

O Ninho do Meditador

Aprendendo a ver

Texto extraído do volume 1



Khenpo Jamyang Tenzin

O Ninho do Meditador

Aprendendo a ver

Texto extraído do

VOL.1

Construindo uma prática espiritual

Ensinamentos orais sobre os fundamentos do caminho budista

Khenpo Jamyang Tenzin



Traduzido para o português por
Wisdom Light Translation Group
Mosteiro Sakya Brasil
2021

A partir da edição em inglês do
Chödung Karmo Translation Group



Prefácio

Com esta publicação, pela primeira vez, tornamos acessível ao público, o conteúdo do curso oferecido durante um mês em 2011, na International Buddhist Academy (IBA) em Kathmandu, Nepal, por Khenpo Jamyang Tenzin.

Esses ensinamentos são particularmente especiais, na medida em que alcançam um equilíbrio perfeito entre método e sabedoria, práxis enraizada na compreensão genuína. Khenpo Jamyang Tenzin baseou suas instruções nos métodos práticos de treinamento da mente transmitidos na tradição Sakya, como as instruções em *Libertando-se dos Quatro Apegos* e *As Três Visões*, bem como nos clássicos indianos do pensamento budista, como *O Caminho do Bodhisattva* de Shantideva, *A Guirlanda Preciosa* de Nagarjuna e *Introdução ao Caminho do Meio* de Chandrakirti.

Desta forma, Khenpo Jamyang Tenzin nos orienta sobre os fundamentos do caminho budista, mostrando-nos como as práticas nas quais estamos engajados devem ser baseadas na compreensão genuína, e como por outro lado o conhecimento deve encontrar expressão em nossas vidas diárias. Sua abordagem ampla sobre os ensinamentos, seu compromisso profundamente enraizado na tradição e seu senso de humor, tornam suas palavras acessíveis, além de extremamente precisas e autênticas.

A publicação deste curso foi organizada em dois volumes de *O Ninho do Meditador*:

Vol. 1: Construindo uma Prática Espiritual

Vol. 2: Um Manual de Meditação Mahayana.

Juntos, os dois volumes formam um conjunto de imenso valor para os praticantes em qualquer nível do caminho.

O texto a seguir corresponde ao capítulo 4 do volume 1: *Aprendendo a ver*.

Índice

Estágio Quatro. Aprendendo a ver

Erros no caminho: ambições egocêntricas e apego conceitual	6
11. Trazendo a mente para casa: a prática de <i>shamatha</i> , a permanência serena	7
a. A necessidade de concentração	7
b. Os cinco obstáculos e os oito antídotos	10
c. Os nove métodos de colocar a mente em concentração	13
12. Vendo a realidade como ela é: a prática de <i>vipashyana</i> , o insight superior	16
a. Lidando sabiamente com nossas percepções	17
b. Indivíduos e fenômenos	18
c. Existência inerente: percepção vs. realidade	20
d. A prática de <i>vipashyana</i>	21
Definição de <i>vipashyana</i>	21
Pré-requisitos para a prática de <i>viapshyana</i>	21
e. Estabelecendo a falta de existência verdadeira por meio do raciocínio lógico	23
Os “indivíduos” e “fenômenos” são meros rótulos ou existem realmente?	24
f. Apego à verdadeira existência	26
g. Aproximando-se da prática de <i>vipashyana</i>	29
Estabelecendo as aparências como mente	30
Estabelecendo a mente como carente de existência verdadeira	30
Meditação e pós-meditação	30
A sequência do treinamento	32
Comentários sobre as orações	34

ESTÁGIO QUATRO

Aprendendo a ver

Erros no caminho: ambições egocêntricas e apego conceitual

Existem dois erros que os praticantes do maior escopo podem cometer no treinamento na arte espiritual de viver. O primeiro erro é praticar qualquer coisa para benefício próprio. Existem muitas variedades de benefício próprio. Entre os seis tipos de práticas, as quatro primeiras – generosidade, moralidade, tolerância e alegria entusiástica – são práticas que não apenas corrigem nossa motivação, mas também são os principais meios para purificar a atitude egoísta.

Vamos agora, abordar o método para superar o segundo erro, sobre o qual é muito difícil obter controle. Diz respeito a todos os nossos apegos ou apreensões conceituais. Esse apego não permeia a percepção dos sentidos dos olhos, ouvidos, nariz, língua ou corpo. De um ponto de vista filosófico superior, temos apenas oito tipos de percepções. O *Ornamento dos Suttas Mahayana* explica os seis tipos de percepção, deixando de lado o conceito sutil de "eu", ou seja, a mente aflita, e a consciência armazenadora de *alaya*, que é a mais sutil das consciências. Os seis tipos de consciência, sua natureza e seu modo de se engajar com seus respectivos objetos, são claramente explicados nos textos filosóficos, especialmente nos textos sobre epistemologia. Entre os seis tipos, as cinco percepções sensoriais se envolvem com seus objetos sem se apegar: elas apenas percebem. O problema é com a consciência mental. Quando ela se relaciona com o que vemos com nossos olhos, nos apegamos a isso: isso é isso, não é isso, é bom, mau, neutro, atraente, não atraente e assim por diante. Da mesma forma, ela se apega às diferentes características dos sons que ouvimos e assim por diante. Esse apego é o segundo erro de um praticante Mahayana. Devemos cuidar disso. Esse apego também é conhecido como "apreensão" em termos filosóficos, e a maior parte dele é uma apreensão equivocada, que não está em harmonia com a realidade dos objetos que percebemos, especialmente com sua realidade última.

11. Trazendo a mente para casa: a prática de *shamatha*, a permanência serena

a. A necessidade de concentração

Para superar esse apego, existem duas práticas muito avançadas: *samadhi* e *vipashyana*, concentração e insight superior. Primeiro, discutiremos a prática de *samadhi*, porque sem ela não há como transformar a compreensão conceitual da realidade última em realização direta, conhecida como "sabedoria transcendental". É a base de apoio para essa transformação.

É por isso que Arya Shantideva afirma no capítulo oito de “*O caminho do Bodhisattva*” que um praticante treinando no modo de vida do bodhisattva deve saber que o insight, baseado no *samadhi*, elimina todos os potenciais dos dois véus em nossa consciência. Conhecendo a relação real entre *samadhi* e *vipashyana*, deve-se primeiro treinar em *samadhi*, não em *vipashyana*, tentando ao máximo obter concentração unifocada. Sem essa concentração, não há como transformar uma compreensão teórica.

Nagarjuna também apontou que, sem o entendimento teórico de *samadhi*, ninguém seria capaz de realizá-lo. Assim, para treinar em *samadhi*, é necessário estabelecer a teoria adequada desta prática como um pré-requisito. Isso permitirá que a pessoa atinja a concentração unifocada na prática. Tomando isso como base de apoio, pode-se então treinar em *vipashyana*.

Vipashyana é o aspecto da mente que realiza a realidade última; *samadhi* é o aspecto da mente que se concentra, de forma unifocada, no objeto de concentração. A união de *samadhi* e *vipashyana* é o real antídoto que elimina todos os potenciais dos dois véus de nossa consciência.

O primeiro passo é conhecer tudo isso, para despertar o interesse em empreender a prática do *samadhi*. Devemos também, refletir sobre as falhas de não alcançar o *samadhi*, para assim trabalhar em nossa falta de interesse na prática. Sem *samadhi*, nossa consciência mental permanece distraída o tempo todo, a partir de nossas percepções sensoriais. Essa distração é como um porteiro, que permite que todas as emoções negativas e todos os pensamentos por elas provocados entrem em nossas mentes. Mesmo se fizermos práticas de

meditação, sem *samadhi* cairemos na distração ou no estado de torpor mental, o "afundamento". Sem concentração - o aspecto de nossa sexta consciência, que permanece no objeto de nossa meditação sem distração, nossa meditação será falha.

Treinamos nossa mente para permanecer focada no objeto durante a recitação. Enquanto o corpo está em uma postura sentada durante a recitação, a mente deve permanecer no objeto visualizado. Além disso, também focamos em trazer à tona os estados mentais apropriados, que é o propósito das recitações. Buda ensinou que, sem *samadhi*, praticando com a mente distraída, nossas ações não serão benéficas.

