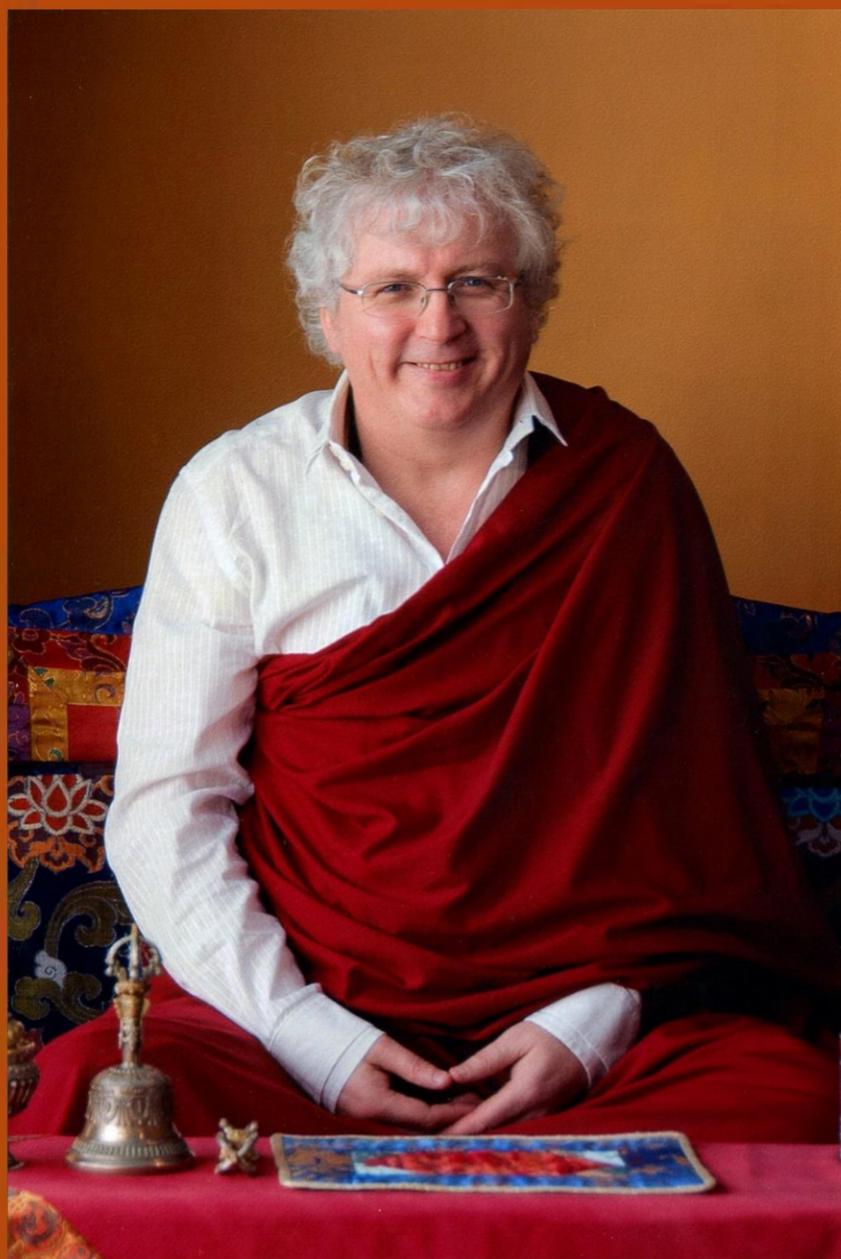


A Melodia do Senhor Gentil

Uma Introdução ao
Desligar dos Quatro Apegos



Lama Jampa Thaye



A Melodia do Senhor Gentil



Uma Introdução ao Desligar dos Quatro Apegos

Lama Jampa Thaye



Uma Oferta de Dharma aos estudantes e praticantes
do Budismo em Língua Portuguesa.

Transcrição de um comentário oral de Lama Jampa Thaye sobre *O Desligar dos Quatro Apegos* (Tib. Zhenpa Zhidral), transmitido por Manjushri a Sachen Kunga Nyingpo, com base em vários comentários dos veneráveis mestres Sakya.

Lama Jampa Thaye

Copyright © Todos os direitos
Ganesha Press Ltd
121, Sommerville Road, St. Andrews,
Bristol, BS6 5BX – Reino Unido

A cópia ou impressão é permitida para estudo e reflexão do Dharma, desde que sem intuito comercial ou compensação pessoal, e com atribuição de autoria.

Título Original: *The Melody of the Gentle Lord – An Introduction to Parting from the Four Attachments* – by Lama Jampa Thaye
Primeira Publicação em Inglês – 2002 por Ganesha Press Ltd
Lama Jampa Thaye: www.lamajampa.org

Versão em Português
Tradução: José Carlos P. Rodrigues
Verificação: Angela Brady e John Cox

Ilustração: Manjushri, O Bodhisattva da Sabedoria, por Rana Lister



Publicado como e-book pelo
Wisdom Light Translation Group do Mosteiro Sakya Tsarpa do Brasil



Índice

Introdução	5
Motivação	5
Ouvir os ensinamentos	5
Como ouvir	5
Evitando as seis manchas	5
As três faltas	6
Motivação e relacionamento com os ensinamentos	7
História de O Desligar dos Quatro Apegos	7
Corpo Principal	9
O Primeiro Apego	9
Nascimento humano precioso	10
Raro e precioso em termos de número	10
Precioso em termos de prática da virtude	10
Livre das oito situações negativas e posse dos dez factores positivos	11
Livre das oito situações negativas	11
Os dez factores positivos	12
Impermanência e Morte	14
A certeza da morte	15
A incerteza da altura em que a morte ocorrerá	17
Só o dharma ajudará na altura da morte	19
O Segundo Apego	21
Karma	22
Acções Não Virtuosas	23
Acções Virtuosas	27
Os defeitos de samsara	28
O sofrimento de sofrimento	29
O sofrimento de mudança	34
O sofrimento da condicionalidade	36
O Terceiro Apego	38
Bondade Amorosa	39
Compaixão	41
Bodhichitta	42
Bodhichitta de aspiração	43
Bodhichitta de aplicação	44
O Quarto Apego	47
Permanência em Calma	48
Realização	51
O reconhecimento de que todos os fenómenos são Mente	51
O reconhecimento de que todos os fenómenos são ilusórios	53
O reconhecimento de que todas estas ilusões não têm natureza intrínseca	54
A unificação da permanência em calma e realização	56
Conclusão - Dedicção do mérito	58



Introdução

Motivação

Devemos receber este ensinamento de O Desligar dos Quatro Apegos (*Tib. Zhenpa Zhidral*) com o objectivo [da realização] do estado de buda em benefício de todos os seres sencientes que são, em extensão, tão vastos como o espaço. Desse modo estaremos a gerar a intenção correcta de bodhichitta.

Ouvir os Ensinamentos

Como ouvir

Primeiramente, uma explicação de como, na realidade, devemos ouvir os ensinamentos: É dito nos Jatakas que devemos estar sentados numa posição respeitosa, contemplando o professor com um olhar jubiloso, bebendo o néctar das palavras do ensinamentos com uma devoção unidireccionada, pensando em nós mesmos como uma pessoa doente e no ensinamento como o remédio que nos curará dessa doença.

É muito difícil chegar a esta vida humana preciosa e é também imensamente raro um buda aparecer no mundo e dar ensinamentos, então devemos rejubilar com a oportunidade de ouvirmos o dharma.

Evitando as seis manchas

No Raciocínio Bem Explicado diz-se que, “Orgulho, falta de fé, preguiça, distração exterior, distração interior e desânimo. Estas são as seis manchas.” De modo a explicá-las sumariamente: orgulho ao ouvirmos é pensar em si mesmo como já sendo superior ao ensinamento ou ao professor, e neste caso não há nenhuma possibilidade de qualquer ensinamento entrar na nossa mente. É dito: “Na ponta da agulha do orgulho nem um átomo de virtude pode alguma vez ser recolhido”.

De um modo semelhante, se não tivermos fé, aspiração ou confiança no ensinamento, este não terá em absoluto, nenhum benefício. É dito nos sutras:

“Naqueles que têm falta de fé,
Nada de positivo crescerá,
Tal como de uma semente queimada
Não brotarão novos rebentos.”

Com a falha da preguiça não nos aplicamos a ouvir claramente o ensinamento, e mesmo que nos lembremos de alguma coisa, posteriormente não o poremos em prática.



A quarta falha diz respeito à mente que divaga de um assunto a outro, ou segue os objectos dos sentidos quando deveríamos estar a prestar atenção aos ensinamentos. Novamente é óbvio que não receberemos neste caso qualquer benefício.

O mesmo se aplica se a mente se interiorizar. O propósito de estar presente nos ensinamentos é receber instrução, mas se estamos a tentar cultivar um estado interior de concentração uni-direccionada profunda durante os ensinamentos, não estaremos a escutá-los.

Por fim, uma mente deprimida é a que fica fatigada facilmente com o esforço de prestar atenção aos ensinamentos; então ansiaremos por que eles terminem. Na sua conclusão, tudo o que teremos acumulado é o registo de antipatia pelos ensinamentos.

Como antídoto somos aconselhados a lembrar que os ensinamentos foram muitas vezes adquiridos com imensa dificuldade pelos grandes homens e mulheres Tibetanos do passado depois de passarem por longas e árduas jornadas até à Índia.

As três faltas

Também devemos igualmente evitar as três faltas 'comparáveis a um vaso'. Deste modo, ao receber os ensinamentos comparamo-nos com um tipo de recipiente, e os ensinamentos como sendo o líquido que enche o recipiente. Se o vaso estiver de cabeça para baixo quando o líquido é vertido, claramente que não entrará nenhum líquido. Da mesma forma que se nos faltam os essenciais mais básicos de atenção ao ensinamento, a nossa mente estará completamente fechada; a nossa presença no ensinamento será absolutamente inútil.

Se o vaso estiver corretamente colocado, e ainda assim tiver um buraco no fundo, o líquido entrará mas não se manterá [no recipiente]. Similarmente se ouvirmos os ensinamentos mas não os retivermos a fim de os praticar mais tarde, mais uma vez é completamente inútil. O objectivo dos ensinamentos do Buda não é simplesmente para nos fazer sentir inspirados, mas para providenciar instruções práticas e precisas que necessitam ser ouvidas e retidas. Por exemplo, quando paramos e perguntamos a alguém direcções, seria idiota não ouvi-las e retê-las de modo a chegar ao nosso destino. O mesmo se aplica exactamente aos ensinamentos do Buda – são para ser ouvidos e depois retidos.

A terceira falta do vaso é, mesmo estando direito e não tendo buracos, ter veneno no fundo. Da mesma forma, se assistirmos ao ensinamento e retivermos



o seu significado mas tivermos uma motivação errada ao ouvi-los, tal como o desejo de poder, fama ou qualquer outra motivação mundana, então eles serão apenas venenos para nós. Parecem-nos íntegros, mas na realidade apenas aumentarão o nosso egoísmo.

Motivação e relacionamento com os ensinamentos

Evitando estas três faltas, qual a motivação que devemos ter? Voltamos ao primeiríssimo ponto: ao receber estes ensinamentos propomo-nos atingir a iluminação em benefício de todos os seres. Não há pensamento mais puro no mundo inteiro do que esta motivação Mahayana pois está completamente livre de [qualquer] egoísmo.

Deste modo podemos compreender o nosso relacionamento com os ensinamentos. O próprio professor, como representante do Buda e dador de seus ensinamentos, é como um médico. A pessoa que ouve os ensinamentos (o dharma) é como se fosse o doente; os ensinamentos são, eles mesmos, como um excelente remédio. As nossas contaminações de ódio, desejo e ignorância, etc. são como uma doença muito poderosa. As actividades de meditação, contemplação e prática diária durante a vida, a serem efectuadas após recebermos as instruções, são como um regime de tratamento que curará esta doença das contaminações.

História de O Desligar dos Quatro Apegos

De modo a ter fé no ensinamento é necessário saber alguma coisa de como foi estabelecido e posteriormente transmitido até nós.

O Desligar dos Quatro Apegos é a essência dos ensinamentos mahayana dados pelo Senhor Buda, se bem que na realidade tenha origem no bodhisattva Manjushri, que é a incorporação da sabedoria de todos os budas. Foi primeiramente transmitido do seguinte modo.

O mestre Khon Konchog Gyalpo estabeleceu a ilustre tradição Sakya no Tibete em 1073, e o seu primeiro filho, nascido em 1092, foi Sachen Kunga Nyingpo, (O Grande Sakyapa). O seu pai morreu quando era ainda muito jovem e, como resultado, o trono do abade de Sakya foi detido por um tempo pelo grande tradutor Bari Lotsawa, que também actuou como um dos principais professores espirituais de Kunga Nyingpo. A primeira prática de meditação que Kunga Nyingpo recebeu de Bari Lotsawa foi a meditação sobre Manjushri.

Aos doze anos de idade Sachen Kunga Nyingpo fez um retiro de seis meses centrado nesta divindade e, tendo superado alguns obstáculos que surgiram



durante o retiro, na realidade Kunga Nyingpo encontrou Manjushri numa visão. Nessa altura, Manjushri transmitiu-lhe quatro linhas:

- 1) *“Se tens apego a esta vida, não és uma pessoa de dharma;*
- 2) *Se tens apego aos três reinos de samsara, não tens convicção genuína;*
- 3) *Se tens apego ao teu benefício próprio, não possuis bodhichitta;*
- 4) *Se surge o apego às características, então não tens a visão correcta.”*

Quando Kunga Nyingpo meditou no seu significado, e compreendeu que a totalidade dos ensinamentos mahayana do Buda estavam contidos nestas quatro linhas. Elas demonstram a sequência dos quatro apegos sucessivamente mais subtis que têm de ser superados pelos que querem praticar o dharma. Há uma gradação de subtilidade, desde o apego mais grosseiro que é a esta vida, ao apego mais subtil, o da visão sobre a realidade.

Implicitamente as instruções para remoção destes apegos também são gradadas. Assim começamos com as práticas mais simples e acessíveis a principiantes a fim de superar o primeiro apego – às coisas desta vida. Gradualmente conforme a nossa experiência, compreensão e confiança crescem, podemos utilizar as instruções mais poderosas que superarão os apegos mais subtis.

No entanto, o Zhenpa Zhidral é para toda a gente; mesmo alguém que já conheça muitos ensinamentos beneficia em voltar repetidamente aos fundamentos. Aos mais novos na prática e no estudo, este texto é uma pedra basilar de todo o dharma.

Em suma, estes versos de Manjushri englobam a totalidade dos ensinamentos mahayana, que são tão vastos e profundos, num percurso prático a ser seguido nesta vida. Esta foi realmente a compreensão de Kunga Nyingpo e ele ensinou os seus próprios seguidores nesta base, e deste modo a fama de O Desligar dos Quatro Apegos começou a espalhar-se.

Com o decorrer do tempo um número de grandes mestres Sakya escreveram comentários sobre este ensinamento. O filho de Kunga Nyingpo Jetsun Drakpa Gyaltsen (1147-1216) compôs um ensinamento muito famoso sobre O Desligar dos Quatro Apegos, com também o fez o neto de Kunga Nyingpo, Sakya Pandita (1182-1251). Mais tarde, dois grandes mestres, Ngorpa, Kunga Zangpo (1382-1457) e Sonam Sengge, (1429-1501) também compuseram comentários.

O ensinamento que se segue recorre a todos estes diferentes textos escritos pelos primeiros mestres e que foram passados aos meus Lamas raíz, S.S. Sakya Trizin, Karma Thinley Rinpoche e Ngor Phende Rinpoche de quem eu recebi a transmissão e as instruções para este ciclo de ensinamentos.



Corpo Principal

O curso de instruções segue as quatro linhas dos versos originais de Manjushri sendo a parte inicial das instruções baseada na primeira linha:

O Primeiro Apego

Se tens apego a esta vida, não és uma pessoa de dharma.

Diz Jetsun Drakpa Gyaltzen na sua melodia, “Embora não exista nenhum método independente da conduta moral, quem tenha uma conduta moral e esteja apegado a esta vida, realiza os oito dharmas mundanos. Ponham de lado esta falsa conduta moral”.

Os oito dharmas mundanos são quatro pares de motivações que incorporam tipos de aspirações mundanas – ganho e perda, prazer e dor, louvor e culpa, e fama e notoriedade. Se ainda lhes estamos sujeitos, se bem que ostensivamente pareçamos estar a praticar o dharma, então não somos na realidade praticantes de dharma. De facto, se examinarmos agora as nossas atitudes, ainda veremos que, na realidade, ainda somos impelidos pela preocupação dessas coisas. Queremos adquirir posses e tememos a sua perda, obter prazer e evitar a dor e por aí adiante.

Pois embora nos apelidemos formalmente de Budistas, (tendo tomado refúgio e ligado com a tradição, etc.) realmente por dentro não nos modificámos, se não tivermos desenraizado completamente este tipo de preocupações. Ainda estamos tão envolvidos pelas coisas deste mundo como uma pessoa não-religiosa comum. Enquanto for esse o caso, o dharma que praticarmos não pode ser realmente um antídoto para as nossas contaminações.

