

PENSAR, CONTEMPLAR, MEDITAR E REPOUSAR

Aula Lama Samten 28.04.99 CeBB – Caminho do Meio

Aqui o adentrar detalhado na experiência interna através da apresentação do pensar, contemplar, meditar e repousar. Aborda-se também rapidamente os Doze Elos da Originação Interdependente, os cinco *Skandas* e o Nobre Caminho Óctuplo. Este texto marca o início das instruções referentes à sétima etapa do nobre caminho óctuplo – *Samasati* – e tem por pré-requisito a prática ou pelo menos a compreensão intelectual das seis etapas anteriores.

•Introdução

Meditação é algo que não se pode avançar além de um certo ponto apenas com instruções verbais, realmente não é possível. Alguém pode descrever uma viagem, explicar o caminho para outra pessoa, mas sem viajar, o outro não poderá ter a experiência da viagem. Cada pessoa que seguir as instruções terá sua própria experiência, cada um verá as coisas de um modo diferente, inseparável de suas experiências prévias.

Normalmente eu não consigo falar de meditação sem falar do controle de qualidade. Sempre começo falando dos obstáculos, como é que eles surgem, quais são os sinais pelos quais reconhecemos que não está funcionando bem. Com a meditação podemos equivocadamente construir realidades e ficar aprisionados em nossa própria construção. É necessário que antes de entrarmos saibamos reconhecer o que é e o que não é o processo correto. Antes de tomar um remédio é preciso saber se é este mesmo o remédio que precisamos, a dosagem e as contraindicações.

•Ação da Base

Há um aspecto muito sutil na operação mental, a ação da base. Usualmente opera sem que percebamos. Quando nos comunicamos, introduzimos experiências para os outros. Oferecemos elementos referenciais sob os quais o outro pode observar coisas e isso pode ser

um fator limitante, um obstáculo. A palavra tem um poder extraordinário que não percebemos bem, porque quando falamos, o objeto ao qual nos referimos e a base, que é o conjunto referencial sob o qual o objeto adquire sentido, se manifestam tão naturalmente como o sino e seu som. Sempre é assim, mas usualmente, ainda que atue incessantemente, sequer reconhecemos a sua existência.

Quando comunicamos verbalmente, havendo ou não este reconhecimento, a palavra expressa o objeto e a base, e não temos defesa para isso, porque ao olhar a palavra, parece que ela descreve apenas o objeto, mas há o efeito sutil da transferência de base. Assim, quando falamos de um objeto, há uma inocência aparente, mas justo por haver uma expressão verbal, há uma transferência de base. Transferida a base, é como se um carma e seu universo correspondente se transferissem juntos.

Vamos supor que falemos de outra pessoa. Uma pessoa diz: “você já viu aquele vestido?”. É uma pergunta aparentemente inocente, mas vocês entendem a sutileza da transferência de base. Não é a palavra “vestido” que carrega o significado. O objeto focado não está dizendo nada, a transferência de base é que é a comunicação. As vezes, nem mesmo uma palavra é necessária e a comunicação ocorre, com ele a transferência de base. Esta questão da base é muito importante.

•O que é a Base

Hoje nós vamos contemplar, inicialmente, estes quatro aspectos dentro da visão ordinária. A base é também uma questão filosófica que no Ocidente usualmente não chegamos a considerar. Em nossa cultura somos quase que cegos para a importância e amplidão da atuação da base. O tema é introduzido de um modo oblíquo e não de um modo lógico, não o consideramos de um modo formal e, por isso a operação de transferência consciente de base não fica clara nunca. Há exceções, Niels Bohr com a visão complementar da física quântica aborda isto, assim como Ludwig Wittgenstein em seu “Tractatus”. Esta compreensão está também presente nos trabalhos da etapa final da vida de Willian James. Há um texto muito interessante e profundo de

Douglas R. Hofstadter, “Gödel, Escher e Bach” que aborda em detalhe este tema a partir da experiência da arte visual, da matemática e da música. Ainda assim, estas citações servem apenas para corroborar o fato de que é uma forma de compreensão que não penetrou nossa cultura, mas mantém-se periférica, sem impacto social ou cultural visível, não chega a surgir em nossa linguagem, imaginação e sonhos.

No sentido budista a compreensão da base é fundamental. A base é a paisagem sutil onde sentimos estar, onde atuamos, e referidos a ela, reagimos aos estímulos. Há fenômenos da mente que surgem em certas paisagens mentais mas em outras paisagens perdem realidade de forma completa. Que mistério é esse?

Podemos observar que se lutamos contra um fenômeno mental, contra um impulso repetitivo que sabemos incorreto ou inoportuno, este não cede ou enfraquece, mas continua retornando. Este retorno incansável se origina do fato de que está harmonizado a uma paisagem mental que o cria e legitima. Sendo assim, este esforço contrário é completamente inútil. No entanto, se nos transportamos para outra paisagem, vemos que o fenômeno já nem aparece e o cortar fica completamente desnecessário. Vemos então o grande poder que é transformar positivamente a paisagem mental onde “vivemos”.

•Os Quatro Elementos: Pensar, Contemplar, Meditar e Repousar

Vamos começar identificando quatro modos principais de ação da mente: pensar, contemplar, meditar e repousar. Depois, vocês vão ver que dentro de cada modalidade existe um universo específico. Vamos iniciar com os principais pontos; uma abordagem geral já é bastante útil. Mais adiante vamos examinar com todo o cuidado os detalhes e significados, mas as chaves principais já serão oferecidas dentro deste contexto inicial.

Inicialmente nós devemos perceber que quando fazemos qualquer operação mental existe um objeto sobre o qual refletimos e uma base sobre a qual estamos nos referenciando para refletir sobre o objeto, ou seja, nunca estamos ingenuamente colocados em um local neutro, de onde contemplamos a realidade. Há um contexto, a “base”,

que inevitavelmente, participará do surgimento do objeto e de suas características.

