

As Emoções

Instruções do Lama Tilmann Lhundrup
Primeiro Curso “Dharma e Emoções”, maio 1999, Lausedat
Versão revisada do script (em alemão) de 21 de julho de 2000, traduzida em 2008 para
o português por Antonella Sigaud, revisada por

Nota prévia: As instruções a seguir foram ministradas separadamente na parte da manhã durante o período de uma semana. Elas são baseadas em instruções que Gendün Rinpoche transmitiu no decorrer dos anos em diferentes ocasiões. Tanto as explicações sobre as emoções de Gendün Rinpoche quanto aquelas oferecidas durante o curso foram precedidas por explicações introdutórias do Dharma: em relação aos quatro pensamentos fundamentais, ao refúgio, ao gerar da mente do despertar, à prática do dar e receber, ao desenvolvimento da calma mental e do conhecimento intuitivo como também ao Mahamudra. Este prelúdio referente ao Dharma é importante para que não haja perigo de equivocar as instruções com mera psicologia. Consequentemente, elas deveriam continuar a ser lidas e utilizadas no contexto de ensinamentos fundamentais do Dharma. Por esta razão, aconselha-se a todos estudar primeiro a obra básica de Gendün Rinpoche “*As instruções do coração de um Mestre do Mahamudra*” e apenas depois disso engajar-se na leitura destas instruções.

Índice

Introdução e explicação geral das emoções

Como podemos entender o “despertar”?.

Definição do termo “emoção”

A raiz das emoções: o apego dualístico.

A essência do samsara

A subdivisão das emoções

Consciência original, a essência das emoções.....

O trabalho com as emoções em cinco etapas

Como surge uma emoção?

A visão cármica

O processo de purificação de nossos véus emocionais

A explicação pormenorizada de cada emoção

Ignorância

A ignorância básica

Apatia.

Indiferença.

Dúvidas

Concepções errôneas.

Desejo-Apego

O apego

Como cresce o apego até criar dependência.

Como podemos nos libertar da corrente do apego?

Medo de separação.

Desejo-apego como base de todas as emoções.

Cobiça e avareza.

A inseparabilidade do apego com a ignorância

Tédio.

Solidão

As qualidades do desejo.

Cólera-Aversão

Cólera como espelho de nosso desejo

A postura defensiva

A cólera como expressão de fixações e frustrações

Como surge gradualmente a cólera

A cólera que se intensifica até se tornar paranóia

A depressão colérica

A cólera camuflada

O medo, a fonte da cólera

Como surge a cólera

Mudar nossa visão cármica

Orgulho

A identificação com qualidades

Orgulho como resistência à mudanças e a incapacidade de se colocar em questão a si próprio

Sentimento de superioridade.

O subestimar e o superestimar

A solidão do orgulhoso

O básico apego ao “eu”

Exagerar

Sete tipos de orgulho.

7.Presunção(Vaidade).

O orgulho, o maior obstáculo no caminho espiritual

O método para superar o orgulho

Ciúme-Inveja

Exclusividade.

O medo da perdapg

A falta de empatia

Comportamento defensivo e crítica.

Energia destrutiva

O ciúme oculto, a melancolia

O ciúme extremo: o suicídio.

A comparação constante.

Os dois pólos: orgulho e ciúme

A ambição e a competitividade

As causas do ciúme

Ciúme: a conexão entre orgulho, desejo e cólera
Os óculos do ciúme
Os remédios para o ciúme.

Medo

A prisão do medo
Tomar refúgio
Medo, a fonte de todas as emoções.
O reconhecimento da natureza da mente como fim do medo
Relaxar e soltar

A identificação com os próprios erros e a saída

Permitir uma nova possibilidade
A mudança da visão de si mesmo: aceitar a própria natureza búdica
A bênção e a dissolução da fortaleza de nosso ego.
A prática Dorje Sempa como exemplo do recebimento de bênçãos

Um recomeço sobre o palco de nossa vidas

Escolher um novo papel
A atuação de nossas vidas
Escrever nosso próprio roteiro

Introdução e explicação geral das emoções

No início das instruções desenvolvemos primeiro a postura mental de não apenas almejar nossa própria felicidade ou libertação pessoal, mas de querer ocasionar a libertação e o despertar de todos os seres através da prática do Dharma.

