

## *A relação de casal no Dharma*

*Lama Lhundrup, junho 1998*

*A relação de casal pode proporcionar uma ajuda no caminho do despertar ?*

Sim, ela pode proporcionar até mesmo uma ajuda importante, mas isto depende de que maneira a relação é vivida. Se dentro de uma relação de casal alguém se serve realmente do Dharma, e se libera assim pouco à pouco de suas tendências egocêntricas, as experiências muito diversificadas de uma relação podem trazer muito ao caminho do Dharma. Quanto ao caminho do despertar, não se trata de outra coisa senão de trabalhar com todos nossos apêgos e dissolvê-los pouco à pouco. É este o verdadeiro objetivo da prática. Quando os apêgos se dissolvem, um espaço novo se apresenta, e as qualidades inerentes de nossa mente se desvendam.

Este ponto de vista traz um outro aspecto ao desafio habitual de uma relação de casal. Normalmente, os casais não têm por objetivo dissolver o apêgo mútuo, pois os parceiros têm medo que isto provoque o fim da relação. Mas nos esquecemos portanto, que a dissolução dos apêgos, ditos egocêntricos, é sempre ligada à manifestação das qualidades tais como: amor, sabedoria, compaixão, humor, coragem, alegria, paciência, generosidade, etc. Dentro da perspectiva do Dharma, nós podemos utilizar a relação de casal como um terreno perfeitamente adaptado para o treinamento destas qualidades. A relação faz surgir muitas emoções, ela é em todos os pontos um desafio considerável. Colocar-se no caminho em direção ao despertar quer dizer que nós nos servimos, se possível, das emoções de cada situação vivida para trabalhar com elas e nos tornarmos assim, mais livres. Em consequência, a relação de casal que apresenta muitas ocasiões para este trabalho, pode evidentemente trazer uma ajuda importante.

*Podemos dizer generalidades válidas sobre os casais no Dharma, ou devemos considerar cada casal como diferente e dar conselhos individuais ?*

No final das contas, os problemas que os casais encontram são constantemente os mesmos, e as soluções pedem quase sempre a mesma atitude de base: relaxar-se e abrir-se. Mas em caso isolado cada casal e cada parceiro estão em uma etapa de sua evolução. É por isto que os casais podem retirar muitos ensinamentos gerais do Dharma. No entanto, é preciso que eles olhem sempre precisamente o que é adaptado à necessidade atual deles.

*Quais são os problemas típicos de um casal do ponto de vista do Dharma ?*

No que concerne ao Dharma, é bastante radical. Ele não faz diferença entre os problemas de um casal e aqueles de um praticante individual. O verdadeiro problema é o apêgo à um ego e às emoções que resultam disto tais como : avidez, cólera, orgulho e ciúme. Aquele que olha com o olho do Dharma vê que todo apêgo traz sofrimento, e que a liberação não se deixa realizar sem a dissolução do apêgo. Esta dissolução ou desapêgo é um processo pessoal íntimo sobre o qual pode-se trabalhar na vida de um casal. Não viver uma relação suscita menos apêgo aos outros mas isto não libera de nenhuma forma. O apêgo à si mesmo e aos outros é um problema de base da existência humana.

Desta tomada fundamental de um ‘eu’ ou ‘meu’ saem os múltiplos problemas e suas muitas nuances, tendo uma influência na relação de casal : isto começa com uma idealização do

parceiro e uma espera irrealista sobre a relação e o parceiro, que leva obrigatoriamente às desilusões.

Nós não podemos ser tudo para nosso parceiro, e o parceiro não será jamais tudo por nós. Não é possível que um ser humano preencha todas nossas esperanças e desejos. E mais, nós não temos somente esperanças completamente exageradas, nós temos também medos excessivos. Por causa de nossos apêgos, desejos e medos, nós começamos então geralmente à querer mudar nosso parceiro. Nós queremos que ele ou ela correspondam aos nossos desejos e que não toque nossos medos. Nós não podemos deixar o outro ser tal como ele é. Esta incapacidade de aceitar o outro plenamente tal como ele é leva à manipulações sutis, nós queremos adaptá-lo às nossas idéias. Mas ele ou ela tenta se subtrair destes acessos de manipulação e se defende; e é assim que chegamos facilmente às relações de força, sutis ou evidentes, dentro da relação.