Num sentido mais delicado, quando observamos com cuidado, vemos que nenhum objeto tem características próprias. As características são um processo inseparável de base e objeto. E o observador tem em si a base. Isto é semelhante àquele Koan do Zen que revela esta questão: as mãos que se batem. É um fato cognitivo que toca centralmente a questão da ciência. No sentido da ciência, o equipamento experimental afere as propriedades intrínsecas ao objeto.

O Koan pergunta: “qual é o som que vem de uma única mão?”. Qual a razão desta pergunta? Se eu bater na mesa vem um som, se eu bater sobre o livro outro som surge, se bater no tambor é outro som. Fazendo assim, posso afirmar que há o som da mesa, o som do livro, o som do tambor, etc., mas quando bato uma mão contra a outra me dou conta que as duas mãos é que produzem o som. Cessa então a ingenuidade de achar que a mesa produz um som que é seu, independente do agente. A ciência inteira está marcada por esta ingenuidade de interpretação. O equipamento experimental não mede, mas interage, cria conjuntamente com o objeto o fato que depois interpretamos como manifestação das propriedades do objeto isoladamente. Assim, dizemos: porta vermelha, luz, janela, etc. Parecem afirmações completamente neutras, ou seja, tenho a experiência de estar falando sobre algo que está ali, que é separado de mim. Não só eu vejo assim, todos nós nesta sala temos a mesma experiência.

Na filosofia ocidental este fenômeno também foi examinado e surgiu a expressão “intersubjetividade”. Há uma base subjetiva comum que é o referencial constitutivo para a experiência de cada um de nós. Somos um grupo de pessoas que compartilha desta mesma base. Por ser a base idêntica, ou muito semelhante, a experiência de cada um faz sentido ou mesmo coincide com a dos outros. Uma bicicleta tem dois pedais, todos temos duas pernas, os óculos têm duas lentes e assim vai. Isto parece completamente óbvio, mas é convencional, construído.

Há uma intersubjetividade, nossa subjetividade coincide, mas não em tudo: somos homens e mulheres, e com diferenças de vários tipos. Gremistas e colorados num sentido são iguais mas têm diferenças. Surge então a comunicação, o diálogo, os ruídos e os conflitos.

No ocidente quem examinou muito bem o papel da base foi Ludwig Wittgenstein, por outro lado, quem atingiu uma compreensão prática, quase poética disso foi o próprio Niels Bohr. Baseado em sua compreensão, originou-se a visão complementar da física quântica com todas as suas conseqüências nos outros campos do conhecimento. Niels Bohr desenvolveu uma visão humanista da ciência e a aplicou em vários campos do conhecimento. Contemporaneamente Alan Wallace em seu Livro *“Choosing Reality”* abordou de modo cabal este tema, examinando também as conseqüências disto nos outros campos do conhecimento e comportamento humanos.

Assim, a visão complementar, que é o fundamento da física quântica, por sua vez, tem como cerne o fato de que a base participa da noção do objeto. Não há como abstrair o papel da base quando falamos de um objeto, partícula, campo, trajetória. Em qualquer afirmação sobre qualquer coisa, a base é fundamental.

Para Wittgenstein, a base se manifesta como um espaço abstrato de possibilidades. Lá, os eventos possíveis estão totalmente mapeados. No formalismo da física quântica é semelhante, temos eventos, ou seja, os valores aferidos em laboratório. Nada será visto que não dentro do campo de valores que podem ser encontrados, ou seja, tudo é interpretado de forma completa, dentro de arcabouços previamente escolhidos, da base escolhida. Os objetos ganham identidade de forma inseparável desta base. Também a transferência de base está prevista e regulamentada. O grande mérito da física quântica está em seu correto tratamento do aspecto formal pelo qual nós pensamos e atribuímos realidade às coisas. Este tratamento revela liberdades que passamos a usufruir quando enfocamos o aspecto virtual da natureza do universo, agora inseparável de nós, surgido conjuntamente com o observador que o vê.

A cultura define a base. E quem define a cultura? O carma. Nem vou falar da cultura, vou falar do carma, que neste momento não é muito importante porque não vamos estudar como que a prisão se dá. Neste momento, estamos estudando como que escapamos disto. É um bom momento, pois já estou cansado de falar mal do *Samsara*.

Agora vamos focar outro ponto, ou seja, existe liberdade dentro de *Samsara*? Existe! Isto é uma constatação maravilhosa e a meditação vai nos permitir penetrar neste espaço.

• O Pensar

Por exemplo, vamos examinar o próprio pensar e quando fazemos isso o curioso é que difere bastante do contemplar e do meditar, e é muito diferente do repousar. São 4 ações bem caracterizadas, e a diferença entre uma e outra se dá na base, na forma como a base é utilizada. Há ainda as subdivisões de cada caso, sempre definidas a partir da forma de utilização da base.

No ocidente, nem mesmo existe o conceito de base. Excetuando os casos excepcionais de estudiosos que estejam focando o tema, não há clareza à respeito da função essencial, determinante, que a base exerce no reconhecimento direto da realidade. Wittigenstein, Niels Bohr, Escher compreenderam isto muito bem, mas ainda assim, no Ocidente esta compreensão nunca chega a uma utilização prática, não se torna um elemento da cultura. Em nossa forma de usar a mente, não há estas classificações de pensar, contemplar, meditar, repousar, estão todas misturadas, não temos clareza e praticamos inconscientemente as diversas opções.