Neste primeiro ciclo de explicações sobre as emoções trataremos dos mecanismos de cada uma das mais importantes emoções e tentaremos compreendê-las. Depois, falaremos nos grupos de trabalho da parte da tarde sobre como a prática do Dharma pode nos ajudar a superar as emoções.

Como podemos entender o “despertar”?

Por que praticamos o Dharma? Como resposta geralmente escutamos: para alcançar o despertar. Mas o que é despertar ou budeidade? Um Buddha é alguém que purificou todos os véus e desenvolveu todas as qualidades. Buddha em tibetano se chama *Sangyā*. Significa ter purificado todos os véus, tanto os emocionais como também os outros e, ao mesmo tempo, ter liberado todas as qualidades inerentes à mente. Quando falamos nesta definição sobre véus ou impurezas que obscurecem a nossa mente já estamos falando de emoções. Estar livre de obscurecimento emocional é, por conseguinte, parte da definição do objetivo de nosso caminho. Para chegarmos à budeidade e nos libertarmos de toda cegueira, precisamos realizar a verdadeira e pura natureza de todas as emoções.

Definição do termo “emoção”

Quando falamos de véus estamos nos referindo a tudo aquilo que causa confusão. No budismo, as emoções são impulsos mentais que encobrem a mente e, assim, impedem o despertar. Portanto, a definição de emoções, que utilizaremos durante este curso, não inclui outros impulsos emotivos como alegria, amor, compaixão, pois esses representam uma ajuda tanto no caminho para o despertar quanto quando agimos para o bem de todos os seres. No contexto do Dharma, o termo emoções se refere a todos os estados mentais confusos que surgem do apego dualístico, a raiz de todas as emoções. Este termo inclui tudo aquilo que obscurece ou agita a mente e, assim, a impede de conseguir reconhecer a realidade.

Em tibetano, emoção se chama *Nyön-mong*. *Nyön* representa confusão e *Mong* representa aquilo que obscurece a mente e a torna pesada. Mais além, a palavra latina emoção significa algo assim como: estar em movimento ou colocar em movimento. Portanto, uma emoção é algo que traz movimento. Isso vai de acordo com a visão do Dharma: aqui as emoções são vistas como movimentos mentais que, em um próximo movimento, são agarrados, julgados e considerados importantes pelo apego egóico. Ao movimento original são adicionados julgamentos, esperanças e medos que impedem o desfalecimento do movimento inicial e fazem dele uma onda emocional. Não há nenhuma emoção que não seja feita de tais movimentos mentais. No contexto do dharma, também podemos definir as emoções como “movimentos mentais que obscurecem a consciência e criam sofrimento”.

A raiz das emoções: o apego dualístico

Quando olhamos para a mente, encontramos muitas emoções. Quantas são elas? Muitas - e nenhuma é igual à outra. Quando procuramos pela raiz das emoções, vemos que todas tem a ver com o apego dualístico, ou seja: a separação dualística entre este meu “eu” que está aqui e no outro, o objeto de minhas emoções, que está acolá. “Eu” que quero ou não quero – isto é a fonte de todas as emoções. Podemos então falar de uma única emoção com a qual lidamos a caminho do despertar: o apego dualístico. Esta emoção que serve de base a todas as outras também é chamada ignorância.

Pode haver também emoções sem dualidade? Não, para uma emoção é necessário o sentimento de um “eu” e algo que é vivido por mim separadamente. Em minha emoção eu fixo algo como sendo o objeto de minha cobiça, minha cólera, meu ciúme, etc. O “eu” se relaciona com diferentes objetos e dependendo do tipo da relação, de apego ou aversão, surge a típica emoção.

Normalmente, para nós é totalmente normal estar na dualidade. Provavelmente nunca tivemos nada a dizer contra a dualidade. Parece bastante normal ter um observador na mente que a tudo controla e julga. Isto é uma parte de nossas vidas. Por que o lama diz agora que isto é um problema? Não. O problema consiste no fato da dualidade ser a fonte das tensões em nossa mente e assim a fonte de todo sofrimento. Senão não haveria problemas.