Isto não quer dizer que se deve absolutamente aprovar nosso parceiro tal como ele é. Existem comportamentos que são perfeitamente inaceitáveis. Mas nós podemos explicar claramente o que não nos agrada e deixar ao parceiro mesmo escolher de mudar ou não. Nós podemos expressar o que nos deixa pouco à vontade; isto é possível em uma discussão aberta. E no mais não é nem mesmo pedido de evitar uma disputa à todo custo. O mais importante é que as emoções sejam claramente expressas e que não nos desviemos para uma guerra subterrânea plena de decepção e rancor. É inteiramente possível de se esgotar em uma relação, durante estas discussões francas. Isto pede coragem e confiança para que a relação não se rompa. No entanto é através de tais explicações que nós nos desenvolvemos para levar à uma relação dinâmica que pode se desenvolver continuamente.

Se, ao contrário, nós escondemos nossos sentimentos e nos enredamos em censuras, nós começamos a olhar o outro com um olho mais e mais crítico, e descobrimos mais e mais o lado negativo presumido da pessoa. Nós deslizamos de uma idealização do começo em direção à uma visão sombria negativa. A nuvem cor-de-rosa de nossa projeção amorosa se dissolve, o apêgo se transforma em aversão. Os encontros dentro de situações francas e abertas diminuem. Nós estabelecemos limites e empreendemos lutas para defender o território de nosso ego. Nossa relação se paraliza. Nós nos sentimos sós. Mas tudo isto se passa se nós não vivemos o amor, não exprimimos claramente nossos sentimentos e se nós temos pouca confiança em nós mesmos e em nosso parceiro, e se temos prioridades errôneas na relação.

### *Quais são as prioridades de uma relação no Dharma ?*

O Dharma, ou seja, a evolução de todos os participantes no caminho em direção ao despertar, deveria ser mais importante do que a própria ligação. Cada relação humana é à serviço deste objetivo elevado e a longo prazo, e encontra assim seu âmbito na orientação em direção ao despertar de todos os seres. Uma relação de casal é então, do ponto de vista do Dharma, não um fim em si mesmo, mas uma ajuda no caminho do despertar que prossegue também durante as vidas futuras. A prática do Dharma leva cada um à si mesmo e, além de si mesmo ao amor verdadeiro e à uma abertura imparcial. Uma relação de casal pode neste caso contribuir muito.

### *O que é o amor verdadeiro ? O amor mútuo de um casal não é mais forte que o amor pelos outros humanos ?*

O amor é a abertura completa, de estar totalmente presente, é a capacidade de uma comunicação integral, um processo vivo, sempre novo. O amor não se deixa possuir, pois ele

não é uma coisa que podemos comprar. Ele desaparece se nós quisermos retê-lo, mas ele se deixa descobrir assim que nos abrimos. O amor verdadeiro é desinteressado, ele não quer nada para si. Ele dá sem esperar o que quer que seja em retorno. Neste sentido, o amor possui uma relação direta com o serviço. O amor serve os outros em total liberdade. Ele é como uma mão estendida que leva e traz. E não a retiramos caso o outro não seja tal como nós esperamos e se ele não nos dá o que esperamos.

O amor nos transforma. Ele nos ajuda à nos abrir às nossas dores e às nossas confusões. O amor pede coragem e perseverança. Ele permite de suportar os momentos onde nós somos completamente perdidos. Ele nos permite abandonar nosso território e deixar nossas expectativas. O amor nos deixa curioso, ele se interessa ao outro, à sua vida interior. Ele é pronto à se dar inteiramente ao outro. O amor é criativo, ele encontra caminhos lá onde o único objetivo é ajudar os outros.