Quando buscamos a região de sabedoria, algumas vezes tentamos acessar o que está além do pensamento, chamamos esta região de “intuitiva”. Sob esta classificação atuam os vários impulsos mentais que não estão claros, entre eles, os cinco venenos da mente e os impulsos para as dez ações não virtuosas. A operação da mente parece obscura e misteriosa. A própria mente que pensa é

aparentemente obscura e não sabe como o próprio pensamento se dá. Isto ocorre porque a obscuridade da mente vem justamente do processo de atuação da base e da interação inseparável entre base e objeto. Esta complexidade torna as coisas realmente interessantes e faz com que surja uma variedade de possibilidades que são inexistentes dentro da forma ordinária de reconhecimento da realidade. Não fosse assim a liberação não seria possível.

Num sentido objetivo, com a base fixa é impossível superar a experiência de *Samsara*. Nós não vamos morder *Samsara*, criar aversão, oposição. Não é necessário. Vamos focar a base e usufruir da liberdade inerente e aí *Samsara* muda. Não precisamos queimar, trucidar ou interromper a nossa conexão com os elementos de *Samsara*. A compreensão da base introduz a possibilidade de liberdade completa com relação a todos os objetos circundantes. Estes se transformam totalmente, unilateralmente, pela ação da base. Esta é uma liberdade que se tem e não sabemos. O objetivo dos ensinamentos e treinamento é aprender a usar isto.

• Em *Samsara* a Base é Aleatória

Dentro da operação mental que está sob o domínio da roda da vida, dos Doze Elos da Originação Interdependente, tudo está regido pelo primeiro elo, *Avídia*. Sendo assim, a base de operação da mente é obscura à própria mente. A operação da mente é aleatória e impulsionada pela ação do carma. Sendo a base aleatória, oscilamos incessantemente dentro do *Samsara*. Na roda da vida, nos deslocamos desde a base dos seres do reino dos deuses, para a base dos seres no reino dos semi deuses, dos humanos, dos animais, dos demônios famintos e dos infernos, todas diferentes, todas oferecendo uma visão aparentemente completa da realidade e os impulsos de ação correspondentes na forma dos três animais, o porco, a cobra e o galo. Quando estamos em bases diferentes, uma pessoa ao lado pode ver um fato aparentemente idêntico de modo totalmente diverso. Não que interpretem diferentemente, mas há uma experiência inteiramente diversa.

•O Pensamento, como Ocorre

Quando parados, observando o processo do pensamento, vemos o foco se deslocar etapa após etapa. Um primeiro foco dá origem a outro e assim sucessivamente. Um primeiro fato mental criado é usado como base para o segundo fato mental, que é usado como base para o terceiro fato mental e vamos indo. Em matemática o raciocínio lógico também é assim, nós usamos a conclusão lógica de uma etapa como base de apoio para o processo seguinte. O pensar é seqüencial, por si próprio vai trocando o referencial que usamos. Partimos com um referencial e a mudança vai se procedendo. Por exemplo, estamos na meditação e nos surge o impulso “temos que ir no banco”. Neste momento o “ter que ir no banco” é a nova base e não mais a sala de meditação. Ir lá e conferir o saldo da conta e posteriormente avisar alguém de algo é a nova base. Então me dou conta: estou na meditação e não posso sair. Ou seja, há uma seqüência. Cada etapa com um objeto em foco e este objeto produz um estímulo que é a nova base e surge uma nova seqüência e assim a mente segue vagueando. Neste ponto poderíamos pensar que o objetivo da prática espiritual seja parar isso, interromper este processo que se dá há Kalpas e Kalpas. Mas, não.

O objetivo da prática espiritual e da meditação é introduzir sabedoria neste processo. Sabedoria como o reconhecimento da liberdade inerente à natureza ilimitada que se manifesta no próprio pensar. É apenas isto, e neste ponto a palavra correta para sabedoria é *Prajna*.

Mas como geramos sabedoria? Se eu pensar “amanhã tenho que ir ao banco”, e usar de angústia como base para focar isto, então não tenho apenas o “ir ao banco” como base, tenho também a angústia. Com o meditar já não, você usa a vacuidade como base para examinar o impulso de “ir ao banco”, e por isto, você diz: “Como! Que fantástico, inacreditável, é o surgir do impulso de ir ao banco! Como estou aprisionado!”. E você percebe que este impulso é tão natural e o mesmo com os impulsos relativos aos sentidos todos da vida! Ainda assim, quando olhar do ponto de vista do dinheiro, da necessidade de comprar, surge novamente a base anterior e você reafirma de modo completamente natural: “devo ir ao banco”.

•Impulso e Discriminação

O impulso não precisa ser um *Vedana*, ou seja, não precisa ser do tipo “gosto/não gosto”, “quero/não quero”. Pode ser um processo lógico como uma sentença matemática, por exemplo. Ou como a visão que surge aos olhos, ou uma sensação do ouvido, em qualquer caso é um “surgimento”, é essencialmente *um Bhava*, uma “existência” que surge. Em japonês a palavra é *Shiki*, significando uma forma, uma manifestação inseparável do observador. No Sutra do Coração recitado em japonês dizemos: “*Shiki Fu I Ku, Ku Fu I Shiki, Shiki Soku Ze Ku, Ku Soku Ze Shiki*”, ou seja, “forma é vazio, vazio é forma, forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma”. Então, este *Shiki* é “forma”, é esta manifestação inseparável do observador. Em sânscrito é *Rupa*, existência materialmente reconhecida, mas há o sentido sutil de existência, a materialidade de um pensamento, de uma emoção, de uma seqüência de sons, de uma harmonia. Na música indiana, há um aspecto sutil maravilhoso. Os músicos começam a tocar como que aquecendo os instrumentos, sem nenhuma ordem previamente estabelecida e vão indo. Não há nenhuma melodia.

Começam com o improviso completo, de repente dentro do improviso surge uma seqüência não programada que começa a evoluir e sustentar-se. Isto é um surgimento, é um *Bhava*. Então todos se alegram e o concerto parece estar então começando. Mas a melodia pode aparecer e depois desaparecer. É um processo quase como o da criação do mundo. Inicialmente há uma não-forma e, de repente, surge uma forma, dali a pouco a forma se repete e acaba criando uma outra forma, ou seja outras melodias, que são formas mentais. Isto é a essência de *Shiki*, é o cerne de todos os *Bhavas*.