Então, como poderemos erradicar estes factores que estão a estrangular a possibilidade do nosso desenvolvimento espiritual?

Temos de meditar sobre dois tópicos que provocarão uma mudança tão profunda nos nossos pontos de vista que os oito dharmas mundanos ou as coisas desta vida não terão mais nenhum poder sobre nós:

- O tópico subsidiário do nascimento humano
- O tópico principal da impermanência e morte.



Nascimento humano precioso

'Nascimento humano precioso' refere-se especificamente à preciosidade da vida humana, ressaltando a dificuldade em adquirir a nossa afortunada situação actual.

O que é exactamente essa oportunidade que me é oferecida nesta existência actual? Se eu for honesto vejo que até agora usei-a principalmente na prossecução das coisas desta vida – os oito dharmas mundanos. Mas se esse é o caso então não estou de modo nenhum a apreciar os factores positivos que constituem a existência presente, e assim esta oportunidade que providencia.

Raro e precioso em termos de número

O Buda Shakyamuni ensinou que todos os seres possuem o potencial para a iluminação ou a natureza de buda, porque é a natureza fundamental da mente. Se bem que haja inúmeros seres sencientes, cada um possuindo uma mente e portanto este potencial, só há um número infinitésimo que têm, nesta vida actual, a oportunidade de realizarem a sua natureza de buda; todavia nós estamos dentro desse número.

Então, em primeiro lugar, se pensarmos apenas no número de seres, o nosso estado actual é simultaneamente raro e precioso. Considera apenas o número minúsculo de seres humanos quando comparamos com o número de insectos no mundo. Como é dito às vezes, basta olharmos para debaixo de uma pedra para encontrarmos um grande número de insectos. Todos estes insectos são conscientes, possuindo mente e estando cientes, se bem que os negligenciemos devido à sua forma corporal diferente. Contudo, nessa forma de vida não podem reflectir sobre a sua consciência ou atingir a libertação da ilusão, mas que nós humanos podemos. Mesmo se persistirmos em pensar que existem um número comparativamente grande de seres humanos no mundo, poucos são os que possuem na realidade, uma vida humana preciosa. Isto é, uma vida onde existe a possibilidade de praticar o dharma.

Precioso em termos de prática da virtude

Como é que esta preciosa vida humana surgiu? Certamente não foi por acidente, porque tal como tudo o que ocorre, surgiu de causas e condições prévias. Neste caso, houve causas virtuosas, mas identicamente, 'se nos portarmos como um demónio, tornar-nos-emos um demónio'. Mas comportando-nos como um ser humano totalmente dotado – agindo virtuosamente de acordo com a verdadeira capacidade humana – cria as causas para a vida humana e conduz-nos á fruição de uma vida humana subsequente. Lembra-te que a vida humana não consiste



simplesmente em possuímos uma anatomia humana, mas também na capacidade de praticar o caminho espiritual.

Contudo, uma vez mais, se nos examinarmos a nós mesmos e aos seres humanos, podemos constatar que neste momento a prática da virtude é muito rara, portanto a possibilidade futura de um nascimento humano precioso será correspondentemente raro.

Livre das oito situações negativas e posse dos dez factores positivos

O que constitui a vida humana preciosa também pode ser vista em termos de libertação das oito situações negativas e a posse dos dez factores positivos. Só quando estas dezoito condições se reúnem poderemos dizer que temos uma vida humana preciosa.

Livre das oito situações negativas

Em primeiro lugar estamos libertos de momento da opressão dos oito estados negativos particulares. Se tivéssemos nascido nalgum deles não teríamos a liberdade para praticar o dharma. De facto já nascemos anteriormente em cada um e todos os tipos de estados samsáricos inúmeras vezes – como um ser infernal, fantasma, animal ou como um dos deuses. Todos estes quatro estados diferentes, embora temporários, foram experienciados por nós em tempos diferentes no passado mas não os estamos a experienciar neste momento.

Podemo-nos inquirir porque é que existe a possibilidade de se nascer em tal estado, então deveríamos perguntar-nos quais são as causas para que um tal renascimento ocorra. A resposta é serem certos factores mentais – o ódio é a causa do renascimento no inferno, a avareza do renascimento como fantasma, e por aí adiante. Neste momento preciso temos na nossa corrente mental os factores que os levam a nascer nesses estados; e se eles se tornarem dominantes na nossa corrente mental nesta vida, então renasceríamos nesses estados no futuro.

E também, como ser humano, não nascemos nalguma condição particular desfavorável. Por exemplo, podíamos ter nascido numa altura em que nenhum buda tivesse aparecido – e não haveria ensinamentos espirituais a mostrar o caminho para a libertação. Nem também nascemos numa cultura onde não há comportamento moral ou, com sentidos deficientes que nos impedem de receber e praticar o dharma. Nem estamos viciados em pontos de vista errados, (pontos de vista que contradigam a ligação entre a causa e o efeito das acções) que não nos deixem estar abertos aos ensinamentos espirituais.



Estando cientes destas liberdades das oito situações negativas não é só benéfico em relação à lista de coisas das quais nos escapámos; também nos faz reflectir em todas as diferentes possibilidades que são criadas pelas nossas acções, tal como veremos no capítulo sobre o karma (acções e os seus resultados).

Tendo em conta que a série de vidas não tem início, deveríamos evitar o auto-elogio. Não é como se tivesse sido um golpe de sorte na lotaria samsárica que nos concedeu este nascimento humano precioso. Pensar assim é ignorar a imensidão de samsara – nós já estivemos em todo o lado e experienciámos tudo inúmeras vezes. Mas agora nesta vida humana estamos livres destas situações negativas que nos impossibilitariam de praticar o dharma.

Os dez factores positivos

Apesar de estamos livres destes oito estados negativos, a nossa vida humana preciosa abraça dez factores positivos – cinco que nos afectam directamente e cinco indirectamente através de outros.

Os primeiros dois destes cinco factores que nos afectam directamente é que nascemos humanos e com os sentidos intactos. Isto significa que o ambiente físico para a nossa consciência está intacto e portanto é suficiente para que sejamos capazes de compreender o dharma. Se tivéssemos nascido como humanos, mas o nosso sistema nervoso central estivesse tão estragado que a nossa consciência não fosse capaz de verdadeiramente florescer nessa configuração, então tragicamente não teríamos a capacidade de praticar o dharma, pois não seríamos capazes de nos relacionar com ele.

Em terceiro, nascemos num local onde o dharma é praticado. Uma vez mais devemos considerar que poderia ter sido nalgum local onde fosse impossível praticar o dharma, mas felizmente não nascemos em tal lugar.

Em quarto, fomos naturalmente atraídos para o dharma, e temos fé e confiança nas suas fundações.

Por fim, não cometemos nesta vida nenhuma das acções terrivelmente negativas tais como matar o nosso pai ou mãe, ou algum acto extremamente destrutivo. Tal ter-nos-ia dotado com um tal peso que se tornaria imensamente difícil praticarmos o dharma nesta vida.

Portanto devemos olhar para nós mesmos e verificar se estamos na posse destes cinco factores positivos.

Os cinco factores positivos que nos afectam indirectamente:



O Buda apareceu. Uma vez mais com a nossa perspectiva histórica de muito curto-prazo podemos negligenciar a importância deste facto. Pois é dito nos sutras que, de facto, na imensidão dos éones (períodos do mundo), a aparição de um buda é muito rara. Isso coloca uma perspectiva diferente no período de dois mil e quinhentos anos, que nos parece muito longo, desde a aparição do Buda.

Não só apareceu o Buda como também ensinou o dharma. Shakyamuni não só despertou para a iluminação, e apesar de ter compreendido que o dharma era profundo e difícil para os outros compreenderem, ele revelou-o e ensinou-o aos outros.

O dharma manteve-se. Não obstante, o dharma do Buda como um ensinamento desaparecerá eventualmente. No futuro outra pessoa despertará para a realidade última durante um período em que o ensinamento se perdeu e recomeçará os ensinamentos (e serão chamados nessa altura sob qualquer outro nome). Contudo, agora estamos ainda a viver num período em que florescem os ensinamentos do Buda.

Há seguidores deste ensinamento que encontramos e que nos podem ajudar a praticá-lo.

Há seres que são compassivos para nós, apoiando-nos na nossa prática de dharma.

Deste modo há cinco factores que nos afectam através dos outros.

Então qual é a conclusão de listar estes dezoito factores. Para nos levar a concluir a natureza maravilhosa da nossa situação actual. Ao verificarmos se [estas condições] estão presentes em nós, desponta em nós que temos nas nossas mãos uma combinação formidável, e portanto, como devemos evitar tomar como garantida a nossa vida humana. Não é um dado nem uma constante fixa, nem um direito inalienável ou concedido por uma divindade. Em vez disso, veio até nós através de acções, causas e condições, e é portanto, contingente e frágil.

Ainda assim é, ao mesmo tempo, uma situação de imenso poder, porque neste preciso momento posso usar a minha vida humana – a minha capacidade de reflexão, escolha e actividade competente – para criar felicidade para mim e para os outros ao praticar a virtude que respeita os outros. Alternativamente eu posso criar sofrimento para mim mesmo de um modo muito mais forte que [comparando com] os outros seres, tais como animais, e etc., cuja capacidade é muito mais



limitada. Em resumo, se eu escolher fazer mal ou criar felicidade, o poder é tão mais poderoso.

Se então eu desejar uma boa vida no futuro, e tenho a capacidade de a fazer manifestar como um ser humano. Mas ainda mais do que isso, se eu desejar a libertação do sofrimento, também posso fazer manifestar isso porque posso olhar para o meu interior, olhar para a minha mente e ver as causas que produzem sofrimento – ódio, desejo, inveja etc. Então consigo desenraizá-las usando os métodos competentes do ensinamento. Na verdade, consigo ir mais além: consigo encontrar dentro de mim a capacidade de ajudar todos os seres sencientes. Como disse o Buda, todos temos a natureza de buda, o núcleo de sabedoria e compaixão.

Tendo descoberto esta capacidade iluminada dentro de mim, estarei equipado com a habilidade de ajudar todos os seres a encontrar o caminho da libertação. Em suma, posso-me tornar um buda com a minha situação actual.

Apesar desta fragilidade, esta vida humana é um veículo de imenso poder. Infelizmente enquanto estou presentemente obcecado com as coisas mundanas, ela está a ser esbanjada e desperdiçada. Nagarjuna diz-nos na 'Carta a um Amigo', "tendo conseguido uma vida humana, quem comete pecados é mais doido que alguém que encha com vômito um vaso ornamentado de joias." É também dito algumas vezes que se desperdiças a tua vida humana nestas coisas do mundo és como um comerciante de joias que, encontrando-se numa ilha onde todas as pedras são joias, mesmo assim não leva nenhuma, e regressa a casa de mãos vazias.

Isto é como será no fim da nossa vida se a tivermos gasto completamente nas coisas do mundo e tivermos negligenciado o dharma.

Impermanência e Morte

Podemos pensar que por sermos dotados de tal oportunidade maravilhosa para a prática do dharma, que podemos encará-la de um modo muito descontraído, primeiro concentrando-nos em conseguir os fins mundanos, e então mais tarde na nossa vida, virarmo-nos para a prática do dharma. Isto é uma perspectiva completamente errónea porque uma coisa que é certa em qualquer situação de samsara é a sua impermanência. O Senhor Buda disse que os palácios da impermanência surgem e desabam juntamente com os seus habitantes. De modo a remediar este defeito de complacência, assim como o problema maior de apego a esta vida, precisamos de meditar sobre a impermanência. De acordo com a tradição, isto pode ser feito ao contemplar três aspectos particulares:



A certeza da morte, a incerteza do tempo em que a morte ocorrerá e a inutilidade de tudo excepto o dharma na altura da morte.

Sobre estes três cabeçalhos contemplamos a impermanência de um tal modo que se transforma em nós não só uma teoria, algo que podemos assimilar intelectualmente, mas a realidade que podemos sentir no núcleo do nosso coração. Só assim poderão as nossas perspectivas alterarem-se radicalmente; no momento actual (como vimos acima), as nossas acções são motivadas por objectivos mundanos – os oito dharmas mundanos. Se bem que exteriormente possamos ser oficialmente praticantes religiosos ou até convencer-nos a nós próprios que tal é verdade, dentro de nós, não somos diferentes de qualquer pessoa mundana.

A certeza da morte

Considera dos seguintes modos a certeza da morte: a morte é certa que nos chegue porque não há ninguém na história que tenha evitado este destino. Tal como muitas coisas cegamente obvias, nós gastamos toda a nossa vida a evitar olhar este facto de frente. Dado que ninguém pode escapar deste destino, como é que pode ser possível que estejamos? Mas vivemos num planeta que é um cemitério de todos os seres sencientes que estiveram cá anteriormente, em que o número de mortos supera de longe o número de vivos. Ainda mais, quaisquer que fossem o tipo de características destas pessoas diferentes, todas estão sujeitas à morte. Portanto não há nenhum tipo de ser humano a que possamos aspirar que nos permita evitar a morte. Mesmo os seres humanos mais poderosos, pessoas que conquistaram vastos territórios ou ganharam enorme sucesso em muitas coisas do mundo, têm todos que entregar o seu poder ou posses e sozinhos enfrentara morte.

Não só reis e imperadores têm de enfrentar a morte mas também o fazem os espiritualmente poderosos. Os grandes santos do passado, cujos nomes são recitados em todas as orações aos mestres da linhagem de Zhenpa Zhidral, todos já faleceram com a excepção do meu lama raíz. Até o Buda faleceu em Kushinagara com oitenta anos de idade, de modo a inculcar em nós, os seus seguidores, o sentido da certeza da morte.

Então, sendo este o caso em que a morte ocorre em todos, até e mesmo incluindo o corpo físico do Buda, é sem dúvida certo que acontecerá a mim – eu não sou excepção. Não importa a idade que tenho agora, é certo que encontrarei a morte mais tarde ou mais cedo.

Considerem de outro modo a certeza da morte. O que é que constitui a minha vida? A resposta é a fusão temporária de vários fenómenos: a ser específico, a



corrente de consciência vindo em conjunto com o esperma e o óvulo providenciado pelos meus pais.

Esta junção conjunta de fenómenos de outro modo discretos sublinha claramente a contingência da minha posse de vida. Faz-nos concluir que não há nada sólido ou indivisível sobre a minha posse de vida. O senhor Buda disse que tudo que surge conjuntamente, desaba, e será a mesma coisa com esta vida que possuo. Estes fenómenos temporariamente fundidos mas discretos nalgum dia [futuro] separar-se-ão; a minha mente deixará este abrigo temporário do corpo e continuará a viajar. Como nos diz Gyalse Thogme, “Algum dia a mente partirá do corpo, tal como um hóspede parte de um hotel.” Este abrigo físico da mente também se dispersará e regressará aos seus elementos constituintes. Será queimado e lançado ao vento ou enterrado na terra. Então enquanto eu imaginar a minha vida como uma entidade sólida e indestrutível, na verdade é tão contingente como qualquer outra coisa neste mundo.

Olhando para a minha mente e corpo e vendo como é que surgiram em conjunto, sou levado a divagar como é que posso acreditar que vai durar para sempre. No princípio não estavam lá, e nem estarão lá no fim.

Podemos penetrar muito profundamente na nossa forma física à procura de algo sólido. Então realizaremos quão complexo é o organismo representando tantos factores e substâncias que é o nosso corpo. Ainda assim é sobre este fenómeno temporário tremendamente intrincado que depositamos as nossas esperanças e sonhos de permanência.

Finalmente para compreender a certeza da morte devemos ver sempre a nossa vida a caminhar para o seu fim. Sem ficar quieta, nós próprios e tudo o resto estamos continuamente a mover-nos adiante e para a frente. No nosso caso movimentamo-nos para a inevitabilidade da morte.

Diz-se nos ensinamentos que a nossa vida é como uma flecha atirada de um arco. Algumas vezes a flecha sobe muito no céu, e uma outra virtualmente a quase nenhuma distância, mas eventualmente qualquer flecha descerá à terra. Similarmente com a nossa vida; desde o momento da nossa concepção somos como uma flecha em voo que será obrigada a cair ao chão. Diz-se num sutra: Alguns morrem enquanto ainda estão no útero, outros à nascença, outros quando ainda gatinham, outros morrem no auge da juventude e alguns morrem quando são velhos, mas todos morrem. Como a fruta completamente madura, um a um, vão-se. Aqueles de nós que somos mais velhos podemos ver que a primeira parte das nossas vidas passou tal como imagens dum sonho, como algo que se passou num piscar de olhos.



A nossa vida é como água que se despenha num precipício. Por um breve instante imaginamos que podemos evitar olhar para o precipício e pensar que esta corrente da nossa vida continuará para sempre, mas esse momento passará. Então seremos confrontados com o momento da morte. Em verdade portanto nascer e ser concebido é ficar sob a sentença de morte. Podemos regozijar-nos com a ideia do nascimento, mas se o fizermos, então também devemos logicamente regozijar-nos na morte.