Primeiro, devemos desenvolver nosso interesse em treinar em *samadhi*.

Em sua *Carta a um Amigo*, Nagarjuna faz esta notável afirmação:

***Sem uma visão superior não haverá samadhi,
e sem samadhi não haverá nenhuma visão superior.
Mas, para aquele cuja prática é a união do samadhi e do insight,
o samsara será como água em uma pegada.***

Para essas pessoas, o *samsara* é limitado. Mas para nós, neste momento, o *samsara* é como a água do oceano.

Precisamos, principalmente, desenvolver nosso conhecimento sobre as teorias relacionadas aos obstáculos do *samadhi*, seus antídotos e a maneira de colocar nossas mentes no objeto. Além disso, precisamos aprender a postura adequada para meditação, cujo aspecto mais importante são os olhos. Muitos meditadores ficam com os olhos fechados ou piscam muito. Os olhos contêm canais sutis relacionados ao pensamento conceitual. O piscar agita os conceitos mentais, portanto, devemos treinar para não piscar. No início, isso pode ser difícil, e as lágrimas podem fluir. Mas com o hábito, se tornará fácil. Os bebês não piscam muito. Eles não têm muitos conceitos. Todos os seus conceitos estão no estado potencial. Lembro-me também de Sua Eminência Chogyé Trichen Rinpoche, que estava sempre em paz, sem piscar muito. Isso é um sinal de que ele permanecia em um estado não conceitual.

A postura física é uma das condições secundárias importantes para produzir concentração. Além disso, nossa respiração deve ser natural. A respiração é o cavalo em que cavalgam nossas mentes. Quando nossa respiração é suave e natural, podemos estar em um estado de paz. Quando forçamos nossa respiração, nossa mente não estará em um estado estável: o cavaleiro sobre o cavalo se moverá. Não estaremos em um estado focado. Portanto, precisamos cuidar de nossa respiração.

O local onde treinamos, os amigos que apoiam nossa prática e assim por diante, também afetam o desenvolvimento do *samadhi*.

b. Os cinco obstáculos e os oito antídotos

Os cinco obstáculos ao *samadhi* estão relacionados ao aspecto mental de cada um. Eles são os seguintes:

1. Preguiça, que aqui se refere à falta de interesse pelo *samadhi*.
2. Esquecimento, que significa esquecer as instruções sobre *samadhi*.
3. "Entorpecimento" mental, uma falta de clareza ou sonolência, que leva a pessoa a mergulhar em uma meditação sonolenta e a divagar mentalmente, pensando no gozo passado dos prazeres dos sentidos ou nos prazeres do futuro.
4. Não aplicar os antídotos, não se esforçar para uma limpeza mental, ficando entorpecido e divagando.
5. Super aplicação dos antídotos: tendo aplicado com sucesso o antídoto para não mais se entorpecer ou divagar, continua-se a aplicá-lo mesmo que o obstáculo não esteja mais presente.

Destes cinco, o desinteresse e o não conhecimento das instruções impedem-nos de nos aplicarmos na prática. O terceiro, entorpecendo e vagando, impede o estado real de concentração. Os dois últimos impedem o aprimoramento de um estado unificado, em termos de estabilidade e clareza.

Na permanência serena, *zhi-né* em tibetano, todos os conceitos relacionados às características do objeto de meditação (objetos externos como uma estátua de Buda ou uma flor azul, ou objetos internos como um estado de adoração ou compaixão) são pacificados. Não deve haver conceitos relativos às características da flor, como sua cor ou o número de pétalas, e da mesma forma não deve haver conceitos relativos às características do estado de adoração. *Zhi* significa ter pacificado todos os conceitos relacionados às características do objeto, enquanto *né* significa permanecer unificado naquele ponto focal. Esse aspecto é conhecido como "permanência serena".

Esses dois são os aspectos positivos de nossa mente relacionados à concentração. Para superar os cinco obstáculos, precisamos aplicar os antídotos apropriados.

Existem quatro antídotos para superar o estado de preguiça e o desinteresse pelo *samadhi*.

1. Interesse: precisamos refletir repetidamente sobre as falhas da distração e sobre os benefícios de curto e longo prazo do *samadhi*. O ponto mais importante é que sem *samadhi* não haverá realização, que desenraizará os potenciais dos dois véus. Além disso, sem *samadhi* não haverá clarividência, que permitirá beneficiar os outros com mais eficiência, como alguém que será capaz de ler a mente dos outros.
2. Aspiração, ou vontade de se aplicar na prática, que resulta do interesse.
3. Esforço: com os dois primeiros, naturalmente se se aplicará na prática, e minimizará o tempo perdido na distração. Isso reforçará a rotina diária do praticante.
4. Flexibilidade: este é o resultado da prática diligente. Flexibilidade física é a sensação de leveza, sensação de não cansaço ou preguiça. Flexibilidade mental significa que nunca nos sentiremos estressados ao meditar, ou desenvolveremos aversão à prática, e em vez disso, nós a apreciaremos. Em resumo, tanto o corpo quanto a mente tornam-se acessíveis para a prática da meditação.

Cada um dos quatro antídotos restantes neutralizam uma falha.

5. A lembrança é o antídoto para a segunda falha – não se lembrar das instruções sobre como treinar em *samadhi*. Mesmo que queiramos desenvolver a concentração, não conseguiremos, sem saber como fazê-lo. Portanto, devemos, primeiro, construir nosso conhecimento sobre as teorias, os dados, por assim dizer, e gravá-los no disco rígido de nossa mente. Então, durante a prática, seremos capazes de acessar as teorias imediatamente, o que nos permitirá ter sucesso na prática.
6. Vigilância (*awareness*) é o antídoto para o afundamento e a divagação mental em direção a objetos aparentemente prazerosos: quando essas duas falhas acontecem, em vez de se deixar cair sob seu domínio e tornar-se preguiçoso, deve-se interromper a meditação e, sem se sentir mal ou ficar chateado com esse afundamento, aplicar o antídoto para eliminar o obstáculo. Quando notamos o afundamento, que terminará no sono, devemos nos lembrar das qualidades do antídoto, que são os budas e

bodhisattvas que ganharam esses níveis avançados de *samadhi*, e refletir sobre os benefícios do *samadhi*. Quando descobrimos que nossa mente está clara e alerta novamente, retomamos a prática. Quando nossa mente está vagando em direção ao prazer dos sentidos, devemos interromper a prática e pensar na natureza impermanente deste corpo humano. Vimos acima como refletir sobre isso. Isso reduzirá nossa divagação mental e poderemos retomar a prática novamente. É preciso primeiro estar ciente do obstáculo e, em seguida, da maneira de eliminá-lo.

7. O antídoto para a não aplicação é a intenção: uma vez que se tenha reconhecido os obstáculos, gera-se a intenção de aplicar seus antídotos. Aqui é preciso exercer um pouco mais de esforço.
8. O antídoto para a super aplicação é a equanimidade: depois que os obstáculos forem removidos, precisamos relaxar um pouco a mente, antes de retomar a meditação. Se nos esforçarmos demais, aplicando o antídoto quando não for necessário, nossa mente cairá na falha do divagar, o que é um obstáculo para o aprimoramento de nosso *samadhi*. Se relaxarmos demais, no entanto, podemos cair em torpor ou afundamento. Aplicando de forma equânime e equilibrada, não deixamos a mente cair nem no entorpecimento nem na divagação mental, e nos concentramos novamente no objeto principal da meditação sem muito esforço mental.

c. Os nove métodos de posicionar a mente

Os nove métodos de colocar a mente em concentração unilateral estão descritos no *Ornamento dos Sutras Mahayana*, que eu encorajo vocês a estudarem. Mas a aplicação real desses meios difere um pouco das explicações teóricas.

Se nos aplicarmos corretamente, atingiremos a concentração unifocada do reino do desejo, que ainda não é o *samadhi* real. Depois de desenvolver ainda mais a concentração, alcançaremos o *samadhi* do primeiro nível do reino da forma, que é a base de apoio para um insight especial.

Quando alcançamos o grande caminho da acumulação, podemos realizar muitas práticas com mais facilidade e também controlar as emoções com menos dificuldade.