Há uma inseparatividade entre eles e o observador, entre observador e objeto. E o surgimento de qualquer *Bhava* está na dependência da base propriamente onde opera a mente. O observador

toma por referência cada pensamento como uma existência *Bhava*, ou cada pensamento é *Shiki*. O pensamento surge como objeto da própria mente e este objeto está referido a uma base correspondente, a uma paisagem mental.

Quando o observador passa a se referenciar por *Bhavas* para pensar adiante, para vasculhar sentidos, possibilidades, entender o mundo e agir, ao final chegará ao décimo segundo elo da cadeia da origem interdependente, *Janamarana*, e sua frustração e sofrimento são inevitáveis.

•O Contemplar

Já no contemplar não surge a seqüência de *Bhavas* e bases. No contemplar tomamos um certo aspecto como base e não mudamos mais. Olhamos diferentes objetos e situações sempre segundo uma mesma base.

O contemplar e o pensar vão um pouco juntos. Cada vez que usamos uma base no pensar, contemplamos ao redor, transferimos a mente para uma nova base e vamos indo. Já no contemplar estamos parados, olhamos os diferentes objetos como quem escolhe um parafuso para uma porca, por exemplo. Desde uma base fixa, a porca, selecionamos e julgamos os parafusos. A referência não muda, a base é sempre a mesma.

Com o pensamento seria assim: pego um parafuso e testo. Assim que chego a uma conclusão com relação ao parafuso, esta conclusão se torna uma nova base para o raciocínio que prossegue. Interrompendo a troca de base, o pensamento se interrompe.

Quando praticamos ou quando recebemos ensinamentos, qualquer uma das quatro formas pode estar presente. Quando ouvimos e pensamos, vamos gerando conclusões sobre o tema focado. Para contemplar, tomamos as conclusões, o teor dos ensinamentos, e passamos a examiná-los segundo nossa própria experiência. Não estamos mais seguindo o roteiro do professor, mas usamos o que ele

falou para examinar nossa própria experiência prática à luz do ensinamento recebido. Brota algo original em nossa mente, algo novo e assim, desenvolvemos uma real conexão com o ensinamento. Surge a sabedoria do encontro dos fatos de nossa vida com a base mental agora constituída pelos ensinamentos recebidos.

Tomamos por foco nossa própria experiência, o próprio *Samsara*. Então, ouvimos os ensinamentos sobre a vida humana preciosa, impermanência, carma e sofrimento. Achamos maravilhosos e os tomamos por base para olhar nossa vida humana, para contemplar a especificidade da nossa experiência e verificar que tem tais e tais características e que estamos sob domínio deste e daquele aspecto exatamente como descrito nos ensinamentos, agora usados por base para a contemplação. Cada vez que contemplar utilizando a mesma base, voltamos a encontrar as mesmas conclusões.

Em contraste a isto, usualmente tomamos por base nossos impulsos, nosso carma, nossas marcas mentais, os *Samskaras*, os *Vijnanas*, os *Vedanas*. Simplificadamente, podemos até dizer que tomamos a nós mesmos como base e sofremos com as flutuações de nossas conclusões uma vez que quando digo “mim mesmo” isto varia de acordo com as paisagens que eu estou usando, como eu me reconheço, como “estou” no exato momento. Nada há de objetivo e estável nisso, é algo que muda incessantemente. A sabedoria usual que praticamos em *Samsara* tem esta característica de flutuação e imprecisão. Já o contemplar está livre disto.

•O Meditar

Meditar é muito diferente do flutuar samsárico, do pensar e do contemplar: vamos utilizar a vacuidade como base, ou seja, vamos utilizar a liberdade, o aspecto ilimitado da natureza não construída como base. Assim, a sabedoria que brotar constitui a essência de *Prajna*, como vemos nos sutras, como está no Sutra do Coração, no Sutra do Diamante, etc. Praticando assim, tomando a vacuidade por base, dizemos os “cinco *skandas* são vazios de existência própria” e entendemos que, como se diz no Sutra do Coração, quando

Avalokitesvara praticava o profundo *Prajna Paramita* viu exatamente isto. Mas o que são os cinco *Skandas*?

Em sânscrito, *Rupa*, *Vedana*, *Samjana*, *Samskara* e *Vijnana*, correspondem às experiências de materialidade e solidez (*Rupa*), sensações como atração, aversão e indiferença (*Vedana*), percepções (*Samjana*), marcas mentais (*Samskara*), consciência, identidade (*Vijnana*).

Como podemos ver que a materialidade/*Rupa* não tem natureza própria? A partir da vacuidade nós vemos como que surge a experiência de materialidade, descobrimos que ela é etérea, virtual, vem por hábito pela construção sucessiva dos Doze Elos da Originação Interdependente, inicialmente *Avidia*, depois *Samskara*, *Vijnana*, *Nama-rupa*, *Shadaiatana*, *Spasha*, *Vedana*, *Trishna*, *Upadana*, *Bhava*, *Jeti*, e finalmente *Janamarana*. Esta experiência múltipla faz surgir a sensação de impedimento, rigidez, concretitude, a solidez de *Rupa*. Como que o hábito produz a sensação de solidez, *Rupa*? Solidez no sentido de que temos sempre a mesma reação. Há um claro condicionamento, isto elimina alternativas. A ausência de alternativas produz a sensação de solidez, *Rupa*. *Rupa* é inseparável da paisagem onde o objeto tem sentido.