Consideremos novamente estes três pontos: ninguém na história evitou a morte, a morte é certa porque a nossa vida é um fenómeno composto, e a nossa vida está sempre a mover-se para a sua conclusão. Como podemos continuar a evitar lidar com esta certeza, este facto absolutamente central da nossa existência? Como é que evitamos olhar para a face da morte? Ainda assim é isso que devemos estar continuamente a fazer porque, caso contrário, as coisas que nos importam tanto não teriam esse efeito. Perdas estariam a importância das nossas preocupações e objectivos, como todas as consequências de neuroses e sofrimento que tais obsessões nos trazem.

Tal como Shantideva coloca tão compassivamente em Bodhisattvacharyavatara, “Algumas pessoas más e lascivas desgastam-se no trabalho e quando regressam a casa, têm de se deitar prostrados como cadáveres.”

Por outras palavras, nós as pessoas mundanas despendemos todo o nosso tempo tentando acumular algo que nos é inútil à luz da certeza da morte.

Nós não vivemos numa bolha que nos proteja dela e não há nada diferente em nós que nos dispense. Nós fazemos parte da corrente de nascimento e morte num mundo frágil e sempre em mudança. Não é como se tivéssemos um corpo de aço que nunca se corromperá – nós subestimamos a nossa fragilidade. Civilizações, cidades e toda a complexidade da cultura humana talvez nos tenha encorajado a acreditar que somos de alguma maneira diferentes das criaturas no campo. Mas derradeiramente as nossas vidas são tão frágeis como as deles – eles e nós estamos certos de morrer.

A incerteza da altura em que a morte ocorrerá

Agora podemos finalmente tomar esta certeza como segura e aceitar completamente a sua verdade. Mas mesmo assim as nossas ambições talvez não sejam silenciadas ao aceitar a certeza da morte porque nos podemos tentar assegurar que vai acontecer numa altura distante do futuro. Portanto ainda tenho tempo para prosseguir com as coisas desejadas desta vida porque posso voltar-me para o dharma muito mais tarde, talvez quando não for tão dinâmico e atraente!



O único senão com isto é que não há certeza de quando a morte cairá sobre mim, o segundo ponto principal a considerar: a morte é certa mas o tempo da sua ocorrência não é.

Temos de levar em conta esta ausência de qualquer certeza sobre quando a morte irá ocorrer. Como o coloca Shantideva em *Bodhisattvacharyavatara* “Porque é que ainda não estou consciente de que vivo na boca do senhor da morte?”

A única certeza, o nosso único campo de descanso é o momento presente: o ensinamento da impermanência tem por objectivo trazer até nós esta realidade. Se aceitarmos a inevitabilidade da morte e ao mesmo tempo adiamo-lo intelectualmente até um tempo futuro, não teremos realizado o valor do momento presente e portanto a preciosidade contida na nossa vida humana.

Podemos questionar-nos, “Porque é incerto o momento da morte?” Primeiramente, a extensão da vida não é fixa para os seres humanos. Como vimos anteriormente, alguns morrem no útero, outros morrem quando gatinham, outros no auge da juventude, e alguns quando são idosos. Apesar disso, nada garante aos seres humanos uma duração de vida fixa, precisamente porque há inúmeros factores envolvidos que a sustentam.

Em segundo lugar o tempo da morte não é certa porque há tantos factores que podem causar a morte. Isto é muito mais fácil de se observar no campo; olhemos quão frágil é para os insectos nos campos. Ainda assim, quão mais sólido é para nós em comparação com esses seres? Nas nossas cidades imaginamo-nos protegidos pelas armadilhas tecnológicas da nossa cultura, mas mesmo com isto este nosso corpo é muito frágil. Precisamos de nos lembrar que fazemos parte do mundo natural e toda a sua fragilidade consequente.

Basta apenas uma pequena alteração nas condições ambientais para perecermos. Mesmo as estrelas e os planetas não são sólidos nem permanentes, mas serão eventualmente destruídos, então quão maior é o caso deste meu corpo frágil. Como nos diz Nagarjuna em ‘A Carta a um Amigo’, “Visto que nem mesmo a cinza permanecerá como todas as coisas, a Terra, o Monte meru e os oceanos serão consumidos pelas chamas dos sete sóis, qual a necessidade de dizer alguma coisa sobre os humanos tão frágeis.”

Ainda mais, não sendo as causas naturais suficientes, nós, humanos, inventámos muitas mais causas para os outros com a nossa ciência e tecnologia. Dalguns modos a vida é ainda mais perigosa que anteriormente. Temos de nos ir recordando de que fazemos parte deste mundo natural e da sua fragilidade consequente. Por outro lado, se bem que haja muitas causas de morte, também é infelizmente o caso que não há muitas causas que suportam a vida. Há relativamente poucas coisas que suportam a nossa vida em comparação com as



inúmeras coisas que a ameaçam. O que normalmente são factores sustentadores da vida tal como o alimento ou um remédio, podem tornar-se detrimientos ou mesmo fatais. Intoxicação alimentar, acidentes ou mesmo doenças insignificantes podem ser instrumentais em levar as pessoas, mesmo na plenitude da vida ou juventude. Onde está a garantia permanente de que viveremos por um certo número de anos? Podemos ser vítimas da morte em qualquer altura.

Como nos diz Nagarjuna na Carta a um Amigo, “A vida é impermanente por ser cercada por muitas desgraças como uma bolha de água apanhada pelo vento; que nós inspiremos depois de expirmos e que acordemos do nosso sono, é maravilhoso.” Ninguém tem a garantia de que esta vida frágil terá que durar uma certa quantidade de tempo. Mesmo quando expiramos não há garantia que iremos inspirar de novo.

Ao tomarmos tantas coisas como garantidas, somos tão descuidados e imprudentes no que respeita à preciosidade da nossa vida e deste momento presente. Dormimos e sonhamos durante a maior parte da nossa vida, entretendo-nos com fantasias do que nos tornaremos ou conseguiremos, ou no que diremos a esta ou a outra pessoa.

O ponto é que a nossa vida está a passar depressa e temos de agarrar o momento. Não é que devêssemos considerar a impermanência e a morte de modo a ficarmos tristes. Pelo contrário, existe algo verdadeiramente deprimente sobre usarmos a nossa vida em sonhos e fantasias, mas algo completamente maravilhoso sobre estarmos despertos ao momento presente através do conhecimento de que esta é a única certeza. Não temos mais nenhuma certeza que esta. Assim o ensinamento do Buda sobre a impermanência é como um tambor a ser tocado enquanto as pessoas estão ainda a dormir, exortando-nos a despertar para esta maravilha do momento presente.

Só o dharma ajudará na altura da morte

Em terceiro lugar ao considerarmos a impermanência e a morte, não devemos apenas considerar a certeza da morte e a incerteza do seu tempo de ocorrência, mas que nada mais além do dharma será útil nessa altura. Isso far-nos-á concluir a futilidade de tantas coisas que prosseguimos a fazer neste momento.

A nossa lista de desejos pode ser dinheiro, pessoas, fama, prazer físico, altas qualificações, poder sobre as pessoas, ser fisicamente atraente, a eloquência para persuadir. Todos supostamente têm os seus pontos fortes, mas qual deles acarinhámos tanto que nos seja útil na altura da morte? De outro modo, qual deles podemos levar connosco? Claro que nenhum. Se nem podemos sequer levar o nosso corpo com o qual impressionar o Senhor da Morte, então como poderemos levar as nossas possessões, qualificações, inteligência e por aí



adiante? Nem tão pouco seremos capazes de levar os nossos amantes, amigos, relativos ou ajudantes, porque nenhum deles nos pode acompanhar na hora da morte. Não importa o que eu tiver juntado durante esta vida que é certo ser inútil para mim na hora da morte, a única coisa certa de me acontecer.

Só duas coisas podem ser úteis na hora da morte. Primeiro a medida de realização da natureza da mente que tenha adquirido – na medida em que fui capaz de realizar a verdadeira natureza imortal da minha mente (imortalidade em como a mente nela mesma, não surgindo a partir de nenhuma base está igualmente para além da cessação). Tal realização pode apenas acontecer através duma prática de meditação profunda.

Em segundo lugar, e de um modo menor, por assim dizer, os registos de acções virtuosas que faço agora e que são então depositadas no meu contínuo da mente. Isto será útil na altura da morte porque tal acção kármica porque amadurecerá como as circunstâncias positivas na minha série de vidas futuras, determinando o padrão do futuro para além desta vida.

Ambas são baseadas na mente, e tal como as acções virtuosas como o reconhecimento da natureza derradeira da mente advêm da prática de dharma, então tudo que me será útil na hora da morte é a prática de dharma que faço agora mesmo. Novamente regressa-se ao momento presente porque é a única altura em que tenho a certeza de poder praticar e direccionar a minha mente para o dharma. Desse modo deveria estar agora a preparar-me para a morte neste momento sem olhar para a minha idade ou circunstâncias. Se eu fizer isso então a minha prática de dharma será genuína e não será subvertida a servir os fins da ambição mundana.

Ao considerar a morte traz-nos um tipo de determinação absoluta à nossa prática desinfectando-a das ambições humanas e dotando-a com seriedade. Faz com que a nossa mente entre e siga o dharma, enquanto o apego às coisas deste mundo recua. Se a compreendermos deste modo, a morte é uma grande professora e benfeitora.

Para concluir, primeiro consideramos a preciosidade da vida humana, e segundo a impermanência e a morte. A morte é certa pelas razões apresentadas, mas a hora em que ela nos acontece é incerta, e só o dharma será útil nessa hora. Devemos considerar estes pontos repetidamente até que tenhamos entrado completamente no dharma – por outras palavras, até que o dharma autêntico e verdadeiramente sentido sejam o mais importante para nós.



O Segundo Apego

Se tens apego aos três reinos de samsara, não tens convicção genuína.

“Não tens convicção genuína” significa que não tens renúncia. Podemos dar no dharma na medida em que temos receio da impermanência e da morte, e portanto perdemos os nossos apegos grosseiros às coisas óbvias desta vida. No entanto ainda concebemos o dharma, ou prática espiritual, como o modo de adquirir algum estado de felicidade dentro dos reinos da existência condicionada. Por exemplo, podemos pensar que através da prática religiosa poderemos obter um bom renascimento como humano ou como algum tipo de ser sobrenatural como um deus para podermos gozar os prazeres infindáveis, como numa religião teísta onde a ambição é atingir o céu depois da nossa morte. Mas tal é uma motivação insuficiente e inautêntica: não está só apenas ainda completamente ligada com a satisfação do nosso próprio eu, como também é uma noção errada porque nunca pode ser cumprida. A natureza de samsara, na realidade a de qualquer forma de existência condicionada, é realmente apenas sofrimento. Esta estratégia equivocada é como uma pessoa que imagina que se mudar do seu quarto de hotel, todas as dificuldades encontradas no quarto actual seriam superadas. Ainda assim, de facto, é gerido pela mesma gerência; todos os quartos serão horríveis não importando o quanto se paga! Consequentemente tal pessoa seria inteiramente idiota ao pensar em ficar nesse hotel e deveria deixá-lo. Igualmente com toda a existência condicionada – o ciclo completo de nascimento e morte – é actualmente incapaz de produzir contentamento verdadeiro porque a sua própria natureza é tal que causa sofrimento.

Assim sendo devemos repensar a nossa compreensão do que é o dharma. Se meramente pensamos que envolve a aquisição de uma forma de vida mais elevada e pura, ou mais feliz dentro da existência condicionada, então esta seria uma crença verdadeiramente equivocada. Porque neste caso o nosso ‘eu’ ficaria completamente intacto, ainda em comando como o capitão. Tal apego aos três reinos de samsara só significará que uma prática espiritual bem sucedida nos conduzirá a renascimentos temporários mais elevados, e isso não é resposta aos nossos problemas. Quando o Senhor Buda deixou o palácio e partiu para praticar a via espiritual, estudou com um número de diferentes professores que lhe ensinaram várias técnicas de meditação através das quais ele era capaz de vivenciar momentos de grande bem-aventurança. Mesmo assim ele viu que não eram fora da existência condicionada. Pois não só eles não conseguiram durar, mas depois de se terem desvanecido não ficava com uma compreensão mais clara da natureza da realidade, e portanto não avançava nas respostas ao problema do sofrimento.



Consequentemente o Buda rejeitou todas tais tentativas para adquirir a felicidade dentro da existência condicionada – tal como nós o devemos fazer se é para termos renúncia genuína e seguir correctamente o caminho. Então se este é o problema enunciado por Manjushri, como nos podemos libertar deste apego mais subtil? Através da contemplação de dois tópicos em particular: os defeitos de samsara e karma.

O tópico principal é o dos defeitos de samsara. Se samsara é a situação de que precisamos de nos libertar, é obvio que temos de compreender o que está errado com ela pois doutro modo não chegaremos a nenhuma conclusão para sermos libertos dela. O tópico subsidiário é o karma – acção, causa e resultado.

Karma

O ensinamento sobre o karma está inextricavelmente ligado ao ensinamento dos defeitos de samsara porque todo o estado condicionado que vivenciamos em samsara é produzido pelas nossas acções passadas. São as nossas acções que são o criador do mundo e não nenhum agente exterior que criou a existência do mundo produzindo felicidade e sofrimento. Qualquer felicidade e sofrimento que vivenciamos na sucessão das nossas vidas é através das nossas próprias acções. Em resumo, a compreensão do karma é a chave à compreensão de samsara.

Karma é definido no Abhidharmakosha como ‘intenção, e o que resulta da intenção’, no nosso discurso e corpo. É importante compreender que a fundação ou a raiz principal do karma é portanto mental. Subsequentemente alguma actividade mental ou volição (“karma mental”) pode ser transformado ou trazido a actividade pela fala ou acção física. Consequentemente seria um erro considerar o karma apenas como uma acção física; é a intenção mental que tem mais influência na qualidade acção em particular, e por esse motivo, o resultado que essa acção engendrará. A acção física é subsidiária.

Existem duas razões para estudar o karma: Em primeiro lugar, como vimos, só através desse estudo podemos compreender a razão porque estamos nesta situação samsárica particular. Em segundo lugar aprenderemos a discriminar entre acções íntegras (benéficas), que nos levam para situações positivas onde nós e os outros podemos praticar o dharma (ou pelo menos vivenciar um certo grau de contentamento temporário), ou acções não íntegras (doentias) egocêntricas, que trazem sofrimento e nos alienam para mais distantes do caminho espiritual. Por outras palavras, acções virtuosas ou íntegras produzem felicidade na corrente de samsara e acções não virtuosas produzem sofrimento. Até agora temos voluntariamente ignorado o facto de que somos totalmente responsáveis pela nossa situação. Algumas vezes faríamos tudo em vez de



reconhecer a nossa própria responsabilidade, culpando todos e qualquer um – deus, o diabo, regras externas, átomos, sorte cega ou evolução. Contudo, atribuir culpas a tais agentes é um caso de má-fé – só nós sozinhos somos responsáveis.

Apesar do facto incrível que somos incapazes de escapar da nossa responsabilidade, ao mesmo tempo é uma situação muito criativa. Pois não importa quantas imensas dificuldades tenha produzido para mim mesmo no passado através das minhas acções não-integras e egocêntricas, posso ainda criar um futuro melhor para mim mesmo e para os outros pela tomada de responsabilidade agora, e por agir virtuosamente. Grande responsabilidade e grande poder vão de mão dada.

Quais são as acções que levam a bons resultados? As virtuosas. Quais são as acções que levam ao sofrimento? Não virtuosas ou não-integras. Tradicionalmente há dez de cada, relacionadas com os três aspectos do nosso ser: corpo, fala e mente. Há três acções não virtuosas que são físicas, quatro que são verbais e três que são puramente mentais. Mas como vimos anteriormente as acções físicas e verbais são enraizadas na mente pois derivam da intenção. (Lembrem-se, contudo, que estes dez tipos de comportamentos são apenas uma lista útil e não para serem tratados como um tipo de verdade derradeira – dez é simplesmente um número eficaz).

Acções não virtuosas

As três acções físicas não virtuosas são: tirar a vida, tirar aquilo que não nos foi dado, e conduta sexual inapropriada. A primeira é obviamente uma expressão da corrupção do ódio e a segunda e a terceira da corrupção do desejo. São não virtuosas porque produzem sofrimento nos outros, e também para quem o fez. Tal está reflectido na palavra sânscrita para não virtuoso, akusala, que significa não íntegro ou não eficiente. A compreensão geral de moralidade no ocidente tem sido que as coisas são não virtuosas porque desobedecem às leis de Deus. Contudo, como não há deus, não há acção que contradiga alguma ordem divina.

As quatro acções não virtuosas da fala são mentir, palavras duras, calúnia e discurso frívolo. Uma vez mais, ao examinarmos estas podemos ver que trazem sofrimento aos outros a vários níveis e finalmente produzem sofrimento a nós próprios no futuro. Portanto não são actos neutros – actos efectuados sem nenhuma intenção. Na verdade a intenção é privilegiar-nos a nós mesmos acima dos outros, tal como com as três acções não virtuosas do corpo.