Para ter sucesso na prática da meditação silenciosa, como o cultivo da confiança e admiração pelas Três Joias, precisamos primeiro construir nosso conhecimento das teorias sobre a prática. Caso contrário, mesmo se praticarmos com grande fé, não seremos tão eficazes em domar as emoções e construir os estados espirituais. Se conhecermos as teorias e depois nos envolvermos na prática com grande fé, nossa compreensão das práticas se tornará cada vez mais clara, com base em nossa própria experiência e em nossos estudos.

Quando treinamos no cultivo da admiração, nossa postura física deve ser correta, conforme explicado nas apresentações autênticas. A postura física é apenas uma condição secundária, embora muito importante, para atingir a concentração unifocada no objeto de meditação.

Entre os nove meios de posicionar a mente no objeto, sendo o estado de adoração o nosso ponto focal, o primeiro passo é colocar a mente nesse estado.

O segundo método é colocar a mente repousando continuamente nesse estado, embora, no início, apenas por curtos períodos (de tempo). Durante uma sessão, podemos fazer muitas pausas, o que nos permitirá permanecer no estado meditativo por períodos cada vez mais longos. A mente meditativa permanecerá quieta por longos períodos (de tempo).

O terceiro método é repetido repousando nesse estado. Quando percebemos que estamos distraídos do objeto, voltamos a focalizar nossa mente nele. Embora possamos continuar verbalmente a recitação, nossa mente se afasta do objeto. Portanto, primeiro colocamos a mente no objeto; segundo, nós a colocamos por períodos cada vez mais longos; e terceiro, nós nos reposicionamos quando nos percebemos distraídos.

Talvez falte aos iniciantes, o insight para identificar seus erros na prática, e seguir as correntes subjacentes de pensamento. Portanto, é melhor ter sessões de meditação mais curtas, apenas quinze segundos, depois trinta segundos, aumentando para um minuto após um mês e para dois minutos após três meses. Caso contrário, existe o perigo de fazer a meditação por mera curiosidade, sem conhecimento do procedimento adequado. Também pode haver o perigo de se sentir desanimado, e produzir aversão à meditação.

Treinar desta forma, em sessões curtas, com intervalos frequentes, aumentará a concentração e nos tornará capaz de repousar a mente por períodos contínuos mais longos. Este é o quarto método: repouso total.

O quinto método é domar. Quando descobrimos que nossa mente está entorpecendo ou divagando, ou nos sentimos frustrados porque não vemos nenhum progresso, precisamos domar isso. Temos que domar a mente, interrompendo a meditação para refletir sobre os benefícios de realizar a concentração unificada, sem mudar nossa postura física. Desta forma, a aversão à prática e a frustração serão eliminadas, e poderemos retomar a meditação propriamente dita.

O sexto é pacificar, e o sétimo é pacificar completamente. Os três últimos métodos mencionados são meios para dissipar os obstáculos. Se, durante a meditação, pensarmos em nossos planos para a próxima noite, talvez surja algum tipo de excitação, gerando um estado aflitivo e podemos nos sentir ansiosos para terminar a meditação. Isso precisa ser pacificado. Portanto, o sexto método está relacionado a estados grosseiros de aflição. O sétimo está relacionado a estados mais sutis, que são mais difíceis de identificar. Podemos

pensar que estamos meditando, mas isso pode ser afetado por pensamentos sutis subjacentes. É preciso estar muito alerta para identificá-los. Em vez de buscar esse estado de foco único, primeiro precisamos pacificar e, em seguida, retomar a prática.

Por meio desses sete métodos de posicionamento da mente, podemos ser capazes de obter a concentração unifocada em seis ou até três meses. Essa concentração unifocada é o oitavo método. Como podemos saber que alcançamos esse estado? Se alguém puder repousar no objeto focal por tanto tempo quanto desejar, é um sinal de que obteve concentração unifocada. Mas este ainda não é o estado real de *samadhi*. Os sinais dessa conquista são a mente livre de obstáculos e o corpo se sentindo muito leve.

Finalmente, o nono método é o posicionamento constante e perfeitamente equilibrado.

Se alguém deseja se envolver na prática de *samadhi*, primeiro, precisa diminuir o apego desejoso a parentes e amigos, status, dinheiro, reputação e assim por diante. Se gostamos de interação social ou fofoca, não seremos elegíveis para tal prática. Precisamos treinar em isolamento físico. Se gostamos de falar sobre os assuntos relacionados a outras pessoas, também não seremos capazes de isolar nossa mente disso. Shantideva nos dá muitos meios para treinarmos de forma isolada, no capítulo oito de seu *O Caminho do Bodhisattva*.

Também é preciso refletir, repetidamente, sobre as falhas da distração e sobre os benefícios, de curto e longo prazo, de se alcançar o *samadhi*. Sem *samadhi*, não seremos capazes de transformar nossa compreensão teórica em realização. *Samadhi* será um antídoto que subjuga temporariamente nossa mente ocupada. Uma vez gerado o *samadhi*, não haverá mais dificuldades devido ao estresse, exaustão ou frustração.

12. Vendo a realidade como ela é: a prática de *vipashyana*, o insight superior

Observações preliminares

No que diz respeito aos ensinamentos avançados, relacionados à prática de *vipashyana*, o próprio Buda disse que os ensinamentos sobre a vacuidade não devem ser dados a iniciantes, que não amadureceram sua mente por meio das práticas anteriores, meditando sobre a impermanência e assim por diante. Isso se justifica em função do perigo de que os iniciantes possam vir a interpretar mal a vacuidade, como um nada absoluto. Isso contraria nossa experiência cotidiana. Nós questionaríamos e possivelmente perderíamos a fé nos ensinamentos, pensando: “Por que o Buda diz que as coisas não existem? Tudo está aí para eu ver, ouvir, sentir. Por que se diz que tudo é vazio? O Sutra do Coração diz: ‘Não há olho, nem ouvido, nem nariz, etc.’” Isto é um perigo para os iniciantes. É por isso que, revelar prematuramente os profundos ensinamentos sobre a vacuidade, constitui uma das dezoito transgressões básicas para os *bodhisattvas*. Se eu revelar tudo sobre o vazio para você no contexto deste curso, há o perigo de transgredir meus preceitos. Mas falarei sobre os níveis iniciais de compreensão do vazio aqui, sendo o vazio o assunto mais profundo do budismo. E é muito importante entender que o vazio não significa um nada. Ele se relaciona com a maneira como percebemos as coisas e com a forma como as coisas realmente são. Vejamos isso em detalhes.

a. Lidando sabiamente com nossas percepções

Relacionando essas explicações à oração de súplica, o tópico que nos interessa agora é o segundo tipo de erro no caminho: apego. Para entender este tópico é muito útil estudar o Abhidharma, para aprender sobre os cinco agregados que constituem nossa experiência (forma, sentimentos, discriminação, fatores formativos e consciência). Destes cinco, o principal aspecto com o qual temos que lidar não é o aspecto físico, mas a consciência e os fatores mentais. Não podemos fazer muito com o corpo. O falecido Michael Jackson, por exemplo, passou por várias cirurgias plásticas para mudar sua aparência, mas isso só piorou as coisas, não é? Nossa aparência física é o produto de nosso carma. Seja como for, não podemos mudar tanto. Mas podemos trabalhar com nossas percepções (consciência) e nossos fatores mentais.

Em geral, falamos de oito tipos de consciência: cinco relacionadas às nossas faculdades sensoriais, uma à nossa faculdade mental e dois aspectos mais sutis (a mente aflita e a consciência totalmente básica). Em primeiro lugar, devemos nos concentrar em nossas percepções grosseiras, porque os aspectos sutis de nossa mente não estão prontamente acessíveis para nós. Os seis tipos de percepção grosseira, no entanto, são facilmente acessíveis imediatamente.

Os primeiros cinco tipos de consciência estão relacionados aos olhos, ouvidos, nariz, língua e ao sentido do tato, envolvendo o corpo como um todo. Quando essas percepções se envolvem com seus respectivos objetos, elas não têm apego. Quando vemos a forma e a cor de um objeto, por exemplo, apenas vemos. Quando ouvimos um som - música, o som de pássaros ou de um rio - essa percepção acústica é apenas o som, sem desejar sons atraentes ou gerar aversão aos não atraentes. Características como “atraente-não-atraente”, “bonito-feio”, “bom-mau”, “delicioso-nojento” e assim por diante são todas elaborações da consciência mental. É com base nisso que surgem desejos.