Meditar gera o conhecimento profundo de tudo que é discriminado. Meditar revela as existências como *Bhavas* vendo-os desde a vacuidade. A sabedoria primordial de cada *Bhava* que se dissolve e se reconstrói desde a vacuidade, esta sabedoria que brota da natureza original chama-se *Prajna Paramita*. É a essência do ensinamento do Buda sobre a transcendência – *Maha Prajna Paramita Hidraia Sutra*, no chinês *Maka Hannia Haramita Shingio*. Este ensinamento revela a natureza do Absoluto pela prática da transcendência das aparências, apontando *Prajna* como a sabedoria de todos os Budas e Bodisatvas. Todos os Budas e Bodisatvas se manifestam desde *Prajna*, por isso são Budas e Bodisatvas, eles têm a vacuidade como base.

Pergunta: Quando nós percebemos a solidez das paredes, a impossibilidade de atravessá-las, isto é um argumento muito forte que aponta a solidez das coisas, além disso, todas as pessoas têm a mesma experiência de solidez...

Lama: A sensação de solidez atesta a presença e manifestação de *Rupa*. Isto sustenta a definição de *Rupa*. A liberação de *Rupa* não se dá por sua negação. Não é que *Rupa* não seja *Rupa*. O aspecto de vacuidade é assim: as paredes não são sólidas sobre todas as circunstâncias, é sólida para as mãos, no entanto, isto significa que a experiência de solidez da parede é inseparável das mãos. O aspecto de solidez está ligado a uma paisagem mental que legitima o experimento onde se vê a propriedade surgir. Não é um processo apenas do objeto, não é uma qualidade do objeto em si mesmo, mas é uma qualidade do objeto, por exemplo, com relação ao agente que atua sobre ele, neste caso, as mãos.

O aspecto da vacuidade inerente a todos os *Bhavas* é importante e interessante mas o mais importante neste momento é distinguir as 4 formas de operação mental que é o foco do interesse neste encontro de hoje.

Neste momento, dentro do nosso objetivo de focar a meditação ou o processo de meditar, precisamos experimentar e registrar a percepção de que repouso sobre uma base mental de vacuidade é muito diferente do que o repouso sobre uma outra base que seja um *Bhava* – seja construída- e esta, por sua vez, é diferente de repousar sobre bases flutuantes – *Bhavas* que produzem outros *Bhavas* assumindo sucessivamente o papel de base.

•Repouso ou Dissolução

Na seqüência, temos o quarto tipo de operação mental, o repouso ou dissolução. Neste caso, diferentemente da meditação, nós não temos como foco objetos separados da base não-construída, ou seja, a vacuidade, mas repousamos sobre a base/vacuidade e fixamos o foco na própria base/vacuidade. Então, repousamos sobre a liberdade e não temos propriamente um objeto *Bhava* como foco. Repousamos

sobre o frescor da espacialidade onde não há definições de objetos e nem rejeição a objetos. Esta prática é *Jnana*.

A mente segue ativa, a experiência é liberdade além da noção de liberdade. Se houver uma consciência discriminativa de liberdade cria-se uma *Bhava*. Trata-se de uma liberdade não-conceitual e não-excludente, havendo conceitos ou aversão, há uma nova prisão.

Esta abordagem é prática e, neste ponto, podemos ver detalhes da operação mental. Podemos reconhecer a base em que nós estamos operando, observamos se estamos “pensando”, “contemplando” ou “meditando”, por exemplo. Vemos ainda que o objeto/foco/*Bhava* discriminado, surge de forma inseparável da base e muda quando a base muda. Observamos também, facilmente, se estamos “contemplando” ou “meditando” já que é possível reconhecer se estou contemplando desde a vacuidade ou não.

Pergunta: Voltando a pergunta inicial, se eu quiser tolher o pensamento e dizer “agora eu vou contemplar”, eu consigo isto?

Lama: Sim. Esta é uma liberdade que temos e exercemos ou não, ainda que, usualmente, nós não exerçamos esta liberdade. Quando a pessoa vai estudar, ela tem que seguir as instruções da base, que é o que o livro vai oferecendo, mas nós nem sempre conseguimos isto, flutuamos na base, nós perdemos esta estabilidade, esta concentração. Não seguimos os raciocínios todos como proposto pelo texto. Seguir o raciocínio significa a prática de uma flexibilidade. A base vai mudando, nós vamos fazendo transformações de base de acordo com o próprio desenrolar da condução do texto, então vamos mudando a base de acordo com o raciocínio. Concretamente, por vezes temos atenção e as vezes não temos, acontece de termos que ler cinco vezes para seguir aquele trecho e no meio do trecho a nossa mente voa para outro lugar, nós seguimos aquele raciocínio e a nossa mente perde de novo. Perder significa o quê? Aparece um pensamento que tem uma seqüência em outro pensamento que dá uma seqüência a outro e o processo segue..., lá pelas tantas nós acordamos e voltamos para o texto.

Pergunta: Estou confusa agora, por que com a meditação não deveria acontecer isto?

Lama: É que a meditação, por definição, não passar por isto. Meditação é um nome muito geral. *Samasati*, a sétima etapa do Nobre Caminho Óctuplo é a prática de meditação a que me refiro, e em *Samasati* para-se desde a vacuidade e contempla-se as aparências que, então, se revelam em sua gênese e limitações enquanto o foco transita sobre os vários objetos/*Bhavas*.

Ainda assim, meditando, praticando *Samasati*, o carma pode produzir impulsos de dispersão. Surge o vaguear com os pensamentos e emoções, mas isto não é desejável, não é necessário que aconteça, mas se isto ocorre, por que inconformidade ou espanto? É um processo natural, acontece com as pessoas em geral para quem a estabilidade do processo mental ainda não existe. Um ponto importante a perceber aqui é que esta estabilidade não é obtida pela habilidade do praticante – como a de um motorista que dirige um carro- mas pela liberação do carma proporcionada pela realização das seis etapas prévias do Nobre Caminho Óctuplo. A intranqüilidade provem da quebra dos votos de refúgio, da quebra de *Samaia*, ou seja, da vinculação da mente a processos espaço-temporais dotados de qualidade de impulso provenientes das seis emoções perturbadoras. A estabilidade é alcançada por remoção das marcas mentais de resposta automática e não pelo controle ou criação de antídotos a estas marcas.