As acções de corpo e fala manifestam geralmente um tipo de corrupção, mas pode algumas vezes ser uma expressão de um conjunto de corrupções. Sendo



assim tirar a vida é geralmente a expressão da corrupção de ódio, mas pode também exprimir algo de desejo, tal como quando matamos alguém para possuir o que ele tem ou mata-se um animal de modo a guardar a sua pele. Até pode ser uma expressão da mácula da ignorância – por exemplo, matar animais para oferta a deuses. Nesse caso o resultado será diferente de acordo com a intenção com a qual a acção foi cometida.

As três acções não virtuosas da mente são cobiça, malevolência e visão errada. Cobiça é o desejo de apropriar para nós próprios o que outrem possui, sejam as suas posses ou a sua felicidade. Malevolência quer dizer olhar para os outros com a intenção de que eles devam sofrer. Visão errada significa a recusa deliberada de aceitar a conexão entre causa e efeito. Temos de tomar responsabilidade pela nossa recusa voluntária de reconhecer a ligação entre as nossas acções e os seus resultados. Na medida em que continuamos a evitar tomar responsabilidade pelas nossas acções, estamos a cometer a acção de ponto de vista errado porque o próprio modo do mundo funcionar é um testemunho da ligação entre acções e resultados.

As três acções não virtuosas da mente – cobiça, malevolência e visão errada – são portanto sementes para as sete do corpo e fala. Se examinarmos qualquer acção não íntegra de corpo ou fala veremos que ela exprime uma ou mais destas três acções não virtuosas da mente. Como a mente governa a qualidade da acção então podemos dizer que há algumas acções que parecem ser virtuosas, mas que na realidade são não virtuosas. (Ou, como é vulgarmente dito, há algumas acções aparentemente brancas mas que são de facto, negras).

Por exemplo, parecerá a alguns não budistas que fazer oferendas de animais aos deuses seja uma acção branca que deveria produzir virtude, mas claro que é na realidade uma acção negra porque traz com ela a destruição da vida. Mas de um modo idêntico pode haver algo que pareça uma acção não virtuosa ou negra, e que é de facto uma acção branca. Por exemplo, considera uma situação em que alguém está prestes a cometer suicídio e pede-nos medicamentos de modo a poder usá-los para se matar. Se mentirmos negando que temos esses medicamentos, então é na realidade uma acção virtuosa, porque o protegeu de cometer um acto de grande insensatez.

Portanto o karma pode ser compreendido deste modo muito subtil, e não como algo mecânico; o karma amadurece primariamente através da corrente da mente, assim é sempre a intenção que é o mais importante. Como não há Deus, não é como se as nossas acções estivessem a ser registadas e contabilizadas num grande registo e que produzirá algum resultado automático.

Tal como o próprio universo, o karma é imensamente complexo, pelo que se conclui que é difícil julgarmos as acções dos outros. Por esta razão diz-se que



só um buda, sendo alguém fora desta rede completa de causação, poderá avaliar com segurança qual será o efeito de qualquer acção em particular. Assim enquanto nós devemos aplicar discriminação nas nossas acções, rejeitando o não íntegro e fazendo o íntegro, não nos devemos apressar em julgar as outras pessoas. Só um ser iluminado pode olhar para dentro do coração das pessoas para saber qual a sua intenção.

Acções não virtuosas trazem sofrimento pelos resultados que produzem. Sendo assim, se um agricultor plantar diferentes sementes na sua terra, cada semente produzirá uma colheita particular de acordo com o seu poder genético; e é a mesma coisa com as nossas acções. No fim da nossa vida não há um tribunal sobrenatural ou celestial onde as nossas acções sejam pesadas e se tivermos mais de 51% de virtuosas e 49% de não virtuosas, seremos autorizados a entrar num tipo de estado paradisíaco. Virtuosas ou não virtuosas, todas as nossas acções amadurecerão, mesmo apenas umas poucas más acções. Para todos o karma será uma mistura; por causa de quaisquer más acções haverá alguns espinhos assim como rosas na nossa próxima vida.

Uma vez mais, durante a vida do Buda Shakyamuni muitos milhares [de pessoas] do clã Shakya (do qual o Senhor Buda é originário, no nordeste indiano), foram mortos numa batalha, muito depois de ele ter atingido a iluminação e ter-se tornado um professor religioso. Na mesma altura no local distante onde ele vivia sofreu um tipo de dor de cabeça. Ambos os eventos ocorreram porque este povo Shakya tinha, numa vida anterior, atormentado animais até à morte, enquanto o próprio Shakyamuni não se tinha juntado mas sorriu sobre esse assunto. Como um resultado desta pequenina acção não virtuosa (em comparação com efectivamente matar os animais), ele teve mais tarde esse resultado kármico.

Mítico ou não, esta história está aqui para ilustrar como as nossas acções amadurecerão eventualmente todas, sendo o nosso mundo criado pelas nossas acções. O amadurecimento de acções não virtuosas manifesta-se de duas maneiras: primeiramente através da corrente da mente de quem cometeu a acção, mas também dum modo secundário, através do seu efeito no ambiente exterior, o mundo em que viveremos; podemos ver que se nos comportarmos com as pessoas de um certo modo, eles responder-nos-ão de um modo influenciado pelo nosso comportamento.

Contudo, o modo principal e mais forte pelo qual as acções não virtuosas amadurecem é através dos registos que criaram no nosso contínuo da mente – o amadurecimento geral das acções.

Se repetirmos continuamente um tipo de acção com bastante intensidade através da nossa vida, digamos um acto motivado pela agressão, então o seu amadurecimento geral seria eventualmente um renascimento no inferno. Este é



o estado em que nós experienciamos todo o mundo como sendo nosso inimigo, atacando, torturando e ameaçando aniquilar-nos, e é o resultado lógico de uma corrente da mente que tem sido fortemente gravada com agressão.

O amadurecimento geral dos actos efectuados a partir do desejo é o renascimento como um fantasma. No reino dos fantasmas vivenciamos apenas a falta e a escassez uma vez que os nossos desejos tornaram-se tão esmagadores na nossa corrente mental que nada os pode satisfazer.

O amadurecimento geral dos actos efectuados através da ignorância é o renascimento no reino animal. Embora os animais possuam consciência eles não demonstram ser capazes de reflectir através da sua mente e portanto sair do comportamento repetitivo e instintivo que lhes possibilitaria poder escolher a virtude sobre a não virtude. (Eles também não escolhem a não-virtude pois vivem controlados pelos seus instintos). Uma corrente mental manchada pela ignorância tende a degenerar para o reino animal.

Mas há outras maneiras pelas quais as acções não virtuosas amadurecem: no futuro elas criam situações apropriadas ao registo na corrente da mente causada por um tipo de acção particular. A isto é chamado resultados semelhantes às suas causas. Podem ser resultados activos ou passivos; por exemplo, se matarmos o registo da agressão é sedimentado na nossa corrente mental, e assim torna-se um potencial ou uma tendência. O resultado activo de acordo a sua causa seria uma tendência para desejar matar novamente.

Não há nada de sobrenatural ou mágico sobre isto. Quando ocorrem condições semelhantes àquelas que obtivemos originalmente quando ocorreu o primeiro acto de matar, então será mais fácil agir do mesmo modo uma segunda vez. Isto é porque a tendência para essa acção está estabelecida na corrente mental, a não ser que algum registo contrário de não-violência esteja lá gravado. O espaço de tempo que decorre entre dois actos (minutos, anos ou mesmo vidas) é imaterial.

O resultado passivo em harmonia com a causa é como se segue: neste caso de matar, quem tenha morto e portanto tem um registo gravado na sua corrente mental, que os levará a construir o mundo como um local violento, e isso age de modo a atrair a violência para eles próprios. Este princípio geral pode ser aplicado a cada uma das outras acções não virtuosas.

O terceiro modo de maturação do karma é através de um tipo de efeito ambiental (literalmente 'karma do proprietário' em Tibetano). Isto refere-se ao modo como as nossas acções formatam o mundo exterior. O próprio ambiente em que nascemos reflecte a preponderância de registos na nossa corrente mental. (Até mesmo nesta vida tendemos a procurar ambientes que estão em harmonia com



os nossos sentimentos e impulsos, e assim será através da nossa corrente da vidas).

Se examinarmos as situações negativas agora presente na nossa vida, então podemos chegar à conclusão geral que tal está ligado às acções negativas que efectuámos no passado. O benefício resultante disso é podermos deixar de culpabilizar os outros pela nossa situação. Em seguida podemos começar a fazer algo sobre isso pois se as acções negativas têm tal força então também o têm as acções positivas.

Quando perguntaram ao Buda ‘Então que foi que fiz nas minhas vidas passadas?’ a sua resposta enfatizou a importância de olhar para a nossa situação actual porque a evidência do que se fez em vidas anteriores pode ser encontrada no momento actual.

Acções virtuosas

Por uma questão de simplicidade estas são normalmente explicadas simplesmente como o contrário das acções não-virtuosas. Então a primeira acção virtuosa é não tirar a vida, ou dito duma maneira mais dinâmica, preservar a vida. As outras duas acções do corpo são não levar o que não te foi dado e comportamento sexual correcto. Da fala: dizer a verdade em vez de mentir; discurso suave em vez de discurso áspero; um discurso reconciliador em vez de calúnia; um discurso com significado em vez de frivolidade. Da mente: contentamento em vez de cobiça; amor em vez de malevolência; visão correcta em vez de incorrectos.

Se as praticarmos então através dos mesmos mecanismos das acções não virtuosas, elas criarão os padrões para a experiência futura exactamente do mesmo modo – com um amadurecimento geral, ou como resultados em harmonia com a causa, ou através dos resultados ambientais.

Se bem que seja útil memorizar a lista de acções virtuosas e não virtuosas, na verdade precisamos de começar a olhar para as nossas próprias vidas no dia-a-dia para ver como o karma está a operar. Mesmo um pensamento não traduzido em acção tem uma força kármica, e portanto não é meramente uma questão de examinar as acções físicas mas também as da fala e da mente.

O grande mestre Atisha disse, “Quando estás com os outros, observa o teu discurso, quando estás sozinho observa a tua mente”. Os sinais de que levamos a sério os ensinamentos sobre o karma é começarmos a ter mais cuidado com as nossas acções através da compreensão de quão poderosas elas são, mas também começamos a sentir-nos mais criativos. Karma não é um ensinamento



opressivo. Não há 'destino', nada é fixado e agora mesmo somos livres de escolher vários cursos de acção. Embora os cursos de acção actualmente disponíveis a nós mesmos sejam determinados pelas minhas acções passadas, estas por sua vez também foram originalmente escolhidas então eu tenho sempre a possibilidade de escolher entre as acções virtuosas e não virtuosas.

Por outras palavras, eu estou circunscrito de um certo modo mas só pelo exercício anterior da minha escolha. Se eu agora a sério levar o karma então descubro a liberdade eficiente para criar um padrão para o futuro – por exemplo, a liberdade de desenraizar o nosso comportamento não integro compulsivo. Só quando não temos conhecimento correcto sobre o karma é que não estamos libertos, porque estamos a agir sob as compulsividades, ou imaginamo-nos como vítimas das circunstâncias, quando podemos estar acima de toda e qualquer circunstância.

Os defeitos de samsara

Os três reinos de samsara designam-se pelo reino dos sentidos, forma e sem forma, resumindo, eles incluem a totalidade da existência samsárica de cima a baixo. De modo a nos afastarmos completamente do envolvimento em samsara é necessário contemplar o karma, ou acção e resultado, o tópico subsidiário, e os defeitos de samsara, o tópico principal.

Se a nossa prática de dharma fosse para ser focada em melhorar a nossa situação dentro de samsara, isto significaria continuarmos dentro dela. Por conseguinte para nos permitir focar na libertação, precisamos de estar completamente ao corrente com o que está errado em samsara. Ao contemplar os defeitos de samsara e também, de um menor modo, compreendendo o mecanismo do karma, é o único modo que podemos desenvolver convicção de renunciar a ele.

O papel crucial do tópico do sofrimento – 'os defeitos de samsara' – nos ensinamentos do Buda não podem ser repetidamente afirmados quanto basta. Por exemplo, no primeiro sermão da Primeira Volta da Roda do dharma pelo Senhor Buda começou com as seguintes linhas, "Monges, eu mostro-vos o sofrimento". Contudo não devemos equivocar-nos porque é que o sofrimento é o ensinamento mais importante no dharma. Não há nada necessário, natural ou inerente ao sofrimento, mas de momento estamos atormentados por ele, como alguém que devia estar saudável, mas tem uma doença ou enfermidade. Tal como um médico diagnostica uma doença que com certeza não é natural a ti, o Buda está a afirmar que podes ser curado e portanto, liberto do sofrimento.



Contudo parte da cura é antes de tudo a realização de que estamos doentes, e portanto, desenvolver um anseio pela cura. É por isso que a contemplação do ensinamento sobre o sofrimento não é suposto de nos deprimir ou esmagados por desespero. Se foi esse o efeito que experienciámos ao ouvir estes ensinamentos então tê-los-emos mal interpretado de algum modo. Antes, deveria ser comparado a uma situação onde alguém que deveria ser saudável ouve que nesse momento têm um problema, mas que com certeza pode ser curado.

Há três pontos principais ao considerar os defeitos de samsara.

O sofrimento do sofrimento

De acordo com os grandes mestres Sakya, o sofrimento do sofrimento é vivenciado pelos três reinos mais baixos de samsara: os estados de inferno, os estados de fantasmas e o reino animal. Nos reinos de samsara há formas diferentes de existência; em alguns seres existe a forma física (tal como nos humanos e animais) e noutros a forma dos seres tem simplesmente uma base mental. A corrente mental nesse ser produz várias experiências alucinatórias dependendo dos registos da experiência passada dentro da corrente mental.

Os corpos que os seres imaginam ter nesses reinos é um corpo fabricado pela mente semelhante ao corpo que é o sujeito num sonho. Obviamente o terceiro reino inferior, o dos animais, tem alguma base física, como o reino humano. Contudo, com certeza que do ponto de vista da realidade última até esta mente é criada; mas a um nível convencional é físico.

Seria um erro pensar que ser desnecessário para nós humanos, ouvirmos [os ensinamentos] sobre o sofrimento dos reinos inferiores. Devemos lembrar-nos que como samsara não tem princípio e as sementes de renascimentos nestes reinos inferiores estão presentes mesmo agora na nossa corrente mental, na forma de corrupções tais como ódio então é absolutamente necessário para nós ouvirmos sobre estes reinos. Não só lá estivemos inúmeras vezes no passado, como mesmo agora, estão presentes nas nossas mentes as causas para renascer lá no futuro.

Ouvir sobre o sofrimento destes reinos inferiores permitir-nos-á a desenvolver a convicção que nos causará agir de tal modo que não voltaremos a lá renascer no futuro. Perdemos de vista o facto que esta vida actual está numa corrente de vidas, porque as nossas mentes estão habituadas às experiências da nossa vida presente. Tal consequentemente estreita a nossa perspectiva, e porque também nos identificamos tanto com este corpo actual, pensando que é o nosso ser 'real, não compreendemos que tal como noutros fenómenos naturais físicos há uma



reciclagem contínua. Nada verdadeiramente desaparece em espaço vazio, mas está a ser simplesmente reciclado em formas diferentes, e a consciência não é excepção. Tendo identificado este corpo como 'o nosso eu', ou estes pensamentos transitórios como a personalidade real, não conseguimos, portanto, conceber o facto que esta consciência foi anteriormente incorporada inúmeras vezes e fá-lo-á de novo no futuro. Mas, para reiterarmos, isto é só devido à pequenez da nossa perspectiva.

Claro que quando as pessoas contestam os ensinamentos de renascimento estão a perder o ponto por completo. Não é o teu ego humano, tão dependente da cultura, relacionamentos actuais e capacidade intelectual, que vai renascer. Este ego que agora tens está de qualquer modo a mudar dia a dia, e ter-se-á modificado tanto na altura da morte que será uma pessoa muito diferente que existirá nessa altura. É o contínuo da mente que renasce, não a personalidade que é apenas uma onda transitória nesse contínuo. Mesmo assim esse contínuo mental traz os registos de acções passadas e são esses registos que amadurecerão quando as condições forem apropriadas como experiências de vidas futuras. Se portanto o nosso contínuo mental está influenciado fortemente pelo tipo de corrupções que produz os reinos inferiores, então na realidade vivenciarás esses reinos.

Agora, para pensar sobre os reinos inferiores e o sofrimento, devemos começar a pensar pelo mais baixo de todos que são os estados de inferno. Ao contrário da sua posição na teologia cristã, o inferno (*Tib. nyalwa*) não deve ser considerado era um estágio permanente porque tudo em samsara é impermanente. Estes estados de sofrimento intenso são efectivamente vivenciados pelos seres como se fossem permanentes, mas na verdade não o são. Como tudo o resto que é dependente de causas e condições, eventualmente acabarão por passar. Apesar disso, estes estados do sofrimento são sentidos como eternos porque há uma sensação de claustrofobia total trazida pelo ódio intenso que amadureceu na corrente mental depois da morte. Previamente gerado por essa pessoa em relação a todo o universo, este ódio agora vira-se contra eles pois vivenciam-no, nas suas alucinações, como vários tormentos de serem atacados torturados ou exterminados pelo universo.