Esse desejo vem antes do apego, que é um modo de perceber o objeto da consciência mental. Não há apego na percepção do olho. As percepções dos sentidos apenas percebem seus respectivos objetos, da forma como eles se apresentam – as percepções não se apegam.

Quando fecho meus olhos, bloqueio a percepção visual. Apesar de haver um objeto, este microfone por exemplo, não consigo vê-lo. Quando falo sobre sua cor, o “preto” que percebi pouco antes de fechar meus olhos, então essa cor é na verdade o preto genérico que é o objeto de minha consciência mental. O que acontece é que a consciência se apega a esse objeto genérico (o "preto" sobre o qual penso a respeito) como sendo idêntico ao objeto percebido pela consciência visual (a real cor do microfone). Isso é muito interessante, mas não é tão fácil de entender.

b. Indivíduos e fenômenos

De um modo geral, a fim de remediar o segundo tipo de erro no caminho, o apego, classificamos todos os fenômenos em duas categorias: indivíduos (ou “pessoa”) e fenômenos.

"Indivíduo" se refere a ideias como "eu", "monge", "homem", "tibetano", "mulher", "americano", "chinês", "humano", "animal", "inseto", "cachorro, " e assim por diante. “Fenômenos” se refere a coisas como os cinco agregados. De nossa perspectiva convencional, o “eu” não é diferente dos agregados. Do ponto de vista filosófico, entretanto, esse “eu” não é idêntico a nenhum dos agregados, nem é algo verdadeiramente diferente deles. Quando eu digo, “Eu, Jamyang Tenzin, monge Sakya, professor IBA,” estes são rotulados com base nos cinco agregados. Mas, do ponto de vista comum, não são meros rótulos, mas verdadeiramente a natureza do objeto de referência.

“Fenômenos externos” se referem a tudo em nosso ambiente, exceto animais e outras pessoas: montanhas, rochas, árvores, lagos, ar, vento, nuvens e assim por diante, todos incluídos no agregado da forma. Sendo fenômenos condicionados, eles são impermanentes, são produzidos e, portanto, surgem, permanecem por um instante e cessam. Esses aspectos estão incluídos no agregado dos fatores formativos.

(“Fenômenos internos” se referem a todos os componentes que constituem os cinco agregados do indivíduo: a forma física, os sentimentos, as discriminações, os fatores mentais e os vários tipos de consciência.)

Precisamos entender os conceitos de indivíduos e fenômenos, no contexto de nossa experiência dualística de objeto e sujeito. “Indivíduo” e “fenômeno” são os objetos aos quais nossa consciência mental se apega, e o apego a eles como verdadeiramente existentes é o sujeito. Quando eu me vejo ou penso em mim, me apego ao indivíduo que percebo como "eu". Nesse caso, o indivíduo é o objeto de meu apego e a mente se apega a ele como o “eu” sendo o sujeito. Quando experimento algum sofrimento, esse sofrimento se torna o objeto, e o apego mental a ele, como um sofrimento inerentemente existente, é o sujeito. Desta forma, nos apegamos a tudo, seja a nós mesmos, outras pessoas, animais e até mesmo ao Buda e ao nosso próprio professor.

Como vimos, há dois tipos de objetos: “indivíduos” e “fenômenos” e, conseqüentemente, o apego a esses objetos também é duplo, como veremos mais tarde. É esse apego que é conhecido como o erro a ser corrigido no caminho. Isso não significa que devemos não olhar para o ambiente externo, é evidente que não vamos manter os olhos fechados e enfiar algo nos ouvidos para não gerar esse apego. De acordo com o budismo, a maneira correta de viver é interagir com essas experiências de maneira sábia. Gorampa disse que nosso apego a indivíduos e fenômenos como inerentemente existentes é, no contexto de *vipashyana*, o primeiro padrão mental que precisamos superar.

Os fenômenos aos quais nos agarramos são de dois tipos: compostos e não compostos. Há poucos fenômenos não compostos: apenas o espaço, a cessação e o próprio vazio são considerados como fenômenos não compostos. Esses fenômenos são denominados “não compostos” porque não são produzidos por causas e condições. Na maioria das vezes, nosso apego está relacionado a fenômenos compostos. Nós nos apegamos às coisas que vemos, ouvimos, cheiramos, provamos e tocamos. Nós nos apegamos às nossas emoções boas e ruins, aos três tipos de sentimentos. Devido à nossa ignorância, por não conhecer a talidade, ou realidade de todos esses fenômenos, nos apegamos a essas coisas. Nós nos apegamos ao indivíduo, a “Khenpo”, “Tibetano”, “Americano”, etc., sem conhecer a realidade última desses rótulos. Por não conhecermos a realidade última do que vemos, ouvimos ou sentimos, das emoções que geramos em nós mesmos devido a causas e condições, nos apegamos a isso como verdadeiros ou inerentemente existentes.

c. Existência inerente: percepção vs. realidade

Existência inerente significa que algo existe por si só, e não depende de causas e condições. Mesmo sabendo que são produzidos, ainda assim nos apegamos às coisas como inerentemente existentes. Por exemplo, nos agarramos a esta mesa, como sendo uma mesa verdadeiramente existente, bonita e cara. Do ponto de vista convencional, esta mesa é verdadeiramente existente. No entanto, quando examinamos essa suposição, verificando se essa mesa realmente existe da maneira que pensamos que existe, veremos que nossa percepção não está de acordo com a realidade. Para conseguir ver isso, usamos linhas especiais de raciocínio, dividindo analiticamente a mesa em nas partes que a compõem: quatro pernas e o tampo da mesa. Obviamente, a mesa não é algo que existe separadamente de suas partes. Mas é idêntica a essas partes? Ao fazermos essa investigação, veremos que o conceito “mesa” é meramente um rótulo que aplicamos a uma coleção, e nos apegamos a esse rótulo “mesa” como sendo verdadeiramente idêntico à coleção. Da mesma forma, nos apegamos a esta coleção de membros e órgãos, cabelos e unhas, e assim por diante, da cabeça aos pés, como "meu corpo". Não existe entidade que possa ser chamada de “corpo” separada de todas essas partes. Pegue seu “dedo”, por exemplo. O que exatamente é esse “dedo”? É a pele, o osso, a carne ou a unha? Você não encontrará a existência desse dedo, exceto na etiqueta aplicada a esta coleção.

O mesmo se aplica a nossas sensações e sentimentos. Se não conhecermos a realidade dessas experiências, ao experimentarmos algum tipo de dor física ou conforto, iremos nos agarrar a isso como uma espécie de entidade singular e verdadeiramente existente. Por exemplo, quando algo ruim acontece conosco, e perdemos um pouco de conforto, caímos em depressão. Essa depressão é baseada em nosso apego ao conforto como verdadeiramente existente. O que percebemos é apenas o nível superficial dessas experiências de dor e conforto. Com base nessa percepção, projetamos mentalmente o continuum dessa experiência e a transformamos em uma dor ou conforto inerentemente existente. Na realidade, essas experiências são produzidas por causas e condições e, portanto, sua natureza é momentânea. Não vemos essa natureza sutil e momentânea de nossas sensações. Nossas percepções apreendem apenas seu continuum grosseiro.

Para enfraquecer nossos equívocos em nos apegar às coisas como verdadeiramente existentes, precisamos cultivar a prática de *vipashyana*. O primeiro passo neste processo é construir conhecimento das teorias relacionadas a *vipashyana*. Para tanto, precisamos entender a falta de existência verdadeira dos aspectos objetivos e subjetivos de nossa experiência. Isso é o que examinaremos a seguir.

d. A prática de *vipashyana*

Vamos agora, discutir a última das práticas avançadas: a prática da visão especial, insight ou *vipashyana*.