•Praticando o Pensar, Contemplar, Meditar e Dissolver

A tentativa agora é de ultrapassar as flutuações. Com estes quatro itens, olhamos e reconhecemos a base onde estamos, reconhecemos também o efeito da base sobre o foco, sobre o surgimento de *Bhava*.

Vamos tentar. Inicialmente repassamos mentalmente os ensinamentos desde o início. Isto equívale ao “pensar”. Assim,

pensamos sobre cada uma das quatro formas de usar a mente. Lembramos o que foi ouvido ou lido até agora. É um processo de memória, nós seguimos a seqüência proposta. A base muda, ou seja, o pensamento produz a vigência de bases sucessivas. O “contemplar” é quando a base está fixa e os objetos/*Bhavas* que servem de foco da operação da mente mudam. Surge uma multiplicidade de conclusões. “Meditar” é quando a base é a vacuidade. Dizendo de outro modo, é uma prática onde a base não é um *Bhava*, não é construída, então quando nós focamos *Bhavas*, surge a sabedoria transcendente. Alternativamente, podemos, em uma prática mais profunda, repousar sobre uma base que está além de construção e não-construção, ou seja, repousamos sobre uma base construída mantendo a liberdade da não-construção, onde segue a experiência incessante de liberdade em meio ao mundo que se reconhece inseparável do observador e surgido convencionalmente como uma ação de liberdade. *Prajna* evidencia o surgimento conjunto dos objetos e da sua base, *Prajna* produz liberação porque nós rompemos o automatismo cármico que os objetos têm conosco. Ganhamos liberdade, compreendemos a inseparatividade.

Mesmo que ao “meditar” possamos apenas perceber o aspecto convencional do objeto com relação a sua utilidade, o seu sentido prático para o observador, ou seja, a paisagem mental do observador na qual o objeto surge, isto já é meditação, isto já é de alguma forma *Samasati*, mesmo que não exista estabilidade.

•*Samasamadi*

Seguindo de forma conceitual, *Samasamadi* é quando utilizamos o reconhecimento da experiência da vacuidade como base e objeto do foco. A base da vacuidade e o objeto são os mesmos e inseparáveis. É a experiência de repouso em *Jnana*, a dualidade está rompida, não há dualidade. Podemos focar isto, experimentar.

Primeiro pensamos, depois contemplamos. O que seria contemplar? Olhamos a nossa experiência, focamos a base, buscamos o reconhecimento da base, isto é o “olhar a nossa experiência quanto à

base”. Não estamos olhando teoricamente, olhamos para dentro de nós e “vemos” como o pensar se dá, olhamos para a nossa experiência e “vemos” como o contemplar se dá. Assim, contemplando a base e o foco, examinamos as quatro etapas, pensar, contemplar, meditar e dissolver.

Por que dizemos “sim” ou “não”? Porque temos uma base, uma sensação e ainda que não seja estável ou precisa, temos a experiência que nos permite dizer: “todo o mês estou apertado para pagar as contas”. Esta é uma sensação, uma experiência. Seguindo esta linha de raciocínio, surgem prioridades, projetos, etc., todos desde esta sensação geradora – isto é contemplar.

Freqüentemente usamos as emoções perturbadoras como base. O namoro é muito isto, a pessoa tem uma sensação interna e a toma por base. Passa a colocar foco nas meninas desde esta sensação da base. Toma afinidade e identificação com esta base. Sente que sua vida depende desta emoção e que sem ela a vida não existiria ou não teria sentido. Com esta base foca ao redor buscando estabilizar a sensação que tem por base e referencial. Toda a ação está na dependência daquela sensação de equilíbrio que se consegue dar à experiência da base. Enfim, é a sensação de equilíbrio que a pessoa está contemplando e todos os impulsos e decisões subsequentes têm por objetivo perpetuá-la. Como a impermanência é inevitável, surge a seqüência infundável de ações que buscam equilibrar e compensar os desequilíbrios. Você age para sustentar a emoção que é o referencial.

Assim segue girando a roda da vida. Mesmo a conexão com um Lama pode ser perturbada ao se tomar por base emoções de atração ou aversão; se pudermos ter clareza disso, melhor.

O meditar utiliza a vacuidade por base. Sentamos para meditar, primeiro busca-se a tranqüilização. Tomando a vacuidade ou a tranqüilidade como base, ao focar-se a experiência da atração, logo se localiza a base que a origina – a sensação interna, os ventos, as energias – o aspecto sutil de todas as aparências atraentes e

aprisionantes, as identidades aparentemente externas que produzem todo o movimento da roda da vida.

A mente vagueia entre as várias experiências, desde o pensar de foco aleatório que vagueia tendo por base os reinos do sofrimento, até a lucidez praticada pelos grandes seres. Em todas estas experiências há um único sabor. No sentido absoluto, não são melhores ou piores, mas diferentes formas de operar a mente, liberdades da mesma natureza básica. O espelho não classifica as formas que surgem sobre ele. A tela de cinema não protesta ou se alegra. Forma é liberdade, liberdade é forma; forma nada mais é do que liberdade, liberdade nada mais é do que forma.

O objetivo destes ensinamentos não é criar uma visão filosófica, mas auxiliar os seres, aqueles cuja operação mental vagueia em foco e base pelos seis reinos, colhendo sofrimentos e dificuldades que ora parecem eventos favoráveis, ora se mostram como puro sofrimento. Auxiliar como? Auxiliar a ver a liberdade que não parece existir em meio às aparências supostamente concretas. A experiência de liberdade em meio às formas e a experiência das próprias formas como manifestação da liberdade ilimitada da natureza também ilimitada é a liberação da roda da vida. Este é o objetivo. Nenhuma visão filosófica resiste a esta realização, resta a experiência de liberdade além de liberdade e aprisionamento.