O amor é pleno de humor. E mais, ele é como um amante ; todo mundo se sente atraído. O amor verdadeiro não resta limitado à uma única pessoa. Ele tem a tendência de se espalhar para todos os lados., como o sol que brilha para todos. A intensidade da abertura, plena de amor, para com um parceiro íntimo, é uma ajuda que permite mais e mais abertura em direção aos outros. Se não limitamos esta abertura ela crescerá mais até finalmente não dar mais preferência à certas pessoas isoladas. O amor engloba todos os seres igualmente e dissolve paralelamente a idéia de um ‘ego’ que ama os ‘outros’.

Isto é um desafio importante para os casais que praticam o Dharma : o amor não se deixa possuir e nem se orientar somente em direção ‘ você e eu’ em tanto que parceiros que se amam. Nós devemos lhe conceder a permissão de se estender sobre a totalidade do ambiente. Um tal amor dá força e inspiração à todos aqueles que entram em contato conosco. Esta é a verdadeira tarefa de um casal : crescer juntos além deles mesmos. Nós devemos aprender a partilhar nosso parceiro com os outros.

### *O que une um casal no Dharma ?*

Sobretudo os objetivos e tarefas comuns assim que o reconhecimento e a responsabilidade de um pelo outro, mais a possibilidade de uma troca profunda com uma pessoa que nos escuta e nos compreende. Nós começamos realmente a apreciar a relação pois vemos que ajuda importante nosso amigo(a) rerepresenta no caminho. Ele(a) é um bom espelho, um mestre, uma ajuda no desenvolvimento da vigilância. Naturalmente a relação nos dá uma identidade, nos sentimos em casa, dentro de um espaço protegido. Uma relação profunda se revela estabilizante para a evolução interior. Pessoas que partilham suas vidas durante longo tempo têm seguidamente o desejo de envelhecerem juntos a fim de se ocuparem um do outro quando a velhice chegar. Eles sabem que eles não poderiam fazer experiências verdadeiramente novas com outros parceiros, e que mudar de parceiro não evitaria de trabalhar sobre os mesmos pontos que se apresentam na relação atual. Se nós queremos mesmo viver uma relação viva e comprometida não há nenhuma razão de buscar em outro lugar .

### *Qual o papel da sexualidade em tal relação ?*

A sexualidade não se encontra em primeiro lugar. Ela é simplesmente um dos meios que permitem a comunicação e uma abertura profunda. Esta abertura se torna, na prática do Dharma, mais importante que a união sexual em si. Nós não devemos pensar que

dificuldades no plano sexual são automaticamente um sinal de falta de amor – o que conta é a abertura do coração e uma verdadeira comunicação. E para isto nós devemos deixar muito tempo e espaço.

*Haverá sempre diferenças entre homens e mulheres ? Eles têm necessidade um do outro para se tornarem prontos ou para atingirem o despertar?*

Sim, a maneira como as mulheres e os homens vivem as situações e as tratam resta diferente há tempos. Nós poderíamos fazer especulações para saber se a mulher e o homem são diferentes no momento da iluminação: talvez sim. Pois nenhum dos seres altamente realizados é idêntico ao outro. Mesmo os mestres altamente realizados continuam a ter, além de tudo que eles têm em comum, suas marcas individuais. Suas realizações são idênticas mas em suas maneiras de expressá-las se manifesta uma diversidade ilimitada. As diferenças devidas aos condicionamentos sociais e aos apêgos e aversões pessoais desaparecem, pois a liberdade interior cresce. Mas isto não implica que todos seres humanos serão idênticos, se assemelham. Ao contrário, sobrevém um espaço muito vasto que permite a diversidade, sem que isto se ponha como um problema de uma maneira ou de outra. Talvez somente no momento onde nós somos liberados de todos os nossos condicionamentos, que se revela claramente o que é tipicamente feminino ou masculino.

Os ensinamentos tântricos dizem que a mulheres trazem o homem dentro delas e os homens trazem a mulher dentro deles. Através da prática da abertura interior nós encontramos o acesso à esta outra parte em nós.

O homem descobre o feminino e o materno nele e a mulher, o masculino e o paterno nela. Cada um pode se tornar completo com ou sem relação. As relações de casal podem facilitar este processo mas também freá-lo. Isto depende da pessoa.