Tradicionalmente dizemos que há oito infernos quentes e frios, mas a própria designação destes infernos como quentes e frios não é uma designação física, mas sim meramente alucinatória. Contudo podemos compreender a lógica por detrás, pois na nossa própria linguagem, inferno é uma expressão de agressão onde ou "congelamos" ou nos "queimamos" com ele. Uma vez que a nossa agressão se virou contra nós, então efectivamente vivenciaremos ser queimados ou congelados; mas o corpo que as experiencia é um corpo mental, e as aparências dos torturadores e armas, e por aí fora, que os seres vivenciam são criadas mentalmente. Como nos diz Shantideva, "Quem fez intencionalmente as



armas para usadas para os que estão no inferno? O todo-poderoso disse ‘Todas essas coisas são duma mente diabólica’.”

Tendo isto em consideração, quando se lêem os relatos tradicionais das torturas experienciadas nos oito infernos quentes e nos oito infernos frios devemos compreender que não podem estar senão dependentes do ambiente cultural. Os tipos de tortura como ser queimado ou ser colocado num caldeirão a ferver, estão todos dependentes da cultura da altura em que as escrituras foram escritas. Não devemos compreender estas descrições de um modo literal ingénuo mas compreender e respeitar a sua inteligência ao descodificar e interpretá-las enquanto ainda reconhecendo a sua existência. Por exemplo, os nossos próprios demónios no inferno dos laboratórios modernos actuais podem usar batas brancas, ter doutoramentos e usar fornos micro-ondas.

O ponto essencial é que cada inferno em qualquer época é vivenciado pelo ser que o habita como inescapável, interminável e claustrofóbico, pois doutro modo não seria realmente um sofrimento. Na realidade, um dos infernos quentes é denominado como ‘inferno de esmagamento’.

Um outro é o ‘inferno de reviver’, onde os seres que o habitam encontram-se imediatamente na posse de armas e na presença de outros seres infernais com a mesma aflição, também com armas. Os registos da sua agressividade leva-os a atacarem-se uns aos outros até que inflijam feridas fatais nos outros seres e tenham eles próprios sofrido ferimentos, e nessa altura morrem. Mas tendo morrido, vem uma voz dos céus dizendo ‘Revivam!’ Voltam novamente à vida e de novo o processo recomeça e repete-se aparentemente de modo interminável.

Podemos reconhecer nisto o resultado lógico do nosso vício à agressão. Não precisamos de argumentar todos os infernos, porque o exemplo precedente ilustra a lógica do sofrimento envolvido nestes reinos. É de importância vital compreender esta lógica pois doutro modo seria descartada como irrelevante. Ou olháriamos para eles como mitológicos ou tão bizarros e fantásticos quês estariam desconectados de tudo na nossa experiência actual, e portanto não poderíamos ir para lá. Ainda assim existe de facto uma continuação directa entre os estados de agora quando estamos possuídos por agressão e o sofrimento dos reinos do inferno.

Assim para meditar e compreender estes ensinamentos sobre o inferno precisamos de recuar e avançar entre as descrições dos sofrimentos, e a nossa experiência actual da sua causa, que é a agressão. Realiza como na agressão é já num certo sentido experienciarmos um pequeno gosto do inferno, e ainda mais, a criar as condições para ele. Contempla deste modo e pensa também nos sofrimentos dos seres nestes reinos. Deste modo as contemplações dos sofrimentos no inferno não só produzem em ti uma convicção de modo a não



cair sobre o encantamento da agressão, porque causará um renascimento no inferno, mas também um forte sentimento compassivo pelos seres que suportam tais sofrimentos. Se não encontrarmos a capacidade de levar a sério os sofrimentos do inferno então isso significa que o dharma será inútil para nós porque estamos a negar o poder da mente. “A Mente”, como se diz nos Tantras Antigos, “ é o rei de todo os criadores”.

Se a mente é a semente da iluminação e também dos grandes prazeres dos reinos dos deuses, então também tem igualmente de ser a semente das maiores e mais intensas misérias. Só nós próprios criamos o inferno para nós mesmos; ninguém mais, nenhum deus nos envia para lá. Como diz Shantideva:

“Se mesmo todos os deuses e demónios
Se levantarem contra mim como meus inimigos
Não me deverão guiar nem colocar
Nos fogos atreadores do inferno mais profundo.
Contudo, [como]o louco poderoso, estas corrupções
Num só momento, podem lançar-me no meio dessas chamas.”

O segundo dos reinos inferiores onde o sofrimento do sofrimento é vivenciado é no reino dos fantasmas. Os fantasmas (‘pretas’ em sânscrito) são seres cuja corrupção causal é a avareza, o desejo obsessivo da posse. Como resultado, o sofrimento que suportamos neste reino particular alucinatório é a falta – a falta dos objectos desejados. Iconograficamente as ‘pretas’ são ilustradas como seres com pescoços extremamente finos que só permitem uma quantidade minúscula de alimento passar para os seus imensos estômagos dilatados, resultando numa fome enorme. Se encontram comida, chamas que saltam das suas bocas queima a comida tornando-a inútil. Como nos diz Nagarjuna, “Para eles, no inverno, até o sol é frio, e no verão, até a lua é quente”. Esta falta de sustento é devida à ganância e avareza obsessivas nas suas vidas anteriores em que tentaram apropriarem-se do universo como sendo a sua própria posse. Quanto mais esta fome for saciada, tanto menor é a capacidade de contentamento e satisfação, razão pela qual se tornou uma ‘preta’.

Na iconografia tal é ilustrado em termos de alimento, mas podemos ver que se desenvolve como resposta a qualquer tipo de objecto desejável – mesmo os do intelecto. Portanto as ‘pretas’ incipientes podem estar obcecadas com um conjunto de factos e ideias. Em resumo, o desejo de ganhar e possuir território é o factor causal para renascimento no reino dos fantasmas.

E de novo, olhando para a nossa própria experiência, podemos ver quanta avareza e obsessão existem neles, e podemos então pensar no resultado lógico do reino dos fantasmas. Ao andarmos para trás e para a frente entre eles podemos desenvolver uma repulsa forte em relação à avareza que nos levará a



renascer nesse estado, e ao mesmo tempo, uma grande piedade ou compaixão pelos seres que aí estão presos.

Como também vimos com os estados de inferno, apesar da sua impermanência, o estado de fantasma é uma experiência de uma duração imensamente longa para esses seres. De novo, demonstra o modo como o seres são presos nesse estado e aparentemente parecem não conseguir sair. Embora não queiramos dar crédito às histórias sobre encontros com fantasmas, etc, nas diferentes culturas, uma linha comum é o sentido que os fantasmas têm qualquer tipo de obsessão com um lugar em particular, uma pessoa ou ocorrência de que ele não consegue transpor, e portanto fica preso por um longo período nesse estado.

O terceiro reino inferior é o reino animal onde, ao contrário do caso dos reinos do inferno e dos fantasmas, até pessoas comuns como nós podemos observar os sofrimentos de impotência característica deste reino. Isto é-lhes provocado pelo atrofiamento do poder da inteligência. A corrupção raiz da ignorância produz uma degeneração na direcção do estado animal durante a vida humana se for ignorada a capacidade básica da inteligência integrado no senso comum, a habilidade de escolher entre bom e mau.

O sofrimento da impotência é um padrão da vida animal, onde o instinto está em controlo e os animais são simultaneamente predador e presa uns aos outros, para nada dizer do sofrimento que os humanos lhes infligem. Ao referir-se a esta grande impotência, Patrul Rinpoche salienta que se seres humano se encontrarem num local inóspito, usam a sua inteligência para construir um abrigo para eles mesmos, e friccionam paus para produzir fogo, mas um animal nas mesmas circunstâncias seria incapaz de fazer tais coisas.

Claro que há níveis diferentes de inteligência no reino animal, mas isto só aponta para a continuidade da vida. De facto alguns animais no seu nível de inteligência não se encontram separados por um enorme abismo dos seres humanos. Ao contrário, algumas outras formas têm a sua consciência inculcada num sistema nervoso tão básico que só conseguem funcionar minimamente. Ainda assim o que parece caracterizar todos eles é a sua incapacidade de escolher, e portanto determinar o curso das suas vidas.

Lembra-te que o karma que produz várias situações é misturado, portanto não há nenhum ser, humano ou animal, com karma idêntico. O karma de um cão criado como um animal de estimação em Inglaterra é algo diferente de um cão nascido na Índia apesar de a ignorância ser o padrão dominante no antecedente causal de ambos.

Isso deve recordar-nos que o rótulo dado aos seis reinos é meramente isso – uma designação. É igualmente verdade dizer que há tantos reinos quanto há



seres, porque a corrente mental de todos, e portanto o seu karma, é algo diferente. Contudo, por uma questão de fácil referenciação podemos falar destas categorias como se fossem realmente reais.

Consideremos então o sofrimento no reino dos animais e as suas causas que transportamos na nossa corrente mental para [possível] renascimento nesse reino – o desuso da nossa capacidade para reflexão inteligente e escolha, juntamente com o abandono ao comportamento habitual. Quando pensamos sobre estes três reinos inferiores, um modo efectivo de contemplação é imaginarmo-nos realmente nesses estados. Imagina-te como um animal sofrendo várias misérias que tal vida comporta, ou um fantasma ou um ser infernal, atormentados das suas maneiras respectivas. A empatia de tais identificações imaginárias tem o duplo benefício de produzir tanto uma repulsa real por tal estado e um envolvimento compassivo com os seres que actualmente sofrem tais coisas.

De facto, é-nos dito que quando o Buda estava no inferno, muitas vidas para trás, ele tinha tomado o compromisso definitivo de praticar o caminho espiritual. Foi lá porque tinha ferido a sua própria mãe num acto de agressão. Quando o Buda chegou ao seu local apropriado no inferno, viu um homem que tinha sido amarrado por demónios a uma máquina que esmagaria o seu cérebro. O Buda também foi colocado ao lado desse homem e amarrado à [mesma] máquina. Então surgiu nele o pensamento que não havia necessidade do outro ser sofrer também, pois ele próprio poderia ficar com todos os sofrimentos e pedir aos guardas para libertar o outro homem. Este primeiro pensamento de altruísmo puro, de considerar apenas o sofrimento da outra pessoa, foi o início da sua carreira espiritual dirigida á iluminação, ao estado de buda. (Uma ilustração então de quão poderoso pode ser este tipo de identificação compassiva com o sofrimento dos seres nos reinos inferiores). Como diz Jetsun Drakpa Gyaltzen, “O sofrimento do sofrimento é o sofrimento dos três reinos inferiores. Se tal for bem contemplado, a nossa carne tremeria. Se nos calhasse a nós, não haveria modo de o suportar.”

O sofrimento da mudança

Este tipo de sofrimento está num certo sentido mascarado como felicidade porque é o sofrimento dos três reinos superiores: humano, semideuses e deuses. Nos reinos fabricados mentalmente dos deuses e semideuses, os seres possuem certos tipos de registos na sua corrente mental que produzem estados de grande bênção e poder intoxicantes. Na generalidade, o sofrimento destes três reinos superiores derivam da impermanência em qualquer que seja o estado de felicidade ou [em qualquer que seja] o estágio elevado que se tenha obtido. Como diz Jetsun Drakpa, “ Quando contemplamos o sofrimento da mudança, vê-se que a transmigração dos reinos celestes para os reinos inferiores, Indra a



nascer como um homem comum, o sol e a lua a tornarem-se escuros e o imperador universal a renascer como um criado”. Isto deve-nos fazer recordar de sermos simpáticos para as pessoas na sua seu caminho ascendente, porque, mais tarde ou mais cedo, é inevitável encontrarem-se no seu caminho para baixo!

O Buda disse que qualquer nova felicidade que obtemos se torna com o tempo numa forma de sofrimento, somente em virtude do nosso próprio apego a essa felicidade como sendo permanente. Especificamente se considerarmos o reino humano podemos ver que embora haja momentos de felicidade, de facto está cravejado com sofrimento. Nascimento, doença, velhice e morte são os grandes quatro rios de sofrimento no reino humano, que caem inevitavelmente sobre todos se excepção. O princípio da vida é sofrimento – isto quer dizer, desde a concepção até ao nascimento experiencia-se sofrimento. Depois a posse de um corpo, que é visto às vezes como uma fonte de prazer, condena-nos ao sofrimento da doença e velhice, e finalmente o sofrimento da morte. Portanto torna-se a própria fonte deste sofrimento agudo.

Além do sofrimento originário da nossa forma física, as nossas emoções e a nossa mente são também uma fonte de sofrimento. Estamos continuamente a dividir o mundo em coisas desejadas e coisas a ser evitadas. Mas infelizmente o mundo não está de acordo com os nossos desejos, e portanto, em vez de ganharmos o que queremos e agarrar o que temos, estamos continuamente a dar de caras com o que não desejamos e a perder o que temos. Mas todo o tempo tornamo-nos cegos a esta realidade e continuamos na esperança que de alguma maneira seremos capazes de arranjar o mundo de acordo com os nossos desejos; quanto mais fazemos isso, mais sofremos.

Pensar sobre o sofrimento na vida humana implica uma análise completa do que são as nossas atitudes, esperanças e ambições. Budismo não sugere que este sofrimento seja natural, mas apenas inevitável em termos do modo como temos vivido até este ponto das nossas vidas. Para sublinhar isto, as conclusões a que chegamos ao contemplar o sofrimento da vida humana, não é uma de inevitabilidade depressiva mas que podemos começar a viver de um modo diferente. Esta mudança de direcção é conseguida ao olharmos para o nosso interior e desenraizando os pontos de vista enganadores que nos amarram ao sofrimento.

Consequentemente não faz sentido esforçarmo-nos cegamente para [obtermos] o renascimento no reino humano como se houvesse uma garantia de felicidade. Similarmente o renascimento no reino dos deuses, a ambição das pessoas que seguem as tradições teístas, é também uma solução fútil aos nossos problemas porque é apenas temporária. Estes reinos, criados pelos registos na nossa corrente mental, (os registos de virtude e concentração através da adoração de um deus imaginário ou algo semelhante), são impermanentes. Uma vez que as



causas de renascimento nesses reinos percam o seu poder, então a experiência exaustar-se-á. Podemos comparar como análogo a um estado de intoxicação física. Quando o agente que causou a intoxicação desaparece da corrente sanguínea, finalmente a experiência também desaparecerá.

Se pensamos que a prática do dharma ou religião é sobre a consecução ou posse de um estado de bem-aventurança, estamos enganados. O que está aqui a ser ignorado é que a mesma noção de sermos donos e possuímos bem-aventurança confirma que tal é um estado do ego. Tudo o que queremos fazer é deixar o ego intacto e possuir bem-aventurança, se bem que seja esse modo de pensar ligado ao ego que é na realidade a própria raiz dos problemas. O ego vê o universo como algo que pode ser arranjado para a sua própria satisfação. Ainda assim na realidade não pode, porque o próprio ego é uma construção ilusória.

Querer renascer nos reinos celestes, ou tornar-se um deus, ou conseguir a unidade com um deus, são tudo projectos ligados ao ego, e mesma a sua obtenção aparente é só um estado inflacionado temporário que desaparecerá. Depois então é regressar aonde começámos ou pior ainda.

Portanto devo considerar a razão pela qual pratico o dharma. É para obter algum elevado estado temporário de prazer ou purificação? Ou estou a praticar dharma de tal modo que desenraizará as causas do sofrimento – egoísmo? Não há uma verdadeira compreensão do propósito do dharma sem visar o desenraizar de todo o nosso egoísmo.

O sofrimento da condicionalidade

O terceiro e último tipo de sofrimento é o da condicionalidade. Este é o tipo mais subtil porque de facto é o próprio sofrimento que gera a nossa noção de que algures no nosso corpo e mente existe um verdadeiro eu – uma entidade singular, autónoma e permanente.

Se examinar o meu corpo e mente com a visão da sabedoria, chego à conclusão que não existe qualquer tal entidade. Contudo, até agora não só não o tenho feito, e conseqüentemente ainda tenho esta assunção subjacente que o eu é real.

Esta enorme ilusão afasta-me da natureza da realidade. Em particular este sofrimento de condicionalidade, a própria noção de um eu verdadeiramente existente, manifesta-se num sem-fim de actividade. Por outras palavras, o nosso plano base é trazer-nos a situação de bem-aventurança permanente em que ingenuamente acreditamos estar à espera de ser descoberta. Estamos sempre ocupados, como nos diz Jetsun Drakpa Gyalsten, “Mesmo no fim da nossa vida



estamos ainda ocupados, a maquirar sobre algo a trazer”. Esta ocupação passará então para a próxima vida e continuará interminavelmente até que procure no meu interior para descobrir a fonte destas conjecturas – o ego.