Desde a vacuidade, o contemplar da operação da mente mostra sempre o mesmo: um objeto – o foco – e uma base que surge conjuntamente com o objeto e lhe permite a manifestação de características e propriedades. Agora, a forma como isto é usado varia. A base permite uma liberdade raramente concebida. Caso substitua as emoções dos reinos de sofrimento pela compaixão, imediatamente a paisagem é terra pura. Contemplando os mesmos seres reconheço que, de fato, não são mais os mesmos, o universo transformou-se magicamente, é concretamente outro. Este é o segredo dos Bodisatvas.

Se desde a vacuidade contemplamos o fluxo de pensamentos, descobrimos que a base muda incessantemente enquanto o

pensamento se processa. Quem pensa não vê isso, o pensar não é consciente do pensar. O pensar apenas pula de base em base, de foco em foco, e isto é o girar incessante e aleatório da roda da vida. Pare e observe, é assim. Mas que diferença há entre pensar e contemplar? É uma diferença arbitrária. Cada vez que a mente salta de uma base para outra, ela contempla. Apenas contempla e segue para outra base, uma base criada pela operação de contemplação anterior. Contemplar e pensar andam meio juntos, assim, quem tem uma mente acelerada muda rapidamente de foco e base, mas, ainda que brevemente, contempla a cada passo.

Já a identidade entre contemplar e meditar é muito íntima. A diferença não está na operação, mas no referencial, na base, que na meditação, é a liberdade da natureza não-construída. A sabedoria temporária, incluída aí a ciência, é gerada pela operação da mente desde bases impermanentes. A sabedoria transcendente, *Prajna*, surge tendo por base a experiência da natureza não-construída e por foco a natureza surgida. Já a sabedoria absoluta tem por base e foco a natureza não-construída. Não existem duas mentes ou múltiplas mentes, mas uma mesma natureza manifesta a liberdade ilimitada. Em tudo um único sabor. Em tudo, um único som, um mesmo e único brilho. *Samasamadi* é esta experiência.

•O Nobre Caminho Óctuplo

O esforço para avançar através do caminho da meditação inicia com a prática do silêncio e estabilidade. Na seqüência, o esforço é sobre a sabedoria que brota da natureza não-construída. O silêncio e imobilidade são o início da experiência da natureza não-construída. Esta prática inicia com a observação dos sete pontos de *Vairocana*.

Coloco o corpo numa posição, a fala noutra e a mente noutra. Pacifico os pensamentos e vou indo. O silêncio surge, e com isso posso olhar as aparências e os sons. Com a habilidade da prática, o silêncio vai aumentando e vai potencializando a prática da sabedoria *Prajna* e da visão *Jnana*. A prática normal de meditação tranquilizadora, a prática regular descrita em muitos textos, tem por efeito permitir a sutilização progressiva da base, indo até a experiência da vacuidade

como base, no nível que for possível no momento. Retornamos então ao pensar reiniciando o ciclo. Vamos purificando a cada vez, avançamos a cada ciclo. Esta experiência é fundamental.

Ao fazer este esforço progressivo, descobrimos que é particularmente útil tomarmos por foco um a um dos oito passos do Nobre Caminho Óctuplo. Assim vamos do primeiro ao último, no nível que nos for possível compreender, pensando, contemplando, meditando e repousando. Isto é girar a Roda do Dharma.

No primeiro passo pensamos conscientemente sobre *Jeti* ou seja, relembramos e repassamos os ensinamentos sobre a roda da vida e suas dificuldades. Focamos *Jeti* e *Janamarana*, o 11º e o 12º dos 12 Elos da Originação Interdependente, aqui o fruto final de todos os esforços condicionados. Examino *Jeti* e *Janamarana* e chego à conclusão de que não há qualquer ganho final na roda da vida. É apenas um ciclo infundável, não produz nenhum resultado, apenas flutuações de sofrimento e alegria a cada tempo.

Assim, o ensinamento sobre *Jeti* e *Janamarana* correspondem à etapa de dissolução da ligação com a roda da vida. A flutuação incessante é o único pagamento normal de quem entra por *Avidia*, *Samskara* e *Vijnana* e, inevitavelmente, colhe *Jeti* e *Janamarana* em outro ponto. Não há alternativas, não há qualquer mérito, nenhuma vantagem, nenhum lucro, nenhuma utilidade. E quando olhamos isto pode surgir o desejo natural de escapar. Este desejo consciente é a realização do primeiro passo do Nobre Caminho. Dele surge o voto de fazer um esforço incessante para libertar-se e auxiliar outros seres a superarem esta experiência cíclica. Com isso em mente, focamos as três ações não-virtuosas da mente: indulgência aos impulsos normais de *Samsara*, a raiva ou aversão e a aquisitividade e vemos que são inúteis e criam toda a roda da vida, devendo, portanto, ser evitados. A compreensão seguida da decisão correspondente caracteriza a realização da segunda etapa do Nobre Caminho Óctuplo no que diz respeito ao “pensar”.

Atingindo este ponto, descobrimos que, por conseqüência, mentir não é interessante, perder tempo não é interessante, criar discórdia e agredir verbalmente também não são. Praticar isto é estar preso ao equilibrismo que caracteriza *Jeti* e produz *Janamarana* ao final. Vemos então que a compreensão do segundo passo serve de substrato para o terceiro.