Como você sabe, como um pré-requisito para empreender qualquer tipo de prática espiritual, sendo essas práticas aspectos de nossa consciência mental, precisamos construir nossa compreensão das teorias por trás dessas práticas. Isso é particularmente verdadeiro para a prática de *vipashyana*. Conforme é explicado nos principais tratados filosóficos Mahayana, bem como nas instruções essenciais, a prática de *vipashyana* deve ser construída e aprimorada com base em *samadhi*, ou concentração, e *shila*, ou disciplina ética. É por essa razão que a disciplina ética, a concentração e o insight são conhecidos como os três treinamentos superiores. A sequência desses três indica sua relação de causa e resultado. Visto que a disciplina ética é uma das pré-condições primárias para a concentração, sem ela não se alcançará um estado genuíno de concentração unifocada. Da mesma forma, sem o suporte da disciplina ética e da concentração, ninguém será capaz de gerar um insight, uma visão especial.

Definição de *vipashyana*

Vipashyana, ou insight especial, se refere à realização direta não conceitual da realidade última: é o insight, ou sabedoria, por meio do qual se conhece a realidade última livre de apego conceitual.

Pré-requisitos para a prática de *vipashyana*

O primeiro passo é construir a compreensão teórica da realidade última, que é conhecida como a visão (tib. Ta-wa). Além deste aspecto objetivo, inclui ainda a compreensão teórica da prática de *vipashyana* em si, ou seja, sua natureza,

bem como seu modo de descansar na realidade última, sem ser obscurecido por conceitos, apegos e elaborações. Precisamos primeiro estudar e, em seguida, refletir sobre os ensinamentos dados por professores compassivos, sábios e autênticos. Desta forma, a pessoa eventualmente obterá um entendimento completo, que será então usado como a principal ferramenta para se engajar na prática de *vipashyana*.

A característica identificadora de *vipashyana* é um tipo particular e muito sutil de sabedoria dentro de nossa consciência mental, que conhece a realidade última dos fenômenos. Anteriormente, forneci a vocês a categorização dos fenômenos, que incluem essa própria sabedoria. A realidade última é o único objeto de *vipashyana*.

Vocês devem ter notado que a explicação da característica de identificação de *vipashyana* não menciona o termo "realização direta". Apenas menciona "a mente que conhece ou percebe como as coisas realmente são". Isso significa que existem dois níveis ou tipos de sabedoria: sabedoria com compreensão conceitual e sabedoria livre do apego conceitual. O primeiro é um tipo de sabedoria que conhece conceitualmente a realidade última, enquanto o segundo está livre desse modo conceitual.

Quando estudamos os ensinamentos sobre vacuidade, realidade última ou ausência do eu, existem três tipos de sabedorias que são conceituais:

- 1) a sabedoria que conceitualmente conhece o significado abstrato da realidade última com base em nossos estudos;
- 2) a sabedoria que surge da reflexão sobre as teorias relacionadas ao realidade;
- 3) o tipo de sabedoria experiencial de alguém que, com base nessas duas sabedorias, começa a se familiarizar na meditação com o vazio.

Essas sabedorias também são conhecidas como *vipashyana*, embora não sejam uma realização direta, pois não conhecem a realidade última dos fenômenos diretamente. Isso implica conhecer a realidade última indiretamente. Indiretamente significa "através de algo." Através de que? Por meio do significado abstrato de vacuidade e da inexistência do eu. Alguns de nós podem ter uma compreensão do vazio. Esse entendimento pode ser levado a um estado

atualizado durante a meditação, mas não se conhece a realidade última diretamente, apenas indiretamente, por meio de seu significado abstrato.

O aspecto importante aqui é que antes de tudo, precisamos realmente construir uma compreensão completa do vazio, ou realidade última. Como eu disse antes, este é o assunto mais profundo da doutrina budista. As quatro antigas escolas budistas da Índia têm interpretações completamente diferentes de vazio, de ausência do eu. Mesmo entre as escolas do budismo tibetano, todas as quais afirmam ser seguidores da escola Madhyamaka com base na abordagem Prasangika, existem três interpretações principais do vazio, ou realidade última. Se não estudarmos e refletirmos muito bem, usando nossa capacidade intelectual da melhor maneira possível, em um estudo comparativo dessas interpretações, existe o perigo de ter uma visão errada do vazio. Em outras palavras, existe o perigo de que nosso entendimento se desvie exatamente porque existem tantas interpretações diferentes.

Como fui educado na escola Sakya, sou mais familiarizado com esta abordagem. Essa escola foi muito forte no Tibete entre os séculos XI e XV e produziu muitos estudiosos. Muitos deles, como os cinco fundadores da tradição Sakya, assim como Gorampa e outros, dividem a compreensão da realidade última em dois. Primeiro é a negação da verdadeira existência, que deve ser estabelecida, ou conhecida, pela sabedoria que conhece a ausência da verdadeira existência, que é o oposto da verdadeira existência. Isso é estabelecido por meio de raciocínio lógico. Vou fornecer-lhes apenas algumas ideias relacionadas a isso porque, da nossa perspectiva, não é absolutamente necessário fazer uso do raciocínio lógico para chegar a esse entendimento. Seguidores muito fiéis também podem ter uma compreensão abstrata da falta de existência verdadeira, por meio de analogias. As analogias também são meios de cognição válidos.

e. Estabelecendo a falta de existência verdadeira por meio do raciocínio lógico

De acordo com a filosofia Madhyamaka superior, faz-se uso do chamado “raciocínio sétuplo da carruagem” para produzir a compreensão do significado abstrato da falta de existência verdadeira do indivíduo, ou ausência do eu. Por meio dessas sete linhas de raciocínio, será possível produzir uma compreensão conceitual do significado abstrato da não existência do indivíduo. Essa ausência

do eu é o oposto do "indivíduo intrinsecamente existente" que é apreendido por nossos conceitos de "eu" e "meu". A fim de enfraquecer o poder desses conceitos enraizados, um seguidor precisa primeiro estabelecer, com sucesso, uma compreensão da ausência do eu por meio do raciocínio sétuplo da carruagem. As primeiras cinco linhas deste raciocínio foram dadas pelo próprio Nagarjuna, com base nos sutras Mahayana, e as duas últimas foram adicionadas por Chandrakirti.

Os “indivíduos” e “fenômenos” são meros rótulos ou existem realmente?

Primeiro, precisamos identificar a que esses termos “indivíduo” e “fenômeno” se referem. Todos os fenômenos são incluídos nessas duas categorias, "indivíduos" e "fenômenos". Nosso estado mental atual, o que apreende, está distorcido porque nossa consciência mental e o modo de perceber os objetos são distorcidos pela ignorância, por não conhecermos a realidade última de todas as coisas. A maneira como apreendemos os objetos não está de acordo com sua realidade. É por isso que essa mente é conhecida como um apreensor ou percebedor distorcido.

Tanto "indivíduos" quanto "fenômenos" podem ser divididos em dois tipos: “mero indivíduo” e “indivíduo verdadeiramente existente” e, da mesma forma, “meros fenômenos” e “fenômenos verdadeiramente existentes”.

O problema é o seguinte: quando percebemos um objeto com nossos olhos, como a forma física de um ser ou a forma visível do ambiente, nossa faculdade ocular percebe apenas o "mero fenômeno" - a mera forma da casa e assim por diante. Mas então, como já mencionei, nossa consciência mental distorcida, enraizada na ignorância, se apega a esses objetos percebidos como realmente existentes: "casa verdadeiramente existente", "ambiente verdadeiramente existente", "face do indivíduo verdadeiramente existente". Aqui você pode ver a diferença entre um mero indivíduo e fenômeno e um indivíduo e fenômeno verdadeiramente existente.

O mero indivíduo e o mero fenômeno existem no nível relativo. Entretanto, o indivíduo e o fenômeno verdadeiramente existentes, são projetados ou elaborados por nossa mente distorcida, não existem no nível relativo, e muito menos no nível último. Quando vemos um indivíduo, nossa consciência mental distorcida se apega a ele como um "monge" verdadeiramente existente, um

"khenpo" verdadeiramente existente, um "homem" verdadeiramente existente, uma "mulher" verdadeiramente existente, um "tibetano" verdadeiramente existente, um "chinês" verdadeiramente existente, um "espanhol" verdadeiramente existente, etc. No conceito que apreende o objeto, há um indivíduo abstrato ou um fenômeno abstrato. A mente distorcida considera o indivíduo abstrato concebido (que existe apenas em nossa mente) e o mero indivíduo, que é um indivíduo real lá fora, como idênticos, como substancialmente um. Quando você olha para mim, por exemplo, e depois pensa em mim, esse pensamento se apega à minha imagem em sua mente como sendo idêntico a mim, o indivíduo meramente existente sentado à sua frente.