Na nossa linhagem de transmissão, tal como nós a recebemos de Guendune Rinpoché, se explica claramente que nós não precisamos de relações sexuais ou de casal para alcançar o despertar.

O que nós precisamos é do Mahamudra, a prática da entrega interior, que leva à uma compreensão da natureza da mente e todos os seus fenômenos. Para isto não é necessário praticar o Karmamudra ou união sexual, inspirada pelas práticas tântricas avançadas. Existe muita confusão sobre este assunto, suscitada pelo apêgo pessoal e tudo o que podemos encontrar nos livros esotéricos à respeito das relações tântricas. No fundo, tudo é simples, nós devemos sempre praticar a entrega portanto, igualmente nas relações sexuais, e sempre seguir o amor. Assim nós aproveitamos todas as circunstâncias no sentido do mahamudra. A prática do mahamudra implica em não complicar a vida com teorias, mas de ficar tanto que possível, simples e abertos. A experiência demonstra que as relações de casal podem neste caso serem de uma ajuda importante mas elas não são indispensáveis. A vida em comunidade com outros praticantes do Dharma, pode nos ajudar de uma maneira também eficaz.

*O caminho do Dharma é mais rápido com ou sem relação de casal?*

Isto depende da proporção de nossa fixação na relação. Se a relação nos leva à nos fechar em uma posição egoísta, ela se revela uma grande deficiência. Se ela leva à uma dissolução do apêgo egoísta, à um olhar mais penetrante sobre nossas emoções e uma entrega mais profunda, ela pode servir como aceleradora do processo.

*Quais são as vantagens presumidas de uma relação de casal em comparação à uma vida de solteiro?*

Uma vantagem muito importante é de ter no parceiro um espelho para nossas emoções, assim como muitas ocasiões para uma troca profunda onde nós somos obrigados a depassar nossos limites. Nós acedemos à nossas emoções e à nossos limites e aprendemos a nos conhecer. Como parceiros nós podemos nos treinar incessantemente a aceitar e a dar; existem sempre situações que nos desafiam e que nos dão a possibilidade de desenvolver qualidades. Uma relação pode igualmente permitir de equilibrar estados emocionais fortemente críticos. E mais, uma relação plena de amor nos proporciona calor humano e afeição, indispensáveis para uma evolução harmoniosa. Ela traz segurança e estabilidade e os meios para desenvolver a confiança em nós mesmos e nos outros. Um parceiro pode nos ajudar a relaxar nas situações difíceis e a soltar. Nós temos a possibilidade de conhecer o mundo do outro, aprender a nos confiar à alguém, e a partilhar nosso mundo. Nossa compreensão para com os outros cresce e nós nos tornamos mais realistas.

*Quais são os eventuais inconvenientes?*

Uma relação de casal pode nutrir nosso apêgo, ao invés de dissolver nossas fixações. Ela pode reforçar o apêgo à um “eu” e “voce”. Um parceiro pode facilmente ser utilizado para fugir de nós mesmos e para nos distrair. Isto pode impedir que nos tomemos consciência de nós mesmos. Se nós buscamos permanentemente nossos pontos de referência no exterior, a relação vai reforçar nossa falta de independência. Pode ser também que antigos bloqueios emocionais, que já existiam se cristalizem. Se uma relação é difícil de viver e se existe muita discussão, isto provoca uma acumulação de karma negativo.

No que se refere a atividade, habitualmente, numa relação de casal, os parceiros não tem muito tempo para os outros, para as atividades do Dharma e para a prática formal, pois é preciso cuidar da relação, e isto pede tempo. Precisamos querer investir este tempo. No entanto, se os parceiros se deixam muito espaço e moldam suas vidas simplesmente, resta tempo suficiente para os outros e para a prática formal.

*A prática do Dharma pode dissolver todas as dificuldades e inconvenientes de uma relação à dois?*

À princípio sim, mas falta às vezes a determinação de se dar inteiramente à prática do Dharma e de aplicá-la resolutamente na vida de todos os dias.