Temos agora a Quarta etapa onde evitamos as ações não-virtuosas de corpo. Quando estes quatro estão completos – até agora estou apenas raciocinando, estou pensando no encadeamento, não estou ainda olhando para a minha experiência desde os ensinamentos como base – descubro o surgimento da serenidade, estabilidade e fé como a Quinta etapa e energia estável como a Sexta. Na seqüência compreendo a importância de *Samasati* como um processo no qual eu vou recolectar todos os objetos, vou examiná-los um a um desde a base não-construída e eles vão revelar sua face de liberdade. Finalmente surge a etapa final, *Samasamadi*, a dissolução e o repouso e aí completa-se os oito passos do Nobre Caminho.

Podemos praticar isso. Nós já sabemos as 4 etapas que é pensar, contemplar, meditar e dissolver, ou seja pensar, contemplar, *Samasati*, *Samasamadi*. Por praticar isto, ainda que de forma imprecisa e flutuante, começamos a desenvolver a habilidade de localizar a base. Penetro pelo Nobre Caminho a partir do direcionamento da base, inicialmente pensando, depois contemplando.

Ao contemplar surge uma grande mudança. Tomando o ensinamento sobre *Jeti* e *Janamarana* como base e focando minhas experiências de vida e motivação, vejo que tenho todos os impulsos da roda da vida e que muitas vezes já estive em *Janamarana* e tenho todas as sementes para outros episódios. Os impulsos brotam naturalmente, aparentemente sem esforço, e *Janamarana* é a experiência previsível. Há uma forma cármica intuitiva que surge. A isto chamo “eu” e este eu se encaminha naturalmente nesta direção. Desta compreensão surge o desejo natural de liberação. O desejo está presente ou não? Se está, então ótimo!

Agora olhamos as três ações de mente. Reconhecemos que são três. Contemplamos e vemos se o impulso correspondente está presente. Paramos, contemplamos, reconhecemos e dizemos: estão presente estas três ações não-virtuosas e brota o impulso de ação, vou corrigir isto. Assim seguimos passo a passo. A meditação *Samasati* está presente como uma experiência real? E a dissolução?

Vemos então que com a contemplação sucessiva das oito etapas do Nobre Caminho Óctuplo, uma a uma, todas ganharam uma grande intensidade e clareza.

A motivação correta vai surgir no ponto um com a compreensão de *Jeti* e *Janamarana* e a pessoa se sente com *Maharaja* correndo atrás, e pensa que se tudo é realmente assim, é preciso mover-se sem cessar em direção à liberação. Como resultado da contemplação já existe uma certa qualidade de liberação. Quando surge a contemplação nós mudamos de impulso, a base muda, cada vez que praticamos isto se aprofunda. Tão pronto praticamos a base naturalmente muda, é uma transformação sem esforço.

A mudança produzida pela meditação, só a meditação pode produzir. A contemplação sem a vacuidade não pode proporcionar a transformação que a meditação pode proporcionar. É qualitativamente diferente. A contemplação produz mérito, surgem as ações propícias, como, por exemplo, apresentar naturalmente o impulso de evitar as 10 ações não-virtuosas é muito meritoso. O mérito é importante mas não á ainda liberação.

A meditação é *Samasati*, a contemplação desde a experiência da vacuidade. Já existe aí uma liberação. A experiência da vacuidade vai proporcionar a liberação. Antes da experiência da vacuidade nós estamos fixados em construções impermanentes. Nós trocamos de uma base para outra mas temos uma sensação de vida a partir da base, não temos liberação. Vivemos em meio a prioridades e urgências. A meditação possibilita a compreensão *Prajna*, oferecendo a experiência da vida desde a experiência de liberdade e não de definições transitórias.

Esta experiência de liberdade só pode ser acessada por analogia, e uma das que eu gosto é a da folha em branco onde a pessoa vai escrever um poema. Quando ela escreve o poema, esquece a liberdade original da folha em branco. Nós nunca reconhecemos a generosidade da experiência ilimitada que está presente antes do surgimento das restrições ou construções. A generosidade das possibilidades ilimitadas presentes na vacuidade. Quando vemos um poema escrito é as letras que focamos e não nos damos conta de que para ver as letras é necessária a generosidade anônima do substrato cuja perfeição é ser imaculado, sem marcas, aparentemente sem existência.

Pergunta: Passear nas paisagens pode ser uma experiência de meditação?

Lama: Quando a transferência é consciente a pessoa já está num limiar de descobrir a liberdade, porque a natureza da mente é esta liberdade, é esta mobilidade. A natureza da mente não é uma definição final, mas a liberdade. Esta é nossa face original inseparável dos universos que vemos. O sofrimento vem do estar amarrado. O aspecto ilimitado da natureza básica não-construída é a mobilidade que pode ser reconhecida e tem um sentido prático enorme. Ela produz muitos méritos e permite, mais adiante, que consigamos reconhecer o substrato, ou seja, existe a estabilidade por baixo desta liberdade. Todas as aparências e bases são *Bhavas*, exceto a vacuidade não construída e totalmente abrangente, a que está além de vacuidade e não vacuidade. Sendo o substrato final a vacuidade ilimitada, a pessoa só a reconhece após encontrar sucessivas camadas de *Bhavas*. Quando enfim surge a visão ilimitada da vacuidade é possível o meditar como *Samasati* e surge também a possibilidade de repousar sobre a natureza ilimitada e não construída, *Jnana*. Inseparável e indistingüível, a compaixão.

Pergunta: Se surge uma emoção perturbadora e a pessoa tem uma certa prática de meditação, há um antídoto para ela dissolver a emoção perturbadora?

Lama: Estas práticas vão além dos antídotos. O melhor antídoto não é um antídoto, é a sabedoria ilimitada que destrói a base da confusão evaporando todas as construções e os impulsos de acionamento da roda da vida. O processo de purificação é o girar da Roda do Dharma. Sua base é a persistência nos oito passos e não uma habilidade especial em um certo momento, ou um antídoto que a cada confusão precisa ser novamente utilizado. A sabedoria queima, carboniza, purifica e ao mesmo tempo salva, alivia, libera.