É por isso que diferenciamos entre estados conceituais e estados não conceituais. Nós diferenciamos entre sabedoria conceitual e sabedoria não conceitual, compaixão conceitual e compaixão não conceitual, bondade amorosa conceitual e bondade amorosa não conceitual, adoração conceitual e adoração não conceitual. Eventualmente, precisamos alcançar o estado não conceitual a fim de erradicar as emoções negativas a partir da sua raiz. Neste momento, estamos totalmente dominados pelo estado conceitual de nossa mente, sem saber como permanecer em um estado não conceitual. Na maior parte do tempo, estamos em um estado mental conceitual, e são esses estados que trazem à tona em nós, todos os outros pensamentos prejudiciais.

Você pode ter ouvido falar dos conceitos de "não existência do indivíduo" e "não existência dos fenômenos". Para entender a que eles se referem, primeiro temos que entender os conceitos de "mero indivíduo" e "meros fenômenos", e os conceitos do "eu verdadeiramente existente (o indivíduo)" e "fenômenos verdadeiramente existentes". Depois disso, também temos que identificar dentro de nós, os conceitos que se apegam aos indivíduos como verdadeiramente existentes, e os conceitos que se apegam aos fenômenos como verdadeiramente existentes. Para refinar nossa compreensão da realidade última, precisamos entender esses pontos. Só então, seremos capazes de repousar no estado real de realidade última. Sem saber a diferença entre esses conceitos, existe o perigo de que nossa meditação em *vipashyana* possa se desviar e se tornar uma visão errada. É por isso que as escolas Gelug e Sakya enfatizam a importância do estudo antes de guiar os seguidores no treinamento real. Existem pontos cruciais na meditação, que podem ser mal interpretados sem a compreensão adequada, e isso pode levar a prática a se desviar.

Assim, depois de identificar dentro de nós os conceitos que apreendem tanto o indivíduo quanto os fenômenos como realmente existentes, podemos gerar os dois tipos de *vipashyana*, ou insight especial, que conhece a inexistência do indivíduo e a inexistência dos fenômenos. Em outras palavras, podemos gerar a sabedoria que sabe que, tanto o indivíduo quanto os fenômenos carecem de existência verdadeira. É com base nessa compreensão que a mente pode genuinamente repousar no real estado não-conceitual da realidade última.

Esse entendimento deve ser a base de nossa reflexão.

Para recapitular, há oito pontos que precisamos entender: a diferença entre (1) “mero indivíduo” e (2) “indivíduo verdadeiramente existente”, e entre (3) “meros fenômenos” e (4) “fenômenos verdadeiramente existentes”. Então, podemos compreender (5) o conceito de apreender o mero indivíduo como um indivíduo verdadeiramente existente e (6) o conceito de se apegar a meros fenômenos como fenômenos verdadeiramente existentes. E com base nesse entendimento, temos (7-8) dois tipos de prática *vipashyana*.

f. Apego à verdadeira existência

Quando refletimos sobre esses pontos, alcançamos uma compreensão inicial da prática de *vipashyana*. O próximo passo é entender a diferença entre *vipashyana conceitual* e *vipashyana não conceitual*, ou sabedoria que se apega à realidade última como seu objeto, e sabedoria livre de apego, que se funde com a realidade última livre de elaborações.

Com exceção de certos estados especiais, como o sono profundo por exemplo, nossas mentes não ficam livres de pensamentos e apegos mentais. O tipo mais prejudicial de apego mental é o apego às aparências como realmente existentes. Ele atua como a raiz dos conceitos de “eu” e “meu”, dos quais, surgem em nós, todas as emoções negativas. Essas emoções, por sua vez, fazem com que nos envolvamos em ações prejudiciais, sem que estejamos cientes do que estamos realmente fazendo. Nos apegamos a tudo o que experimentamos, como verdadeiramente existente. Nos apegamos aos nossos sentimentos, nossas sensações físicas ou mentais, aos nossos pensamentos (sejam eles positivos ou negativos), à nossa estrutura física, e assim por diante, como realmente existentes. Nos apegamos à "dor verdadeiramente existente", ao "conforto verdadeiramente existente", à "pele branca verdadeiramente existente", à nossa

"pele lisa verdadeiramente existente", ao nosso "belo dedo verdadeiramente existente" e até mesmo à "unha verdadeiramente existente", o que nos faz investir nosso esforço para moldá-lo de maneira bonita.

É o apego às aparências, como verdadeiramente existentes, que nos domina. Esse apego às coisas, como realmente existentes, governa nossa vida. É a raiz de tudo. Não conhecendo a realidade da forma, dos sentimentos, das discriminações, dos fatores compostos e da consciência, nos apegamos aos cinco agregados como realmente existentes. Deste apego surge o conceito de "eu". A partir da perspectiva desse apego, passa a existir uma existência intrínseca de fenômenos verdadeiramente existente. Diante desse conceito, essa existência intrínseca do indivíduo realmente existe.

Sem apego, meramente observando, nenhuma visão, por si só, causará algum dano. Da mesma forma, apenas ouvir música é inofensivo. Com o entendimento correto sobre como ouvir uma música melodiosa, como assistir a belos eventos ou filmes, não haverá mal nenhum em se envolver em tais atividades. Mestres realizados também fazem isso. Mas a maneira como nos envolvemos nessas atividades é crucial, a diferença está em ser acompanhada ou não por apego mental. Precisamos treinar para enfraquecer os dois conceitos prejudiciais que se apegam aos fenômenos como verdadeiramente existentes e a nós mesmos como sendo um tibetano, ocidental, erudito ou meditador verdadeiramente existente, e assim por diante. Esses são os conceitos, o apego, que precisamos enfraquecer. Eles estão na própria raiz de todas as negatividades, de todas as nossas emoções negativas, bem como das ações prejudiciais resultantes, e seus futuros sofrimentos resultantes.

Quando não há apego a si mesmo e às suas qualidades, a pessoa se torna uma pessoa otimista, incapaz de permanecer em um estado de espírito pessimista. Isso ocorre porque a compreensão da realidade torna a pessoa mais positiva.

O primeiro passo aqui é saber que o indivíduo carece de existência verdadeira. É nossa ignorância que se apega aos fenômenos e ao indivíduo como verdadeiramente existentes. Mas precisamos descobrir isso por nós mesmos. Precisamos estabelecer se a maneira como apreendemos a nós mesmos e ao mundo está de acordo com a realidade, ou se nossos conceitos de existência verdadeira são meras projeções fabricadas por nossa mente ignorante. Do ponto de vista Madhyamaka, esses dois tipos de apego são ignorância. Visto que a

sabedoria e a ignorância são opostas por natureza, elas devem ter modos opostos de apreensão. É por isso que a sabedoria que conhece a realidade última é o único antídoto real que elimina esses apegos. Sem essa sabedoria, podemos apenas ser capazes de subjugar emoções negativas, algumas atitudes egoístas, mas nunca seremos capazes de eliminá-las pela raiz. Para isso, a prática de *vipashyana* é crucial.

A ausência da verdadeira existência, tanto do indivíduo quanto dos fenômenos, pode ser compreendida por seguidores embasados na fé, por meio de analogias, sem a necessidade de recorrer às cinco linhas de raciocínio Madhyamaka avançadas. Podemos compreender esses pontos por meio das analogias do sonho, do reflexo de si mesmo no espelho, bem como por meio de exemplos modernos de imagens de um filme que aparecem na tela da televisão e assim por diante. Há também a analogia de certas doenças como a icterícia, por exemplo, gerando uma percepção distorcida ou completamente errada da realidade, que não condiz com a forma como as coisas são percebidas por pessoas saudáveis. Algumas doenças afetam as pessoas de modo que elas veem coisas que não existem de fato.

Devemos comparar repetidamente essas analogias com as aparências em nossa própria experiência. Devemos refletir sobre como as aparências nessas analogias, e as coisas que aparecem à nossa mente, são semelhantes em termos de falta de existência verdadeira. Devemos refletir sobre como são semelhantes em termos de serem produzidos por causas e condições e, portanto, carecem de qualquer existência substancial, independente e intrínseca. Seu reflexo em um espelho, por exemplo, depende de você estar ali, de haver um espelho e de o espelho estar limpo. Só você, sem que haja espelho, é incapaz de produzir o reflexo.