*Os casais precisam de conselhos diferentes dos conselhos dados aos solteiros?*

Não necessariamente. Dharma é igual para todo mundo. Mas os casais às vezes têm o problema de não ver como eles poderiam integrar produtivamente o Dharma dentro da relação, pois os ensinamentos do Dharma não se dirigem concretamente aos casais. Nós encontramos no Dharma uma multidão de apoios para todas as situações da vida: mas não é sempre fácil de saber qual atitude e qual método aplicar em dadas situações. Isto pede bastante treinamento e sutileza. Nós vamos experimentar muitas coisas e nós encontraremos poucos métodos que nos

ajudam. Deve-se contar com um certo prazer de experimentação. E além do mais, um casal em dificuldades não recebe somente conselhos ligados ao Dharma, mas também uma diversidade de conselhos, dados com boa intenção, do exterior. Alguns são contraditórios com Dharma, outros ajudam. Nesta situação é bom poder discutir com um amigo espiritual ou um mestre.

*Os dois parceiros devem praticar o Dharma?*

Isto não é mesmo indispensável, no entanto, o casal deve viver em harmonia de uma maneira ou de outra. Uma tolerância considerável é necessária se os parceiros não têm os mesmos objetivos na vida. É um grande desafio que nos podemos enfrentar somente se nós não dermos muita importância à esta questão. De fato, um praticante do Dharma pode seguir seu caminho, pouco importa as circunstâncias, e ser sempre útil aos outros. Não é forçosamente necessário que nosso parceiro pratique o Dharma formalmente. Mais importante que isto é a abertura interior do coração, desta maneira o Dharma se manifesta espontaneamente. No entanto, à longo termo, será mais fácil se os dois tomarem a mesma direção.

*O quê muda na relação quando há filhos?*

O engajamento em vista de uma estabilidade da relação se torna extremamente importante. As crianças têm necessidade na medida do possível, dos dois, e isto à longo prazo. Assim que surgem filhos, a questão do casamento surge, visto que as crianças precisam de um ambiente o mais estável possível.

*De outra maneira, a estabilidade tem menos importância?*

Não tanto quanto quando há filhos. Mas, as relações estáveis favorecem a prática. Um casal que segue ligado longo tempo, se treina a atravessar as dificuldades e descobre novos espaços de amor, que ficam escondidos se mudamos constantemente de parceiro. Ficar junto é na maioria das vezes a decisão mais sábia, mas nem sempre. Trata-se de não criar novos sofrimentos e se liberar de condicionamentos bem consolidados. Às vezes é melhor dar fim à uma relação. Os condicionamentos não se desfazem somente por que nós mudamos de parceiro, jamais. Mudar de parceiro pode ao menos nos dar a possibilidade de recomeçar em melhores circunstâncias.

*Qual é objetivo de uma relação de casal?*

Objetivo de um casal no Dharma não é nada menos do que alcançar o despertar para o bem de todos os seres, é portanto, a dissolução de toda lógica egocentrada, de todo apêgo à uma realidade presumida, e de fazer surgir todas as qualidades inerentes ao espírito. Uma relação de parceiros, praticantes do Dharma, se constrói dentro da perspectiva deste objetivo.

*Isto não é um ideal fixado muito no alto, fora do alcance do que nos é possível atualmente?*

Sim, com certeza. Em primeiro lugar, trata-se de levar a vida com uma vigilância fundamental, desenvolver mais abertura e tolerância, escutar, trocar, descobrir o amor, de se

relaxar,etc. Trata-se também de aceitar a solidão na relação, de não atenuar tédio que se manifesta de vez enquanto, desenvolver a coragem de ser honesto. Existe aí um trabalho considerável , que conduz gradualmente à um desmantelamento do apêgo egocentrico. Todavia se olharmos mais de perto, nós constatamos que todos estes objetivos provêm do objetivo de atingir o despertar; é por esta razão que o ideal, assim elevado e distante de atingir o despertar é importante para a estruturação da relação.

No final das contas, o trabalho a ser feito numa relação revem exatamente ao mesmo trabalho à ser feito na meditação. É por isto que é muito mais útil para o casal se os dois meditam. A meditação nos ajuda a relaxar e atravessar os momentos de solidão e tédio.Ela nos abre novos espaços à compreensão e faz conhecer uma nova abordagem de si mesmo e dos outros. Nós não nos apoiamos em permanência sobre outro, isto deixa a relação mais leve .