Esse sem-fim de acções é acompanhado do facto que nunca há a satisfação dos desejos, outra manifestação do sofrimento da condicionalidade. Até quando parece que obtenho o que quero, não me satisfaz, falhando em entregar-me o que esperava que traria. A fome dentro de mim não é silenciada porque não há prazer suficientemente grande para obliterar o nosso sentido de frustração e desejo. Se olharmos para nós próprios veremos que tal é verdade. Se nos perguntarmos se houve prazeres ou posses que puseram definitivamente um fim ao sofrimento, que tenha removido da mente todo o átomo individual da dúvida e incerteza, somos forçados a admitir que há sempre uma sombra persistente de insatisfação até nos prazeres mais intensos.

Olhando para trás para a corrente sem início de samsara podemos dizer que estivemos nos ‘fins do universo’ a tentar encontrar algo apague os nossos sentimentos de fome pela satisfação. Mas este objectivo nunca foi atingido, nem nunca será.

Lado a lado com esta interminável número da acções e insatisfação de desejos, está o facto que o nascimento e a morte foram repetidos desde o tempo sem início, então já devia estar cansado deles. Eu sou este viajante infatigável sempre à procura de algo fora do meu alcance e portanto compelido por esta motivação, vida após vida. Claro que muitos ocidentais quando ouvem [falar] sobre o renascimento, ou reencarnação como é erroneamente denominado, pensão com antecipação prazerosa que podem voltar e ter mais!

O renascimento não é compreendido por ser uma fonte de satisfação ou júbilo (que seria simplesmente uma expressão de concretização dos desejos) mas antes uma fonte de horror e miséria repetida. O facto incrível que o renascimento não é uma fonte de júbilo é por causa da sua morte repetida. Nascimento, doença, velhice e morte não são veículos de felicidade mas sim de sofrimento. Portanto agora devemos estar cansados com o renascimento, não o desejando mais, porque é uma corrente sem princípio. Como disse o Senhor Buda, quando olhamos para trás, não conseguimos encontrar nenhum seu princípio porque todas as primeiras causas têm, elas próprias, causas precedentes para existirem.

Infelizmente com as nossas curtas memórias continuamos a esquecer-nos que ‘já lá estivemos e já fizemos isso’ inúmeras vezes sem produzir nenhuma satisfação. Como não há nada que não tenha sido tentado em samsara devemos agora estar cansados. Já dormimos em todos os quartos do hotel de samsara vezes sem conta e nunca experienciámos felicidade, portanto é altura de mudar



e partir. É este sentido de cansaço e desgosto que significa o verdadeiro sentido da renúncia.

Renúncia não significa nenhum tipo de gesto público espectacular tal como cortar o próprio cabelo ou mudarmo-nos para uma gruta, mas antes uma mudança interior. A gruta pode ser só mais um exemplo de ambição samsárica e não de verdadeira renúncia. Por outras palavras, isto significa que só porque nos denominamos Budistas não implica automaticamente que temos renúncia.

Examinemos o que significa exactamente para nós a nossa prática religiosa. O ego é tão subtil que pode jogar o jogo da religião tal como pode jogar o jogo de tudo o resto. Mesmo se tivermos estado no dharma há muito tempo, devemos continuar a examinarmo-nos deste modo, pensando nestes ensinamentos básicos, particularmente nos defeitos de samsara. Em 'As Palavras do Meu Professor Perfeito', Patrul Rinpoche salienta que algumas vezes as pessoas começam cedo na vida como praticantes fortes com grande renúncia mas mais tarde perdem essa qualidade. Velhos yoguis que começaram a vida como grandes meditadores solitários em grutas acabaram por se casar e com enormes posses, etc. No seu caso, a fama levou-os à acumulação de grandes propriedades e seguidores. É por isso que nunca devemos pensar que superamos estes ensinamentos básicos sobre a renúncia.

O Terceiro Apego

Se tens apego ao teu benefício próprio, não possuis bodhichitta.

Ao escutar as instruções sobre o segundo apego – como nos libertarmos do apego aos três reinos de samsara – podemos usar a nossa prática de dharma para se tornar o caminho. Jetsun Drakpa Gyaltsen diz, “Quando libertos do apego, ganhamos o nirvana. Quando o nirvana é atingido, a bem-aventurança é obtida. ‘O Desligar dos Quatro Apegos’ é a canção da experiência.” Contudo se considerarmos que completámos o percurso, então temos de reconsiderar, porque neste ponto se nós apenas alvejámos para a nossa própria libertação do sofrimento então estaremos a ignorar todos os outros seres sencientes. Como nos diz Jetsun Drakpa Gyaltsen, “Libertar-me a mim mesmo é sem benefício, porque todos os seres sencientes dos três reinos são os pais. Deixar os meus pais no meio do sofrimento enquanto desejo a minha própria felicidade, é desgostoso.

Em suma, se fizermos isso, ainda estamos sujeitos ao terceiro apego – ao nosso benefício próprio. Nas palavras de Manjushri a Sachen Kunga Nymgpo “Se tens apego ao teu benefício próprio, não possuis Bodhichitta,” (o pensamento de



iluminação). Levanta-se agora a questão de como geramos bodhichitta, e assim libertar-nos deste apego ao nosso benefício próprio.

As instruções estão divididas em meditações preliminares e a meditação principal.

As meditações preliminares são meditar em bondade amorosa e compaixão pois estas agem como um catalisador para a geração da própria bodhichitta, o antídoto ao egoísmo e ao auto-elogio.

Bondade Amorosa

Jetsun Drakpa Gyaltzen diz que todos os seres sencientes são as nossas mães de vidas anteriores e este conhecimento é a chave para desenvolver a bondade amorosa e compaixão. Como vimos acima, visto o ciclo de samsara não ter início (porque todos os efeitos surgem a partir de causas precedentes, e portanto nunca podemos encontrar uma primeira causa), a corrente da vida de todos os seres sencientes não tem início. Na realidade, não há ninguém em todo o universo com quem não tenhamos sido relacionados.

Contudo, a nossa relação particular com os outros seres sencientes em que devemos focar é a relação entre mãe e filho, quando fomos a criança e eles foram a mãe. (Também é igualmente válido se nos focarmos como tendo sido os pais e eles as crianças – o Buda também o ensinou nos sutras). A razão para adoptar a relação mãe-filho é porque é uma demonstração da preocupação altruísta de um ser senciente para outro. Neste momento não conseguimos recordar imediatamente a bondade que todos os seres sencientes nos têm demonstrado, portanto para gerar bondade amorosa (a primeira das duas meditações preliminares que nos levarão a bodhichitta), devemos pensar deste modo.

Podemos trazer à mente a nossa própria mãe nesta vida e pensar em tudo o que fez por nós: carregar-nos no seu útero, dar-nos nascimento, cuidar de nós quando estávamos completamente desamparados, ensinar-nos todo o tipo de habilidades úteis, etc. Quando penso sobre a miríade de modos como a minha mãe cuidou de mim, colocando os meus interesses á frente dos dela numa demonstração de altruísmo, fico repleto com um sentido tremendo de endividamento. Quando reconheço isto, então posso deixar de não desejar que ela tenha felicidade agora e no futuro. Para essa felicidade futura, eu desejo que ela pratique a virtude, a raiz da felicidade.

Ao contemplar deste modo a minha mãe, devo irradiar na sua direcção, o desejo constante de ‘Que ela tenha felicidade e que tenha as causas da felicidade’. Ao



fazê-lo estou a gerar bondade amorosa, um desejo que todos os seres tenham felicidade e as causas da felicidade. Só quando tiver gerado verdadeiramente bondade amorosa autêntica em relação a minha mãe, devo então alargar o âmbito da meditação, em primeiro talvez trazendo o meu pai e outros entes próximos. Devo pensar neles como também tendo sido minha mãe inúmeras vezes no passado e tendo demonstrado em relação a mim o mesmo amor altruísta que a minha mãe nesta vida actual tem demonstrado. Ao reconhecê-lo eu começo a impregná-los também com o desejo 'Que tenham felicidade e as causas da felicidade' até que uma agitação genuína ocorra no meu coração indicando que gerei bondade amorosa em relação a eles.

Então gradualmente alargamos o âmbito para os nossos amigos e conhecidos. Quando o sentimento é semelhantemente forte então poderemos trazer pessoas difíceis ou inimigos, lembrando-nos que eles talvez tenham sido os nossos amigos de ontem ou mesmo de amanhã. Pois, como diz Nagarjuna, "Não há certezas em samsara. Amigos tornam-se inimigos, inimigos tornam-se amigos e eles também foram minha mãe inúmeras vezes no passado". Neste momento eu posso ter uma relação aparente com eles mas é um facto inevitável que no passado eles tenham sido minha mãe, e portanto também eles merecem bondade amorosa. Eu apenas temporariamente me esqueci que como minha mãe eles agiram desse modo altruísta em relação a mim. Tenho de me lembrar disto agora e gerar em relação a eles o que eles merecem – felicidade e as causas da felicidade. Então finalmente posso alargar a minha bondade amorosa para todos os seres sencientes, permeando as dez direcções.

A sequência da bondade amorosa, portanto, começa com um indivíduo em particular, a nossa mãe nesta vida, e alarga-se gradualmente. Em cada estágio, reconhecemos que os seres para quem geramos esta intenção são completamente merecedores de felicidade e das causas de felicidade, porque todos eles já agiram em relação a mim neste modo altruísta inúmeras vezes no passado como tendo sido minha mãe.

O sinal de que estamos a gerar bondade amorosa de um modo correcto é que na realidade nos faz sentir muito alegres, porque o seu objectivo é felicidade. Esta técnica de se começar com a nossa própria mãe, e depois alarga-la, assegura que a intenção é genuína e não apenas uma aspiração piedosa. Como sabemos é muito fácil amar os seres em geral, mas muito mais difícil gerar amor por indivíduos. De facto o amor que é falado neste termos muito generalistas não é normalmente muito autêntico e muitas vezes não sobrevive o encontro com pessoas reais. Mas nesta prática começamos pequeno e gradualmente alargamos a nossa perspectiva ao incluir mais e mais pessoas de modo a que se torne num amor genuíno.



Então longe de ser um obstáculo para um altruísmo universal, o amor que temos pelos nossos entes próximos desta vida é transformado num veículo que nos leva a esse altruísmo. Porquê? Porque não temos de negar o amor que temos pela mãe desta vida actual a favor de algum] desapego artificial. Pelo contrário, usamo-lo para atrair outras pessoas dentro do mesmo raio de intensidade de sentimento que temos pela nossa mãe actual. Ocasionalmente aparecem algumas pessoas que têm relações difíceis com a mãe, que faz com que imaginem estar impedidos de usá-la para esta meditação. Nestes casos devem usar um outro familiar tal como o seu pai, tia ou tio ou mesmo uma pessoa que não seja seu relativo biológico; de facto, quem quer que tenha demonstrado compaixão altruísta é uma pessoa que se ajusta para começar com esta meditação.

Esta bondade amorosa é denominada sem limites porque é imparcial e finalmente direccionada para todos os seres sencientes; não destaca nenhuma pessoa pela afeição especial, tanto por ignorar outros ou mesmo por trata-los com agressão. Se nós tivermos desenvolvido este tipo de bondade amorosa em relação a todos os seres sencientes, é evidenciado pelo facto que quando conhecemos pessoas, sentimos carinho em relação a eles e imediatamente desejamos-lhe felicidade, mesmo sendo completos estranhos. Através deste respeito pelos outros, as paredes do egocentrismo estão a ser desapertadas de um certo modo, mas devemos ir mais adiante se queremos mesmo finalmente gerar a bodhichitta.

Compaixão

A segunda meditação preliminar é a da compaixão. Se a bondade amorosa é o desejo de que todos os seres tenham felicidade e as causas da felicidade, então a compaixão é o desejo de que os seres estejam libertos do sofrimento e das causas do sofrimento. Podemos então dizer que o objectivo da compaixão é mais difícil do que o da bondade amorosa, na medida em que é mais desafiante envolvermo-nos com alguém que tem sofrimento que com quem tenha felicidade. Precisamos de um certo tipo de dureza e também uma certa alegria básica para sermos capazes de fazer isto; doutro modo o encontro com o sofrimento dos outros pode ser perigosamente devastador para nós. Normalmente observamos isto com pessoas que não têm um sentido genérico de felicidade na sua própria vida mas que querem trabalhar com os outros em situações de sofrimento, onde o resultado é um tipo de depressão ou mesmo agressão.

Por estas razões o Senhor Buda ensinou que a compaixão deve seguir a bondade amorosa, ou como é dito, “A água da compaixão flui através dos canais criados pela bondade amorosa”.



Isto não significa com certeza que nos devemos afastar doutra pessoa que está em sofrimento até estarmos completamente confiantes que possuímos bondade amorosa. Contudo, de um modo geral, não nos devemos envolver fortemente em meditações sobre a compaixão até termos alguma bondade amorosa.

Então o significado de compaixão é o desejo de que todos os seres estejam libertos do sofrimento e das causas do sofrimento. O método para gerá-la em sessões de meditação segue o método da bondade amorosa: começamos com a nossa mãe desta vida, recordando a sua bondade e portanto a dívida que temos para com ela. Contudo, pensamos nela agora numa situação de aflição, que na verdade ela e todos os seres estão, até agora alienados da natureza de buda e portanto a divagar nos locais perigosos de samsara.

Tendo despertado este sentido de dívida para com ela, então pensamos nela numa situação de aflição ou opressão, por exemplo, por velhice ou morte ou renascimento, então imediatamente o nosso coração deve sentir-se emocionado. O desejo vem à nossa mente “que ela esteja livre do sofrimento e das causas do sofrimento”. As causas do sofrimento são as acções não virtuosas; não é apenas suficiente que ela esteja livre do sofrimento agora, mas também deve-o continuar a estar no futuro. Assim “Possa ela estar livre do sofrimento e de agir de um modo não virtuoso.”

Então o procedimento continua exactamente como anteriormente. Uma vez gerada para a nossa mãe, então incluímos no círculo os entes próximos, reconhecendo-os como tendo sido a nossa mãe inúmeras vezes anteriormente. Geramos para eles o mesmo desejo, depois para todos os nossos amigos e conhecidos, e então para os nossos inimigos e finalmente para todos os seres sencientes através do espaço, até que tenhamos gerado compaixão sem limites.

Bodhichitta

Quando chegámos a este ponto, os muros que nos separam dos outros começam verdadeiramente a desmoronarem-se e agora então podemos falar da meditação principal que é a de Bodhichitta, o pensamento de iluminação. Bodhichitta é o primeiro momento na nossa corrente mental em que começamos a praticar o percurso mahayana e que culmina com a obtenção do estado do buda em benefício de todos os seres sencientes. Diz-se que quando a bodhichitta surge tornamo-nos uma criança do Buda – alguém que crescerá até à budeidade.

O pensamento de iluminação da bodhichitta é conhecido em dois – a bodhichitta convencional que é a expressão do altruísmo universal e portanto um remédio



para o auto apego através da compaixão, e a bodhichitta última que é a apreensão dos fenómenos tais como realmente eles são e portanto o antídoto ao auto-elogio através da sabedoria. Nós aqui estamos interessados na bodhichitta convencional, que tem dois aspectos, aspiração e aplicação. Como nos diz Shantideva:

“Bodhichitta deve ser compreendida
Como sendo de dois tipos
A mente que aspira ao despertar
E a mente que se aplica a fazê-lo

Tal como se compreende a distinção
Entre a aspiração para ir e efectivamente ir
Então os sábios compreendem por sua vez
A distinção entre as duas”

Bodhichitta de Aspiração

Até agora desenvolvemos este sentido de calor através da bondade amorosa, - neste sentido de responsabilidade para outros através da compaixão. Mas o que significa que lhes desejamos que estejam livre do sofrimento? Que posso eu fazer para verdadeiramente os ajudar a atingir esse estado? Posso fazer umas e poucas pequenas coisas, mas como os posso ajudar a se libertarem dos grandes sofrimentos do oceano de samsara – a experiência repetida de nascimento, doença, velhice e morte, e todos os outros sofrimentos? Sou apenas uma pessoa comum, e nem eu mesmo estou liberto de samsara. Eu ainda nem compreendo completamente os mecanismos que levam ao aprisionamento em samsara, então como me posso responsabilizar em ajudá-los?

No meu estado actual, eu sou como alguém que quer que os doentes fiquem libertos da sua doença mas não tem os meios para os ajudar. De facto se eu tentar ajudá-los ainda posso piorar as coisas! Quero que os seres seja felizes e libertos do sofrimento, mas em último caso, não estou dotado com os meios para o fazer agora. Ainda assim eles foram a minha mãe em vidas anteriores e não devem ser vistos como separados de mim, então devo fazer algo sobre a sua situação e obter a capacidade para os ajudar a libertarem-se de samsara. Isto significa que tenho de descobrir a sabedoria, compaixão e poder sem limites – por outras palavras, devo tornar-me um buda.

Um buda é dotado com esta sabedoria, compaixão e poder ilimitados porque desenraizou completamente o egoísmo. Tenho de imitar os budas do passado e gerar a intenção para me tornar eu mesmo num buda de modo a ficar completamente iluminado, e então poderei desenvolver as práticas que



produzirão esse resultado. Quando esta motivação surge na nossa mente, então a bodhichitta, o pensamento de iluminação, é gerado: a aspiração ao objectivo e aplicação, o compromisso de realizar esse objectivo.