Precisamos gerar um grande interesse pessoal em mudar a maneira como nos relacionamos com nossas emoções. Até agora, são nossas emoções que têm nos governado, elas têm nos controlado. Para mudar essa situação, para superar essas emoções e ter controle sobre elas, precisamos realmente conhecer os fatos, temos que penetrar nessa realidade.

Por meio dessas analogias, penso que seremos capazes de estabelecer que as aparências, incluindo a aparência do indivíduo, são desprovidas de "existência verdadeira". Então, o apego à ideia abstrata do indivíduo irá lentamente

desaparecer. Quando estabelecermos que o indivíduo não existe da forma como é apreendido pelo conceito de apego ao "eu", como verdadeiramente existente, veremos, por meio da sabedoria, que "indivíduo" é apenas um rótulo anexado ao composto dos cinco agregados. Isso se aplica a qualquer rótulo, seja ele qual for: "inglês" ou "australiano", "homem" ou "mulher", "estudante" ou "empresário", "pessoa rica" ou "pessoa pobre". Quando descobrimos que esses são meros rótulos, sem existência independente daquele indivíduo, então nosso conceito de "eu" se tornará menos poderoso e seremos capazes de fazer uma grande mudança interior.

O mesmo se aplica à ausência de existência intrínseca de fenômenos, como sua "aparência física": "olho", "nariz", "sobrancelha muito bonita", "nariz muito bonito". Este conceito vem do apego à qualidade "bela" como sendo verdadeiramente existente naquele objeto, sem perceber que é apenas uma etiqueta que anexamos ao objeto. Outros podem perceber o objeto como menos bonito ou até mesmo como feio. Se a beleza de um objeto fosse inerente a ele, todos teriam que vê-lo dessa forma. Mas não é assim que acontece. O "bonito" de um é o "feio" de outro e vice-versa. A partir disso, podemos ver que todos esses atributos são produções de nossa própria ignorância, de não sabermos a realidade de tudo isso. Esse equívoco, então, dá origem ao nosso gosto com base no apego, e ao nosso desagrado com base na aversão. E com base nessas emoções, nos envolvemos em atividades prejudiciais.

É por isso que, como primeiro passo, precisamos realmente entender a ausência de existência verdadeira do indivíduo e dos fenômenos, sabendo que a existência intrínseca ou independente de qualquer coisa é apenas uma produção de nossa ignorância, sem que haja uma base real para isso.

g. Aproximando-se da prática de *vipashyana*

Nas instruções essenciais de "Libertando-se dos Quatro Apegos", são mencionadas duas maneiras de praticar *vipashyana*. A primeira maneira de se introduzir na realização da realidade última é começar estabelecendo todas as aparências externas como a própria mente. Essa abordagem é, creio eu, mais adequada para iniciantes. Estabelecer as aparências externas como a própria mente significa que, tudo o que aparece para a própria mente, é da natureza da própria mente. Não se refere ao que aparece na mente dos outros. Tudo o que

eu vejo, ouço ou cheiro, tudo o que percebo, é uma manifestação da minha própria mente. Primeiro, estabelecemos todos os fenômenos externos como nossa própria mente e, em seguida, analisamos a natureza de nossa mente.

Estabelecendo as aparências como mente

Quando sonhamos, por exemplo, não existem fenômenos externos de espécie alguma. Tudo o que é percebido em um sonho é uma manifestação ou projeção de nossa própria mente. Da mesma forma, quando estamos acordados, tudo o que vemos, sentimos e assim por diante, são projeções de nossa mente devido a diferentes condições. A causa primária dessas manifestações são os potenciais dentro de nossa mente. Assim, quando estabelecemos essas aparências como mente, saberemos que os fenômenos externos, que aparecem à nossa mente, não existem verdadeiramente, são como sonhos.

Estabelecendo a mente como carente de existência verdadeira

Olhamos para a natureza de nossa mente e veremos que ela também carece de existência verdadeira. Este segundo nível de análise nos leva além da visão Chittamatra, que afirma a verdadeira existência da mente. Aqueles que afirmaram a verdadeira existência da mente não tinham a capacidade intelectual para perceber que a mera clareza da mente também carece de verdadeira existência. Ficaram presos no primeiro nível, percebendo a base dessas manifestações, que é a clareza ou luminosidade da mente, como verdadeiramente existente. Do ponto de vista Madhyamaka, a mente, que é a base de todas as manifestações, também não existe verdadeiramente. Isso ocorre porque a mente existe como a continuidade de momentos individuais de clareza, que dependem de causas e condições. Esse raciocínio estabelece que a mente é desprovida de existência intrínseca.

Meditação e pós-meditação

Com base nessa compreensão da falta de existência verdadeira, a pessoa treina na prática de meditação *vipashyana*. Esse entendimento deve ser a principal ferramenta para se engajar na prática de *vipashyana*. E durante a pós-

meditação, é preciso estar muito alerta, trazendo à tona os pensamentos relacionados a essa compreensão, em relação a tudo o que se vê, tudo o que se experimenta, não permitindo que a mente se apegue a essas aparências como verdadeiramente existentes. Quando alguém vê uma pessoa, por exemplo, deve-se pensar que essa pessoa é como uma pessoa criada magicamente. Um mágico pode iludir seu público, manifestando a aparência de todo tipo de coisas, com base em causas e condições, usando seus poderes mágicos e substâncias especiais. Mas, isso nada mais é do que uma criação mágica. Do ponto de vista da mente iludida por essa magia, o objeto manifesto realmente existe. Do ponto de vista da mente não enganada por essa magia, o objeto criado magicamente não está realmente lá. Uma linha de raciocínio que nos ajudará a estabelecer a vacuidade de um objeto, é refletir sobre o fato de que qualquer objeto foi produzido como resultado de causas e condições. Considere a experiência da dor, por exemplo. É porque estamos apegados a essa dor como verdadeiramente existente que experimentamos algum tipo de agonia relacionada a ela. Este é o tipo de sofrimento mental extra e desnecessário, que adicionamos à nossa experiência real, por não conhecermos a realidade dessa dor. Esse sofrimento surge naturalmente, devido ao nosso hábito extremamente forte de apego.

Depois de construir o conhecimento da falta de existência verdadeira, precisamos aplicar esse conhecimento à nossa experiência. O que quer que vejamos, sintamos ou pensemos, devemos imediatamente trazer à tona nosso conhecimento, de acordo com a realidade dessa experiência, e treinar para que possamos percebê-la como uma experiência mágica ou mero reflexo. Dessa forma, enfraqueceremos o poder desse apego em nós. Shantideva nos fornece o procedimento apropriado para realizar a prática de *vipashyana* no nono capítulo de *O Caminho do Bodhisattva*. Neste capítulo, ele escreve:

Ao treinar essa aptidão para o vazio, o hábito de perceber as coisas como reais será abandonado.

Essas duas linhas se referem ao nível de prática que estivemos discutindo, eliminando o apego à verdadeira existência. As próximas duas linhas desta estrofe, e as duas estrofes seguintes, ensinam a maneira correta de cultivar o nível superior de compreensão da realidade última, ou a prática de *vipashyana*, que é semelhante nas tradições Sakya, Kagyu e Nyingma:

Ao treinar no pensamento "não há nada", essa visão em si também será abandonada.

"Não há nada" - quando isso é afirmado, nada há para ser examinado. Como pode um "nada", totalmente sem suporte, repousar diante da mente como algo presente?

Quando algo e sua inexistência, ambos estão ausentes da mente, nenhuma outra opção tem esta última: vem o repouso perfeito, livre dos conceitos.

O primeiro passo foi superar o apego a coisas como verdadeiramente existentes, que é o condicionamento mais prejudicial, que aflige nosso estado de espírito. O segundo passo é superar o apego às coisas como inexistentes, uma tendência que não nos afeta tanto quanto a tendência de se apegar à realidade, em geral. Mas, no nível mais alto de prática, essa tendência também deve ser superada.