Ambos se tornam mais autônomos através da meditação. Eles não buscam mais no exterior o que se encontra no interior.

*Existe um ponto onde a relação se torna uma desvantagem no caminho?*

Não, tanto que tudo dentro da relação reste em movimento e haja possibilidade de mudar, sem receios ou medos. Muitas surpresas aparecem no caminho, é por isto que é melhor não desenvolver idéias fixas sobre o aspecto de uma ‘relação dármica’. Senão, isto revem à querer se conformar à um ideal, ao invés de nos desconstrair e conhecer o estado natural de nossa mente.

Quando um casal pratica o Dharma durante um certo tempo, eles põem suas forças mais e mais à disposição dos outros.Neste momento a relação não é mais indispensável para o bem estar e evoluçã pessoais. Ela serve de atividade para o bem de todos os seres.

*Em qual momento o casal deveria ficar junto, e em qual momento o casal deveria se separar?*

Todas estas questões sobre a relação de casal encontram respostas na seguinte reflexão:

Como fazer para que a curto prazo o mínimo de sofrimento seja causado à todos aqueles que são envolvidos? Como todos os participantes podem encontrar mais facilmente um caminho possível da verdadeira felicidade do despertar? Destas reflexões resultam soluções concretas, adaptadas às situações.

Para ficar junto, um casal deve ter guardado a confiança mútua em um certo grau, as feridas não devem ser muito profundas, os golpes suplementares devem ser evitados, se possível. Antes de começar uma nova relação, a antiga deve ser fechada à fim de evitar as dores e o caos. Também deve-se levar em conta a idade e maturidade das crianças.

*O quê um casal pode fazer para viver em harmonia?*

Como já foi dito, uma tal relação deve ser cuidada, de preferência todos os dias. Isto toma muito tempo, ‘tempo de boa qualidade’ – não somente estar sentado juntos à mesa, mas uma troca profunda.

Isto exige diálogo, interesse pela vida interior do parceiro, interesses comuns e vontade de empreender coisas juntos, às vezes sem amigos ou filhos. Um casal precisa de contatos estimulantes e dinamizadores com o exterior. Todos estes conselhos poderiam ser dados igualmente por um psicólogo. Paralelamente, cada um deve tomar conta de sua autonomia, de sua independência interior. Muitos conflitos surgem pois nos tornamos muito dependentes, e

sem perceber, nós lutamos para retomar nossa autonomia interior. Aquele que realmente encontrou sua independência interior perde esta apreensão de ser explorado e manipulado pelos outros. Ele esquece o medo de expressar suas emoções pois ele não é atormentado pelo receio de perder o outro. Talvez nós possamos dizer que ser capaz de amar realmente necessita de uma certa dose de autonomia.

Visto da perspectiva do Dharma, o melhor meio para uma vida à dois em harmonia é a prática do treinamento da mente (Lodjong), ou toda prática que faz nascer ou reforçar em nós o espírito do despertar. Se os dois praticam Lodjong a relação não pode falhar. No entanto, é preciso que os dois tenham uma boa compreensão da prática para não cair na armadilha da compaixão sentimental ou do amor mal compreendido. Os parceiros precisam de uma prática espiritual adaptada à cada um deles guiadas por um lama no qual eles têm confiança. Isto é um fator muito importante. No final das contas, é a prática pessoal de cada um que fornece as experiências e fazem o caminho. Nós não podemos nos apoiar ou se servir dele como desculpa.

Nos devemos treinar a oferecer nosso parceiro constantemente, a confiar-lhe às Três Jóias, e não o considerar como alguma coisa que nos pertence. É necessário aprender aceitar a si mesmo assim como os outros e a deixar espaço. Quanto mais nos entregamos à prática de relaxar e de entregar, mais nossas relações se tornam simples. Nós deveremos fazer o esforço de desenvolver um interesse verdadeiro pelo outro e dar menos importância à nós mesmos. O interesse é de olhar e escutar mesmo. O interesse verdadeiro cria uma abertura em nós. E ao mesmo tempo uma qualidade de indulgência é requisitada. É necessário manter os compromissos que nós assumimos juntos. É por este caminho que a confiança cresce e nasce uma maior abertura.