Uma vez que a bodhichitta surja, a nossa vida é transformada. Shantideva diz que uma vez que surja: É como uma alquimia porque transforma a vida do nosso corpo humano comum na jóia inestimável do corpo de um buda. A nossa vida que até agora esteve dedicada a actividades egoístas, (mesmo incluindo a prática do dharma só para o nosso benefício próprio), agora fica totalmente com [maior] significado. A nossa vida está lá para os outros, para ser usada como o veículo para obter a budeidade, um estado que é de benefício ilimitado para os outros. Aspiração, gerar a intenção de nos tornarmos um buda devido à nossa preocupação pelo sofrimento dos outros, é assim o primeiro estágio de bodhichitta.

É como um raio de relâmpago que de repente ilumina tudo numa noite escura. Tudo fica no seu lugar quando a bodhichitta surge, porque realizamos o significado da nossa própria existência. Claro que é só um momento na nossa corrente mental e ainda não somos um buda totalmente iluminado simplesmente pelo facto de surgir esta intenção salutar. Mas é como uma faísca que, pela nossa prática, é gradualmente ventilada para se tornar numa chama, e depois num fogo ardente que queimará todo o egoísmo. Com isto, entramos no mahayana, o grande veículo.

Bodhichitta de Aplicação

A fase de aplicação está encapsulada em ainda duas práticas de meditação, conhecidas como igualar-nos com os outros e a troca de nós próprios pelos outros, e especificamente contempladas neste ensinamento de 'O Desligar dos Quatro Apegos'. Estas duas meditações, se as praticarmos, estabilizam, fortalecem e alargam a intenção de bodhichitta, que permeia tudo e se reflecte em todas as nossas accões.

A prática de igualar envolve pensar do seguinte modo: enquanto eu tomo como garantido o meu próprio desejo de adquirir felicidade e evitar o sofrimento, então também o desejam cada e todas as outras pessoas, e tão intensamente como eu. Mas o que é tão especial sobre o meu desejo para a felicidade e libertação do sofrimento? Como posso eu privilegiar isto dando-lhe mais importância que o de qualquer outra pessoa, quando não há justificação para isso? Cada e todos os seres sencientes são absolutamente iguais no seu desejo pela felicidade e no seu desejo de evitar o sofrimento. Mais ainda, só há um de mim a querer felicidade e libertação do sofrimento, mas há inúmeros outros, cada um igual a



mim mesmo. Portanto tenho de querer felicidade para todos os seres e libertação de sofrimento para todos os seres.

Por outras palavras, o meu quadro de referências deve ser redesenhado de 'eu' para 'nós', de mim mesmo para todos os seres. Uma vez que tenhamos desenvolvido este sentido de verdadeira igualdade entre todos os seres, então podemos ir mais longe e praticar a troca de nós pelos outros. Para o fazer devemos meditar do seguinte modo: a que verdadeiramente se refere 'o eu mesmo'? De facto só estou a usar uma designação linguística que reflecte um conceito ou teoria em particular, que esta união de um esperma, um óvulo e a [corrente de] consciência é esse 'eu mesmo', mas todos as outras uniões de esperma, óvulos e consciência não são o 'eu', mas algo diferente. Mesmo assim isto não é mais que um conceito ou uma etiqueta linguística. Certamente que tenho um forte sentimento de que 'isto' é 'eu mesmo', mas sentimentos fortes não fazem a realidade e não são indicadores de que algo é real, se bem que os possamos ter por longos períodos de tempo.

Então estou habituado a usar esta etiqueta de 'eu' para esta combinação particular de entidades aparentemente distintas, corpo e mente. Com essa suposição em mente eu tive então o privilégio deste 'eu', em termos de acumulação de felicidade e evitado o sofrimento. Ainda assim não existe qualquer sustentação sólida para o que é simplesmente o um hábito da mente.

De facto, se o 'eu' é apenas uma suposição, porque não me livro dele e penso de um modo diferente? Porque não tento ver como me sinto ao pensar nos outros como 'eu', ao afixar a etiqueta 'eu' aos outros e 'outro' ao meu próprio eu – por outras palavras, inverter eu próprio e os outros. Por isto quero dizer que posso olhar para as experiências através dos olhos de outros, querendo a felicidade e evitando o sofrimento para estas pessoas que se tornaram o meu novo eu. Em suma, privilegiá-los acima de nós mesmos. Em última análise, é claro que eles não são mais 'um eu' do que eu sou, mas esta é uma tática eficiente para inverter o nosso egocentrismo habitual e o seu efeito será de equilibrar a nossa vida.

Claro, que como em todas as práticas de meditação temos de acrescentar que é importante fazê-las não só em concertação com o nosso professor, mas também na sequência certa. Por exemplo, é concebível que alguém que tenha uma visão muito negativa de si mesmo possa usar este ensinamento de um modo perverso. Tal pessoa deveria em primeiro lugar desenvolver confiança, relaxar e aceitar-se a ele mesmo antes de se envolver com tais práticas radicais. Este ensinamento é para pessoas 'saudáveis' (por assim dizer) de modo a libertá-las da sua pequenez.



Trocar nós mesmos por outro é considerado como sendo o ensinamento secreto de mahayana. Como diz Shantideva, “Aqueles que querem rapidamente atingir o estado de buda para eles e os outros, devem praticar este segredo sagrado de troca do ‘eu próprio’ pelos outros.”

Se os procedimentos de igualar e troca de nós próprios pelos outros forem muito difíceis de seguir ou levarem muito tempo, então ambas podem ser substituídas pela técnica de meditação conhecida como ‘enviar e receber’ (Tib: tong.len). Esta prática é expressada com a aspiração: Possam todos os sofrimentos dos outros amadurecer em mim, e possam toda a felicidade e virtudes amadurecer neles. Desse modo possam eles atingir o estado de buda. Por outras palavras, estamos a entregar a nossa felicidade e virtude aos outros e a receber deles os seus sofrimentos e negativas. Se quisermos combinar isto com uma técnica de visualização então podemos praticar do seguinte modo.

Devemos pensar que os seres sencientes, para quem queremos praticar isto, estão reunidos à minha volta. À medida que inspiramos normalmente, então a partir deles vêm todos os seus sofrimentos, doenças e acções negativas e assim por diante, na forma de fumo negro. Ele é absorvido através das nossas narinas para o nosso corpo e depois dissolvido em pureza.

À medida que expiramos, raios de sol incorporando a nossa felicidade e virtude espalham-se de nós para estes seres sencientes, tocando-os, curando-os e purificando-os e colocando-os na budeidade. (Na tradição Kadam, a nossa virtude é incorporada em raios de lua mas não é um diferença importante).

Devido a esta prática ser bastante poderosa, uma vez mais devemos falar com o nosso professor sobre quando a devemos realmente praticar. Além disso, não devemos praticar em sessões muito longas – dez a quinze minutos é suficiente. Enviar e receber é a meditação condensada para a [bodhichitta de] aplicação, e a versão mais longa é meditar nas duas fases de igualar e troca.

Por toda a nossa vida a continuação da bodhichitta é acompanhada através das seis perfeições e pelos quatro meios de recolha. Estes podem ser aprendidos em detalhe noutros textos, mais notoriamente em *‘Elucidating the Thought of the Sage’* de Sakya Pandita. Em suma, contudo, as seis perfeições são dádiva, disciplina moral, paciência, esforço, meditação e sabedoria. ‘Perfeição’ significa deste modo a prática pela qual vamos além da referência do ‘eu’, a efectuar estas acções virtuosas sem qualquer aspiração a nenhum benefício próprio, com a visão de altruísmo ou vacuidade [vazio]. Estas práticas dizem-se que amadurecem a bodhichitta própria de tal modo que nos levarão à budeidade.

Os quatro meios de acumulação são as práticas que devemos exercer de modo a beneficiar os outros directamente, ao trazê-los para o dharma enquanto



seguimos o percurso da budeidade. Eles são generosidade, discurso apropriado (que beneficie os outros), agir de acordo com o dharma, e ensinar o dharma de acordo com as necessidades dos outros.

Se realmente praticarmos estas instruções que representam o antídoto ao terceiro apego (em benefício próprio), então tornámo-nos verdadeiramente seguidores de mahayana, e desse modo, a nossa prática removerá os erros e clarificará a confusão do hinayana.

O Quarto Apego

Se surge o apego então não tens a visão.

Por 'visão' (Tib: tawa) queremos dizer a visão da realidade tal como ela é, dos fenómenos tais como verdadeiramente são, e 'apego' refere-se especialmente às visões extremas sobre a natureza dos fenómenos. Em suma, há duas posições a serem evitadas para se compreender a natureza da realidade: o niilismo e o eternalismo. Se seguirmos qualquer destas duas visões não haverá libertação do sofrimento.

Niilismo é uma visão expressa de muitas maneiras diferentes mas contendo essencialmente o mesmo ponto. Em primeiro lugar, não há ligação entre acções e os seus resultados; em segundo lugar, no momento da morte a corrente mental termina, portanto não há nem vidas passadas nem futuras, e não há efeito das acções. Claro que as duas ideias estão interligadas porque se nós negamos a realidade do contínuo da mente, então também negamos o amadurecimento das acções. Esta visão tem sido mantida em várias épocas da história da humanidade sob o nome de materialismo. Embora comum na Índia antiga, não era a visão dominante. Se bem que seja mais divulgada hoje, é interessante considerar que não é nada de novo.

A outra visão extrema e o inverso disto é a visão eternalista. Tal pode ser formulada ou em termos de uma multiplicidade de almas individuais que existirão eternamente, como vemos em algumas variedades de teísmo; ou de um modo mais subtil mas uma ideia igualmente errónea, expressa no Vedanta, em que existe uma entidade cósmica eterna conhecida como Brahma. As versões ocidentais desta segunda espécie de eternalismo seriam várias teorias panteístas. De qualquer modo o que está a ser afirmado é a existência de fenómenos eternos.

Sumariamente colocado, o erro do eternalismo é ser contraditório como a evidência observável da impermanência. O erro do niilismo é que é contrário à



evidência óbvia da ligação entre causas e os seus efeitos que podemos observar na própria natureza, incluindo a lei de conservação de energia.

Contudo, precisamos de desbravar estas visões de um modo mais subtil porque é importante para nós compreendermos que a articulação filosófica de visões erradas é uma expressão numa forma mais profunda de ilusão. Meramente considera-las ao nível duma discussão intelectual é insuficiente porque ambas exprimem um apego ao ego impresso na corrente mental de todos os seres sencientes, com excepção dos seres iluminados. Se bem que possamos não ser filósofos e portanto articular a nossa visão como eternalista ou niilista, implicitamente nós mantemos que uma ou outra destas teorias são uma afirmação da auto-existência.

Portanto não é suficiente adquirir meramente a compreensão intelectual correcta da visão do caminho do meio que transcende ambos estes extremos. Precisamos também de meditar nela até que os registos do apego ao 'eu' sejam completamente erradicados. Claro que apenas ganhar alguma convicção intelectual da falsidade destes dois extremos é benéfico dum modo limitado. No caso da visão niilista, providencia a razão para nos comportarmos moralmente bem, porque sabemos que as acções terão consequências. Identicamente uma compreensão intelectual da falsidade do eternalismo erradicará a dependência ingénua e errada de um deus salvador porque sabemos que tal entidade não existe.

De acordo com os grandes mestres Sakya, o verdadeiro antídoto ao apego às visões extremas é meditar em estágios sucessivos nos ensinamentos profundos explicados pelo Senhor Buda na Segunda e Terceira Voltas da Roda do Dharma. Através disto geramos a bodhichitta última – a sabedoria que apreende a verdadeira natureza dos fenómenos. (Como vimos, o pensamento de iluminação [que é a] bodhichitta tem dois aspectos: a bodhichitta convencional que é a expressão do altruísmo universal e portanto um remédio para o auto-apego através da compaixão, e a bodhichitta última que é a apreensão dos fenómenos como verdadeiramente são, sendo o antídoto à auto-apreciação através da sabedoria).

Há três estágios de meditação na visão: a geração de permanência em calma (shamata), a geração do discernimento (vipashyana), e finalmente a junção das duas, shamata e vipashyana, em união.

Permanência em calma

Porque é que é necessário começar com a permanência em calma em vez de ir directamente para a meditação de realização? Não é a meditação de realização



que directamente nos leva a apreender a verdadeira natureza dos fenómenos? A resposta é que sem a mente focada e em estabilidade – num só ponto – é impossível para nós até começarmos a analisar a natureza verdadeira dos fenómenos.

Pode ser comparado a tentar analisar a estrutura molecular de um fenómeno sem primeiro termos focado o microscópio. (Nesta analogia o microscópio é a mente que investiga. Quando deixada no seu estado agitado do dia-a-dia pelas ondas de conceitos e emoções, não consegue focar-se). Talvez se entretenha com ideias intelectuais sobre a natureza da realidade, e talvez até se torne viciada em tal actividade, mas um jogo meramente intelectual com conceitos filosóficos, incluindo os budistas, é inútil e até pode ser perigoso.

Consequentemente, temos de primeiramente estabelecer a nossa mente para permanecer em calma e deixar a agitação de emoções e conceitos. A definição de 'permanência em calma' é 'a mente que descansa nela própria' porque no momento presente ela está constantemente dividida contra ela mesma. Ela persegue objectos exteriores, objectos mentais, especula sobre o futuro, preocupa-se com o passado, e nunca descansa nela mesma; portanto nós nunca vivenciamos nada sem esta interferência constante.

De modo a sermos capazes de meditar correctamente em permanência em calma, temos de compreender quais são os cinco obstáculos para obter a permanência em calma:

- Preguiça
- Esquecimento das instruções de como desenvolver a permanência em calma
- Afundar-se e dispersar-se

Quando começámos a prática de permanência em calma ficamos assolados por tanto tédio como pelo peso de afundar – quando a nossa mente fica demasiado ensonada – ou dispersar, quando a nossa mente fica muito agitada, a correr atrás de pensamentos e objectos dos sentidos, e incapaz de descansar.

- Sobre aplicação dos métodos

Se nós praticamos a permanência em calma muito vigorosamente, concentrando-nos no objecto com muito controle, então tal produz uma rigidez da mente. Enquanto pensamos estar a imitar a meditação porque parecemos que não estamos agitados pelos pensamentos, isto é na verdade um estado não natural pelo qual a mente está apenas a ser algemada por um polícia como um prisioneiro. Logo que o polícia se vire de costas, ela libertar-se-á das suas algemas e escapará!



- Sub-aplicação dos métodos – não aplicar os métodos remediais quando são necessários

De acordo com a tradição há oito antídotos para estes cinco problemas: fé, aspiração, energia e relaxamento, atenção plena e compreensão clara, aplicando os remédios quando necessário, e não os aplicando quando não são necessários.

Uma vez compreendidos estes problemas e os seus remédios então seremos capazes de começar o processo da meditação de permanência em calma. Para tal precisamos encontrar um local calmo, com um bom lugar para praticar e um assento confortável, usando qualquer que seja o objecto de meditação proposto pelo nosso professor. Inicialmente é extremamente útil para principiantes terem um objecto no qual se concentrarem, como se fosse um poste a que se amarre a mente distraída. Podemos usar objectos visuais, que mais tarde poderão ser dispensados, tal como uma imagem de buda ou uma flor azul, ou contando e seguindo a respiração. De facto há um número muito grande de objectos possíveis, e as técnicas de concentrar progredem através do que é conhecido como os nove meios de acalmar a mente:

- Colocação decisiva da nossa mente no objecto;
- Continuação da colocação da nossa mente no objecto, e permanecer lá
- Recolocar a mente no objecto quando ela divaga
- Mente acalmada até à periferia – tendo atingido este estágio pela colocação próxima, a nossa concentração já tem uma certa força. Mas à medida que isso acontece, os problemas de afundar e dispersar começam a ocorrer, então precisamos de usar os métodos de disciplinar a mente através de:
 - Estabelecer firmemente a mente no objecto e portanto disciplinando-a
 - Acalmando
 - Pacificando completamente – aqui movemo-nos da subjugação das corrupções grosseiras da zanga e desejo para as flutuações mais subtis da mente agitada por conceitos subtis.
 - Focar num ponto só – nesta altura mesmo se os pensamentos e emoções surgem nós colocamos a nossa mente sobre eles como sendo eles mesmos os objectos de meditação.
 - Equilíbrio meditativo ou acalmar constante, onde a nossa mente está agora completamente sem ser dividida pelas flutuações emocionais ou mentais. Ficou completamente estável e límpida embora não deva confundido com um tipo de imobilidade inexpressiva e sem vida. A mente só pode ser direccionada em relação a qualquer objecto e entre sessões de meditação (pós meditação) a mente mantém esta estabilidade e fluidez.



Uma vez que tenhamos atingido este nono nível de calma, então a mente está pronta a entrar na segunda fase de meditação – ‘realização’.

