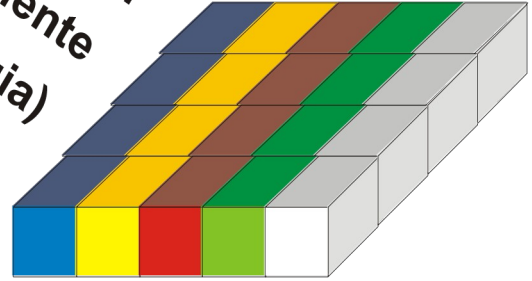
Quadro dos 240 Itens



Quadro dos 200 Itens

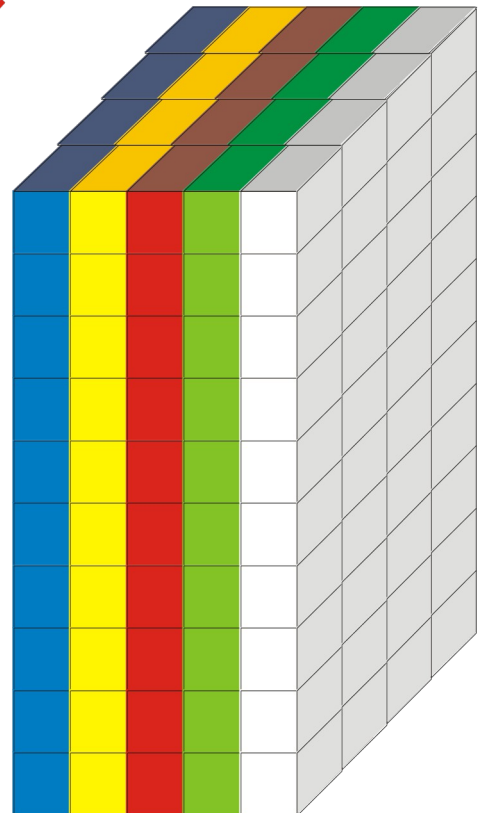


Paisagem
Mente
Fala (energia)
Corpo



Acolher
Sustentar
Estruturar
Destruir
Liberar

Compaixão
Amor
Alegria
Eqüanimidade
Generosidade
Moralidade
Paz/Paciência
Energia Constante
Concentração
Sabedoria



www.caminhodomeio.org

www.bodisatva.org

CEBB - Recife - Maio de 2004