A sequência do treinamento

Conforme mencionado em *O Caminho do Bodhisattva*, e como mencionei anteriormente, devemos estar cientes da relação causal das seis paramitas. Particularmente, ao treinar em *vipashyana*, precisamos basear nosso treinamento na prática de *samadhi*. A meditação é um aspecto da consciência mental, a sexta consciência. Esse estado mental de repouso na realidade última, o aspecto da mente que medita sobre a ausência da verdadeira existência do indivíduo ou dos fenômenos, pode ser dividido em dois aspectos. Um é o aspecto da concentração unifocada, e o outro é o aspecto de saber claramente a falta de existência verdadeira. Isso é conhecido como "*a união de samadhi e vipashyana*". Nesse estado de união, *vipashyana* é o aspecto de conhecer a realidade do objeto, e *samadhi*, o aspecto de descansar com o foco concentrado nesse entendimento. Na verdade, esses dois não podem ser separados. No entanto, para levar os estudantes a uma compreensão adequada da prática, falamos sobre dois aspectos diferentes. Por outro lado, ao se engajar na prática, treinando para repousar na realidade última, não se deve fazer distinções, pois isso levará ao apego, fazendo a pessoa entrar em um estado de elaboração mental. Nossa meditação deve ser livre de produções ou elaborações. Devemos treinar na prática, a partir de uma compreensão clara do procedimento da meditação, da natureza de *vipashyana* e *samadhi*, e assim por diante. E uma

vez que nos engajamos na prática, devemos aprender a, gradualmente, nos livrarmos de todos os tipos de apego. Da minha explanação.

Embora não seja fácil, espero que vocês tenham compreendido algo da minha explanação.

COMENTÁRIO SOBRE AS ORAÇÕES:

A linha da oração de súplica, relacionada à prática de *vipashyana*, é a seguinte:

Conceda suas bênçãos, para que os erros do caminho possam ser corrigidos.

Uma vez que tenhamos construído nossa compreensão teórica sobre a realidade, categorizada como ausência de existência do indivíduo e ausência de existência dos fenômenos, então podemos ser capazes de corrigir o segundo tipo de erro, o de nos apegarmos ao indivíduo (eu) e às aparências como verdadeiramente existentes. Este é um dos principais erros, ou armadilhas, da prática dos *bodhisattvas*.

Por exemplo, ao dar algo a uma pessoa necessitada, devemos também aplicar nosso entendimento, em vez de praticar a doação da mesma forma que fazíamos antes de entender esses profundos ensinamentos. Enquanto estamos dando algo, devemos estar cientes da realidade última de nós mesmos, da pessoa que recebe nossa dádiva, das coisas que damos, de nossa intenção, da ação de dar. Com essa compreensão, a prática de dar se torna mais poderosa, porque é feita com uma intenção positiva, associada a uma compreensão da realidade última. É por isso que os *bodhisattvas* devem treinar, em todas as suas práticas, mantendo simultaneamente esse entendimento.

Durante a meditação sentada, treinamos novamente em repousar na ausência da existência intrínseca do indivíduo e dos fenômenos. E, ao nos envolvermos com o mundo durante a pós-meditação, treinamos para manter esse entendimento e interagir com os outros por meio desse entendimento. Desta forma, nossa compreensão da realidade última vai sendo refinada, e se torna cada vez mais clara. Dessa forma, a pessoa será capaz de prosseguir para os níveis mais elevados da prática de *vipashyana*, para além do conceito de falta de existência intrínseca. Este nível superior de prática não só vai além do conceito de existência verdadeira, mas está também além do apego ao seu oposto, a falta de verdadeira existência.

Recomendo que vocês não saltem diretamente para os níveis mais elevados de prática. Primeiro, treine para construir sua compreensão da falta de existência verdadeira, estudando, refletindo e questionando tudo, sem hesitação, fazendo perguntas ao seu professor e discutindo com seus colegas. Esses são os meios para refinar e aperfeiçoar seu entendimento. Então, uma vez que você tenha obtido um certo nível de certeza, aplique seu entendimento alternando o cultivo na meditação e na pós-meditação.

Para resumir a explicação da terceira linha da oração:

Conceda suas bênçãos, para que os erros no caminho possam ser corrigidos.

O primeiro erro em que um praticante pode cair, é uma agenda egoísta, sendo motivado a treinar-se pelo pensamento de obter benefício pessoal. Os métodos para subjugar esse tipo de motivação egoísta são a bondade amorosa, a compaixão e a bodhichitta. Mesmo que possam enfraquecer o poder do egoísmo, não são os antídotos que eliminam sua raiz, ou seja, os conceitos de “eu” e “meu”, que são o segundo erro.

A última linha:

Conceda suas bênçãos, para que toda percepção enraizada na confusão, surja como sabedoria transcendental.

Na verdade, esta linha é destinada a praticantes que já abraçaram os ensinamentos tântricos e que têm uma devoção estável para com seu guru. Por meio da prática de guru ioga e de outras práticas tântricas, a pessoa é capaz de ver todas as confusões no caminho como sabedoria transcendental.

Mas, também pode ser entendida em relação às práticas comuns. Enquanto se engaja na prática de *vipashyana*, a mente tende a não descansar no estado último, de acordo com a aspiração do praticante. A mente não ouve você! Não ouve nem a ela mesma! É regida por seus condicionamentos e hábitos, por isso também não se escuta. Quando dizemos: “Minha mente não me ouve”, este “me” significa a própria mente. Não existe um “eu” separado desta mente e dos agregados. Dizemos: “eu devo controlar a mente”. Mas onde está esse “eu”? Do

ponto de vista relativo, podemos falar de um “eu” que é o agente de todas essas ações. Mas aqui, quando meditamos, e nossa mente não permanece da maneira que desejamos, caindo em algum tipo de excitação ou distração, nesse momento, devemos conhecer a natureza dessa distração. Essa distração também é produto de causas e condições. Podemos ter nos distraído, pensando em fazer algo, relembrando nossas experiências passadas ou fazendo planos para o tempo após a meditação. Podemos ser distraídos por certas condições externas, pela nossa falta de habituação na prática e de compreensão sobre como manter a quietude mental. Podem ocorrer muitas condições perturbando a prática de uma pessoa, na maioria das vezes, devido a causas internas.

Dessa forma, quando estamos distraídos, não devemos nos sentir agitados. Essa distração está além do seu controle pessoal. É controlada por causas e condições. A distração surge devido à nossa falta de experiência em manter a quietude, nossa falta de compreensão do procedimento e talvez de muitas outras condições. Uma maneira de lidar com isso é interromper a meditação e se lembrar da realidade da impermanência. Isso ajudará a superar a distração. Outra forma, que requer um nível de prática mais avançado, é olhar para a realidade da própria distração. Você pergunta: “De onde veio essa distração? Como vai continuar agora? Qual é a sua natureza? E para onde vai depois de desaparecer?” Desse modo, perceberemos que essa distração não existe por si mesma. Conheceremos sua realidade. É assim que a confusão se transforma em compreensão, em sabedoria.

A verdadeira sabedoria transcendental pode ainda estar muito distante. A transcendência da confusão, de um estado conceitual para um não-conceitual, ainda pode demorar um pouco.

As demais linhas da oração de súplica são fáceis de entender:

Conceda suas bênçãos, para que cessem todos os pensamentos que vão contra o Dharma.

Conceda suas bênçãos, para que nossos corações sejam preenchidos com bondade e compaixão.

Conceda suas bênçãos, para que possamos aperfeiçoar o treino nas duas bodhicittas.

Conceda suas bênçãos, para que possamos rapidamente alcançar a iluminação.

Com isso, concluímos as explicações que eu queria compartilhar com vocês.

Dediquemos o mérito decorrente de nossas reuniões:

***Por este mérito, que eu possa atingir a onisciência,
Derrotar o inimigo, as aflições prejudiciais,
Que eu possa libertar os seres do oceano da existência,
Perturbado pelas ondas de nascimento, velhice, doença e morte.***

***Assim como o heróico Manjushri,
que conhece as coisas como elas são,
E também como Samantabhadra,
Possa eu segui-los da maneira como treinaram,
E dedicar, completamente, todas essas virtudes.***

***Este lugar, que se tornou um refúgio supremo,
Nutrindo as regiões do norte,
Está repleto de oceanos de eruditos e siddhas.
Que os ensinamentos Sakya prosperem,
iluminando a doutrina do Buda
nesta Terra das Montanhas de Neve.***