Realização

A definição de realização é ‘discriminar claramente todos os fenómenos’, enquanto a meditação de permanência em calma é uma prática essencialmente de não conceptualização, a de realização começa como uma prática de meditação analítica. A realização tem, nela mesma, três estágios:

- Reconhecer que todos os fenómenos são mente
- Reconhecer que estes fenómenos mentais são ilusórios
- Reconhecer que até estas ilusões não têm natureza intrínseca.

No Desligar dos Quatro Apegos tradicionalmente estes ensinamentos são apenas explicados muito sucintamente mas existem com muito mais detalhe em Lam Dre (*O Percurso e os Seus Frutos - The Path and its Fruit*).

O Reconhecimento de que todos os fenómenos são mente

Devemos analisar do seguinte modo: são todos estes fenómenos, estes objectos dos sentidos que experienciamos, externos à experiência mental ou não?

Se olharmos para eles através de análise, constataremos que não há nada que experienciamos que seja externo à mente. Podemos compreender isto através dos exemplos, tais como o de um copo com água. Não tem validade exterior à mente da consciência observadora em virtude do facto que o objecto é construído de várias maneiras de acordo com os sujeitos que o percebem.

Por exemplo para um ser que habita num inferno cuja mente esteja dominada pelos registos de agressão, a aparência da água é construída algo como ferro em fundição que é deitado pelas suas gargantas abaixo numa das torturas dos infernos. Para um fantasma esfomeado a água é construída como sangue e pus, algumas das substâncias características alucinadas no seu reino; para os peixes, é o seu lar; para um ser humano com a doença da raiva a água é veneno; e para os deuses é um néctar.

Assim a aparência não é uma, mas múltipla por causa da natureza dos registos na mente construtora do sujeito [que percebe]. Então a aparência não existe independentemente da consciência que percebe, e assim é com todos os fenómenos. Nunca percebemos algo ‘tal como é’, como consciência exterior, porque o que percebemos é um aspecto da própria consciência. Mesmo se



tentássemos estabelecer a existência independente dos átomos, teríamos de conceder que os próprios átomos são uma construção mental porque é impossível alcançar qualquer nível de substância irreduzível. Para uma entidade ter uma extensão temporal e espacial precisa portanto de ter dimensão interna, e se tem dimensão interna, então é ainda divisível. Não podemos estabelecer a ideia que o que estamos a perceber é uma forma válida de um mundo de átomos existentes lá fora.

De facto, todas as aparências têm derradeiramente uma qualidade de existência como a de um sonho. Isto é, aparecem-nos ser convincentemente reais, e como tal, temos reacções emocionais e intelectuais em relação a elas. Mas tal como percebemos que as experiências de sonho quando acordamos não têm existência independente – tristemente nalguns casos, felizmente noutros – então assim é também com as aparências neste mundo.

Ao princípio parece-nos ser um pensamento perturbador porque retira o sentimento de solidez, mas é precisamente isto que nos tem amarrado, dado ao ego fictício esta desculpa para este auto-privilégio que nos fecha numa prisão. Após algum tempo, quando nos habituamos a esta compreensão, sentimos ser deliciosamente espaçosa e ampla precisamente porque não estamos mais amarrados.

Mas, com certeza que pode ser contraposto, tem de haver alguma diferença entre o modo como vivencio as coisas num sonho e como vivencio as coisas no dia-a-dia? Na realidade, em última instância não há diferença. São meramente os registos na mente que são a base das visões do sonho durante a noite são relativamente fracos, enquanto os registos que são a base de como eu construo a vida do dia-a-dia, são relativamente fortes. Foram inculcados na minha corrente mental durante um número de vidas, ou durante um tempo longo nesta vida, e tendo-me habituado a eles tomo-os como certos.

Apesar disso são ilusórios, porque não estão em conformidade com algo que verdadeiramente exista; senão seriam forçados ao absurdo de que se mantivermos uma visão ilusória sobre algo por um tempo suficientemente longo ela tornar-se-ia eventualmente real!

Deste modo todas as aparências são um aspecto da actividade mental. Incidentalmente não estamos a dizer que o sujeito que percebe é real. Se estas aparências são objectos de percepção e não têm nenhuma existência válida em última instância, então não posso também construir um sujeito válido em última instância. Consequentemente isto não é um tipo de solipsismo onde acreditamos que tudo que existe é um solitário observador sem assistência. Em vez disso compreendemos que o que é verdadeiramente verdade é a corrente de consciência, que é conhecida como a consciência base ou kunzhi.



Isto constitui o nível de ensinamento explicado pelos grandes professores chittamatra (mente apenas) como Asanga e Vasubandhu. Está de acordo com o ensinamento do Senhor Buda na Terceira Volta da Roda (do Dharma) em sutras tais como Lankavatara. Contudo, isto não é suficiente para a libertação pois ainda é possível que surja apego em relação à própria mente estabelecida como sendo o único fenómeno real.

O Reconhecimento de que estes fenómenos mentais são ilusórios

Portanto temos de prosseguir para o segundo estágio de realização, que é a compreensão de como todos os fenómenos mentais são eles próprios ilusórios.

Se questionarmos como os fenómenos mentais específicos surgem, temos de ver que eles surgem em dependência conjunta de causas e condições, tal como o fogo surge através da junção do agente humano e dois pedaços de madeira. O fogo não existe inerentemente mas surge através da conjunção destas causas e condições, e assim é para quaisquer fenómenos que experienciemos.

Deste modo podemos visualizar tudo como uma manifestação mágica exibida no mundo por um prestidigitador, por exemplo. Pelo uso da sua técnica, vários suportes e uma audiência que percebe, os aparecimentos são criados a partir da conjunção de todas estas causas e condições. Mas o surgimento não tem existência nele mesmo, sendo inteiramente dependente destas causas e condições. Nenhuma destas causas sozinha é suficiente para que experiência seja produzida, mas na sua conjunção o surgimento acontece. Por outras palavras, nada tem uma realidade própria mas em dependência existe um aparecimento. E o mesmo se aplica a qualquer coisa que surja na nossa experiência: não existe uma mente solitária que produza todos os aparecimentos como um tipo de criador. O que anteriormente chamámos de experiência mental é realmente produzido pela conjunção de causas e condições.

Outra analogia seria uma miragem. Através da condição do calor, sede e a paisagem do deserto, é gerado o aparecimento da água. A água não tem, nela mesma, natureza intrínseca, e logo que estas causas e condições cessem de interagir, então a manifestação cessará; mas enquanto estas causas e condições interagirem, esta manifestação é produzida.

Os fenómenos surgem então através desta interacção de causas e condições. Portanto aparecem mas não têm natureza intrínseca, consequentemente podemos chamá-los ilusórios. Isto não é como a teoria de ilusão no vedanta do Hinduísmo que envolve uma força criativa pré-existente que encanta as pessoas. Isto é um tipo de demiurgo ou poder criado por Brama, mas não exactamente como Brama – por outras palavras é impossível de explicar.



Ainda assim, na visão budista, não temos necessidade de postular nenhuma entidade metafísica misteriosa como maia ou o princípio da ilusão. O poder criativo não é algo separado dos fenómenos, mas só aquilo que acontece através da conjunção de fenómenos, de causas e condições.

Com esta compreensão entramos em madhyamaka, a visão do caminho do meio. Desconstruímos a teoria da 'mente apenas' ao compreender que todos os fenómenos mentais são ilusórios.

O Reconhecimento de que todas estas ilusões não têm natureza intrínseca

Apesar disso, podemos ainda dizer nesta altura 'Bem, as ilusões têm de ter um tipo de realidade'. Se o fizermos corremos o risco de ainda termos uma base de apego. Anteriormente a base de apego era a ideia de que tudo era mente, e com essa mente haver uma substância para nos apegarmos; agora o perigo é podermos apegar-nos ao estatuto ilusório dos fenómenos. Ainda estaríamos implicitamente a atribuir uma natureza verdadeira às coisas, se bem que a apelidássemos de ilusória.

Temos de continuar com a nossa análise. Quando dizemos que os fenómenos ilusórios surgem, existe realmente algo que se possa dizer que surja na realidade nessa altura? Por outras palavras, será que faz realmente sentido dizer que certas coisas são a causa de outras coisas?

Se pudéssemos estabelecer a causa e o efeito poderíamos afirmar 'Esta coisa que existe aqui é a causa deste evento que surge ali', mas isso é impossível. A lógica é que a causa de algo surge num momento e o efeito segue no momento seguinte, mas precisamente porque eles não existem ao mesmo tempo, como podemos designar uma coisa a causa e a outra o efeito? A causa não pode ser a causa por não haver efeito produzido nesse momento. Nem pode o efeito ser efectivamente designado por efeito se a causa já tiver ocorrido. Ainda se dissermos causas e efeitos podem ser designados como tal porque existem simultaneamente, isto é absurdo, porque nesse caso a semente e o fruto teriam de existir ao mesmo tempo, a semente como a causa e o fruto como o efeito.

Então como podem eles existir ao mesmo tempo e no mesmo lugar? Nesse caso haveria duas entidades em colisão no mesmo lugar, uma entidade causa e outra entidade efeito. Portanto se não podemos estabelecer a causa e o efeito consecutiva ou simultaneamente, então o nosso entendimento de que podemos designar certos fenómenos como causas que verdadeiramente surgem, e outros como efeitos que verdadeiramente surgem destas causas, está errado. Embora digamos que os fenómenos são ilusórios porque surgem na dependência de



causas e condições, até mesmo isso é meramente uma interpretação ou projecção – não há nem causas reais nem efeitos reais.

O objectivo do terceiro nível de análise discernente é produzir em nós uma compreensão da não existência de natureza intrínseca nos fenómenos ilusórios, e é isto que se significa pelo ensinamento do vazio. Os fenómenos parecem existir, mas não existem com natureza intrínseca ou existência inerente, como entidades existentes independentes exteriores aos nossos sentidos, ou como a própria mente, ou mesmo como ilusões. Contudo, ‘ser desprovido de natureza intrínseca’ não significa que não há simplesmente nada. Esta visão niilista seria a derradeira teoria aniquilacionista. Por outro, não significa que o modo como temos compreendido que os fenómenos existem é ingénua, e a ingenuidade é expressa na crença que eles têm natureza intrínseca.

Então como é que existem? Eles existem em dependência o que é um sinónimo de serem vazios de natureza intrínseca; “Existindo isto, surge aquilo” como é dito no Sutra do Rebento do Arroz (*Sutra of the Rice Shoot*). Mas em lado nenhum existe ali uma entidade inerente, nem mesmo como causa e efeito. Aparecimentos continuam, e o universo, esta totalidade de fenómenos, surge e desaparece. Contudo, não há nada nele que seja substancial, que possamos agarrar e dizer que é verdadeiramente existente, e portanto por esse facto, este ‘eu’ ou eu próprio seja verdadeiramente existente.

Finalmente as duas visões extremas de niilismo e eternalismo são expressões de duas noções gémeas ilusórias que ou os fenómenos existem verdadeira e inerentemente ou simplesmente não há completamente nada. Estas ilusões são respectivamente atraentes para quem está principalmente apegado pelo desejo, e portanto são atraídos à ideia de um verdadeira existência, e os que estão vinculados pela corrupção do ódio e negação do polo de nada mesmo ou não existência.

Esta visão madhyamaka ou do caminho do meio livre de todos os extremos foi ensinada na Índia por Nagarjuna e Aryadeva, e no Tibete por Sakya Pandita e Sonam Sengge. Uma vez vivenciada na meditação, corta através de todos os extremos, e não fica nada como objecto de apego, nem existência nem não-existência, ambas existência e não-existência ou qualquer outro estado além de existência e não-existência.

Tendo analisado até este ponto através dos três estágios de realização, atingimos um nível consistente com a Segunda Volta da Roda do Dharma, do Senhor Buda: o ensinamento do vazio nos sutras da Perfeição da Sabedoria explicadas pelos profundos filósofos da escola madhyamaka.



A unificação da permanência em calma e realização

Podemos então prosseguir para o terceiro estágio de meditação, que é o da unificação da permanência em calma e realização. Aqui não há mais necessidade de análise, pois a nossa mente está dotada com ambas a calma da permanência em calma, e a clareza de discernimento, e portanto descansamos em união no que quer que seja que surja. É-nos dito que, neste estágio, a mente penetra a realidade de todos os fenómenos como uma espada que corta manteiga. Não há necessidade para mais análise porque desatámos os nós que nos amarraram – nomeadamente a atribuição de natureza intrínseca aos fenómenos.

Então através deste terceiro nível de meditação, todos os aparecimentos ilusórios, que nos deixaram anteriormente perplexos, agora surgem como manifestações da sabedoria primordial. Quer isto dizer que vemos agora as coisas como elas verdadeiramente são, aparentes mas vazias.

Tal é o antídoto para o quarto apego, o de nos apegarmos às visões extremas, mas como podemos ver este nível de prática depende de termos procedido através dos estágios anteriores. Não fará sentido tentar praticar este nível se não estivermos a par dos ensinamentos dos níveis anteriores, e portanto termos feito algum trabalho para a nossa libertação dos apegos mais grosseiros.

No ocidente, um grande número de pessoas é atraída pelos ensinamentos profundos da meditação Budista, mas muitos deles deparam-se com dificuldades e ficam desiludidos com o progresso da sua vida espiritual, alguns mesmo desistindo. Mais frequente que não, é porque tentaram abstrair-se do Budismo o que tinham achado apelativo. Ainda assim este apelo deriva directamente do facto que lhes mexe na sua aspiração intelectual. Se bem que poderão estar interessados em intrometer-se na metafísica do vazio, eles passam ao lado dos ensinamentos fundamentais; mas são precisamente estes ensinamentos que alcançaram o nosso coração em primeiro lugar e começaram o processo de nos mudar. Se não trabalharmos com os ensinamentos fundamentais mas tentarmos apenas retirar coisas destes ensinamentos muito elevados, tal causará problemas.

Na verdade, podemos imaginar durante uns anos que somos grandes mestres e grandes yoguis, porque conseguimos falar sobre o vazio e imaginar que meditamos nele. Contudo as nossas corrupções serão com certeza tão fortes com nunca, se não ainda mais virulentas. Então encaramos os nossos problemas da vida com que todos se deparam e dharma não será remédio. Não teremos o remédio à mão para curar estes problemas em particular precisamente porque negligenciámos trabalhar os ensinamentos básicos.



É por esta razão que com certeza temos sempre de começar no princípio. Como explica Sonam Sengge no seu texto sobre 'O Desligar dos Quatro Apegos', a par das meditações sobre estes quatro níveis, correspondentes aos quatro apegos, é essencial que acumulemos mérito através de práticas virtuosas. Tentar praticar a meditação sem efectuar práticas meritórias é como tentar voar no céu só com uma asa. Claro que precisamos de duas asas, a acumulação de mérito e a acumulação de sabedoria. Portanto, por esta razão, Sonam Sengge diz que por exemplo práticas virtuosas como as prostrações e ofertas são absolutamente indispensáveis.

As prostrações às representações das três jóias e por aí adiante, e aos nossos professores tântricos, é um ensinamento maravilhoso do Buda. Deste modo começamos indirectamente o processo de corroer a santidade, auto-importância e glorificação do nosso ego e iniciar o processo de desenvolvimento dum relação com a bênção e poder das três jóias, etc. Se não conseguirmos compreender isto como um método eficiente, está a sugerir que o nosso ego é demasiado precioso para nós. Se alguém objectar que um inglês não faz prostrações, eu sugeriria que é tempo de aprenderem, pois tal traria alguma medida de felicidade.

O mesmo ponto se coloca em relação às ofertas. É ridículo falar de sobre o escalonamento das alturas dos ensinamentos se não estamos preparados a oferecer, porque, tal como as prostrações, as ofertas são um ataque directo ao egoísmo. É por isso que o Senhor Buda ensinou a dádiva em primeiro lugar. Se não conseguimos praticar a generosidade então não estamos nem sequer no primeiro nível deste ensinamento. O Senhor Buda ensinou a generosidade àquelas pessoas que ainda não estão prontos para os ensinamentos sobre a meditação, e por aí adiante. Então é evidente que portanto que aqueles que se pensam como grandes meditadores e eruditos têm de praticar a generosidade. O egoísmo expressa-se como 'eu' e 'meu'; por outras palavras, o nosso ego é afirmado pelas nossas possessões e pelo nosso território. Qual será o melhor processo de minar isso que a generosidade? Sonam Sengge diz, "De modo a fazer um uso significativo da nossa riqueza, devíamos fazer ofertas às três jóias e oferecer o nosso respeito, homenagem e por aí adiante ao sangha".



Conclusão

Dedicação de Mérito

Por este mérito, possam todos os seres ganhar omnisciência,
E derrotar todos os inimigos que os prejudicam.
Possam então ser libertados deste mundo
Que é como um oceano de nascimento, doença, velhice e morte.

No assento Vajra no centro da Terra das Neves
Possam florescer os reinos espirituais e temporais de Shri Sakya
Que as emanações da linhagem sejam inquebráveis
E possam os seus feitos serem iguais ao céu.



“A Melodia do Senhor Gentil” foi baseada no ensinamento oral dado por Lama Jampa Thaye em Chang- Lo-Chen, 1977. Transcrito e editado por Paul Haddon, Paul Rogers e Rosalind Stott.