Nossa atitude face às emoções se tornará mais e mais livre com o aprofundamento da prática. Nós podemos admitir nossas emoções sem alimentá-las e sem nos deixar levar por elas. Uma relação de casal pede coragem da parte dos dois a fim de enfrentar as dificuldades imediatamente, de preferência no mesmo dia, para que nenhum rancor possa se introduzir. Se nós não conseguimos gerenciar nossas dificuldades sozinhos, nós não deveríamos ter dificuldade em buscar ajuda rapidamente, de amigos, por exemplo, ou eventualmente de um terapeuta. O orgulho não deve nos impedir de fazê-lo.

### *Os terapeutas podem ajudar um casal que pratica o Dharma?*

Sim, com certeza. Evidentemente, se somos capazes de integrar realmente o Dharma na relação, nós não temos necessidade de uma ajuda suplementar. É raro que um casal não precise da ajuda do exterior, seja dos amigos mais próximos, de um Lama ou, justamente de um terapeuta. A terapia, sobretudo a de casais, não implica em encher a cabeça com todo tipo de conceito. Na sociedade atual, os terapeutas se tornaram uma espécie de “Ersatz” de mestres de sabedoria, (Ersatz: produto que substitui um outro de melhor qualidade), algo como “guardiões da mente” da humanidade que se perde facilmente. Durante sua formação, eles se ocupam intensivamente de encontrar meios para ajudar eles mesmos e aos outros. Necessariamente, eles desenvolvem também uma quantidade de teorias que poderiam ser aperfeiçoadas se comparadas com as experiências da prática do Dharma. No entanto, eles são inteiramente capazes de nos ajudar à olhar nosso problema de longe, para que possamos obter uma melhor compreensão e a encontrar uma nova abordagem. Eis a atividade pela qual eles são pagos. Um mestre espiritual, homem ou mulher tem de preferência o papel de determinar a orientação da evolução a longo termo. Ele não faz, habitualmente, terapia de casal, mas poderíamos até mesmo interpretar sua ajuda desta maneira. Os mestres espirituais têm principalmente como objetivo, o caminho em direção ao despertar. Eles nos darão sempre uma visão global de nossa situação e as tendências que atuam aí. E eles evocarão em nós a



motivação de querer enfrentar nossos problemas, de compreendê-los em tanto que condição à instrução. O trabalho de finalização, cada um deve fazer por si mesmo, através de sua prática cotidiana, mas é aí que um terapeuta pode dar assistência. Poderíamos dizer que o Dharma representa o ‘apogeu da mente sã dos humanos’, mas ele não é de jeito nenhum um bem privado dos praticantes do Dharma.

*O quê fixa um casal no Dharma? Existe alguma coisa que se assemelha à um casal?*

Nós podemos generalizar esta questão- O que une um casal nestes nossos dias? As posses, as crianças, a moral, a sociedade, a pressão familiar, a ligação sexual,- todos estes fatores perdem mais e mais sua influência. Casamento em tanto que instituição perdeu seu valor e é considerado por muitos como um dever passageiro e rescindível. Do ponto de vista dos ensinamentos budistas, o casamento é um assunto pessoal e mundano e se pratica segundo os costumes do país. Não existe consagração de casamento por um Lama budista. O casamento não é considerado como um sacramento como na igreja católica.

No entanto, Buda enfatizou que a fidelidade e o respeito entre um casal são elementos muito importantes de uma conduta ética e responsável. Isto constitui quatro dos cinco votos fundamentais do budismo. Também, certos casais, que decidiram praticar o Dharma juntos, tomam refúgio durante uma pequena cerimônia, e pronunciam os 5 votos: não matar, não mentir, não ter uma conduta sexual incorreta (sem infidelidade e com respeito às relações de casais já existentes), não usar intoxicantes. Não existe a cláusula ‘até que a morte os separe’. Cada um guarda seus votos por uma duração estabelecida durante a cerimônia, na maior parte do tempo para a vida toda, o que não impede que a relação possa se romper um dia com o acordo dos dois. Nosso parceiro não é preso a nós para sempre, isto é o que nos impede de considerar como uma possessão. A separação não rompe de nenhuma forma os votos, caso estes não são associados à uma pessoa, eles continuam a serem válidos depois da separação, independentemente do fato dos parceiros continuarem a vida sozinhos, ou se associarem a uma outra pessoa. No Dharma nós não nos comprometemos à uma pessoa mas para o bem de todos os seres, tal como é expresso nos votos de Bodhisattvas.

No tempo de Buda já haviam casais de praticantes budistas leigos, que criavam seus filhos, cumpriam as tarefas de uma vida familiar e profissional, e praticavam o Dharma em todas suas atividades e em seu tempo livre. Para a estabilidade neste tipo de situação, é preciso existir acordos bem precisos. Incluindo os cinco votos fundamentais citados acima, mas também outros acordos feitos entre os parceiros. O casal mesmo constrói seus moldes. É importante de guardar os compromissos e de adaptá-los às situações mutáveis. É melhor começar com compromissos realistas e fáceis de cumprir, ao invés de se comprometer de uma vez por toda vida. Não se trata de assumir compromissos heroicos que não conseguiremos cumprir durante longo tempo, mas o desenvolvimento gradual da capacidade de preservar. Desta maneira o casal pode evoluir em direção à uma relação que podemos chamar de ‘relação de casal comprometido’, que pode ser baseada no casamento ou não.

*Como se apresenta a prática do treinamento da mente desperta (Lodjong) citada acima?*

Primeiro é importante de esclarecer que não é o casal que pratica Lodjong, e sim cada um. A prática de Lodjong necessita de uma única pessoa, nós mesmos. A boa atitude não é de praticar junto, mas – ‘Eu pratico Lodjong, venha quem quiser’, sem esperar que os outros façam igualmente. Nós não podemos esperar os outros para praticar o Dharma.

En seguida, mencionando mais uma vez claramente, na prática de Lodjong não há diferença entre um solteiro ou um casado, pois cada um conhece e encontra pessoas. Cada um de nós se encontra em situações das mais diversas, dentro das quais a lógica egocentrada aparece visivelmente. Todos nós encontramos portanto, ocasiões suficientes para praticar Lodjong.

A relação de casal, depende literalmente da prática de Lodjong em tanto que ‘bóia de salvação’. Desprovido destes momentos de Lodjong, de momentos onde nós cedemos, tomamos para nós, aceitamos e damos, nada funciona dentro da relação. No fim das contas, toda prática do Dharma é Lodjong. A cada momento em que praticamos Dharma, nós praticamos o treinamento da mente. Nós treinamos nossa mente aos dois aspectos do despertar : bodhicitta relativa e última. A ‘ bodhicitta relativa’ significa aprender a amar os outros e a nós mesmos. Em cada situação, nós pensamos que nós estamos neste planeta destinados à obter o despertar para o bem de todos os seres, e por esta causa, nós nos treinamos a realizar todo tipo de ações, a fim de dissolver nosso apêgo egoísta, e trazer a verdadeira felicidade. A ‘bodhicitta última’ é a prática que nos permite realizar a verdadeira natureza da mente. Para isto nós precisamos meditar. Lodjong inclui tudo isto.

Lodjong não se compõe somente da prática bem conhecida de ‘receber e dar’(tonglen), ela contém uma multidão de instruções detalhadas que permitem lidar com as tendências mais importantes da lógica egocentrada de nossa mente. Estas instruções se encontram de forma condensada, nas máximas do ‘Treinamento da Mente’. Para praticar realmente Lodjong em uma relação de casal ou sozinho, nós devemos nos esforçar à obter uma transmissão completa desta prática, da parte de um lama, e aplicar esta transmissão ponto por ponto, ao longo de toda nossa vida. Aí se apresenta verdadeiramente uma obra de vida. Nos investir nesta tarefa, provocará em nós, uma mudança radical e uma liberação profunda. Mas por todo tempo que temos pela frente, haverá trabalho em abundância.