Essa tensão básica é sempre a mesma: Eu e meus pensamentos, eu e aquilo que eu posso e aquilo que não posso ter, eu que não posso ser simplesmente assim, sem etiquetar e sem julgar. Este estado de tensão (mesmo que ele nos pareça ínfimo e talvez até mesmo agradável) chama-se *Samsara*, o círculo vicioso do sofrimento.

A Essência do *samsara*

O *samsara* representa o estado de ser dualístico. E o estado búdico, o despertar, o *nirvana*, representa a libertação desta dualidade na qual não há mais nenhuma tensão, a dimensão da simplicidade e da total abertura na qual não existe mais separação entre eu e os outros. Quando olhamos para este *samsara* dualístico, logo percebemos o grande sofrimento. As experiências desagradáveis. E mesmo nas experiências agradáveis, na felicidade, na alegria, sempre há este pequeno observador que julga, controla e já tem medo que esta felicidade acabe e a esperança de fazê-la durar ou pelo menos de poder repeti-la.

Por causa desta tensão, da falta de soltura em nossa mente, nunca há uma alegria total nem uma felicidade plena e relaxada. O medo de que a nossa felicidade acabe logo ou que algo a destrua se imiscui constantemente. Por essa razão essas experiências de prazer e alegria também são chamadas de “sofrimento”, simplesmente porque há sempre uma tensão básica envolvida. O caráter de alegria delas não é contestado, mas de uma forma sutil elas ainda são mescladas com apego – e onde há apego não há libertação.

Como então achamos a saída deste estado cheio de apego e aversão e entramos no estado de libertação, abertura, daquele amor que a tudo abrange sem limites? Temos que admitir que este é o trabalho de toda uma vida ou de mais vidas e não ocorrerá em sete dias. Já começamos com este trabalho, estamos continuando com ele e o faremos também depois deste curso. Aqui trata-se de aprender a usar melhor as ferramentas que estão à nossa disposição. Aprenderemos a entender melhor a emoção para não perder nem nosso potencial nem nosso tempo, mas utilizar nossa mente da forma mais eficaz e aproveitar cada dia e cada momento de nossas vidas para este caminho. Quanto mais conhecermos a mente e os métodos, mais fácil será o caminho do despertar.

Pergunta: Olhar desta forma para o samsara é bastante deprimente, ou não é?

Quando percebemos como os apegos habituais levam ao sofrimento, acontece uma soltura, uma renúncia natural, que é a fonte da felicidade verdadeira, pois nela achamos uma maior liberdade e abertura. Reconhecer o *samsara* não é, portanto, necessariamente um motivo para a depressão, mas pode nos ajudar a achar espaços de relaxamento e de abertura. Um praticante do Dharma que tem consciência do sofrimento achará os meios de libertar-se disso e tomará um outro direcionamento no qual ele poderá achar uma felicidade verdadeira que não depende de condições externas.

Gendün Rinpoche explicava que, para chegarmos a total libertação do sofrimento, temos que antes transformar nosso mau sonho em um bom sonho. Somente então poderemos despertar para a realidade. Primeiro temos que desenvolver um visão positiva das coisas, mesmo embora isso ainda seja dualístico. Esta postura básica positiva nos possibilita reconhecer a natureza de nossas experiências. Não conseguiríamos pular de um pesadelo para o despertar. Primeiro o pesadelo é transformado em um sonho um pouco mais relaxado através de ações positivas, então podemos observar a natureza das coisas e despertar.

A subdivisão das emoções

Nas instruções respectivas às emoções há diferentes subdivisões. Por exemplo, podemos dizer que existe apenas uma emoção: a ignorância, isto é, o apego egóico, este desconhecimento da natureza real e não dual de nossa mente. Podemos também falar de duas emoções: apego e aversão. Nelas também estão contidas todas as emoções. Nós sempre nos apegamos ou rejeitamos algo. Logo, podemos também falar de três emoções: a ignorância, o desejo e a cólera. No *Abhidharma* fala-se igualmente destas três mais de orgulho, dúvidas e visões errôneas. Essas são as seis emoções principais que impedem o despertar. Do ponto de vista do dharma, uma emoção é sempre um estado mental que impede o real conhecimento.

Em nosso curso nós usaremos uma apresentação de cinco emoções principais como é possível encontrar no *Tantra*, no *Vajrayana*. Neste, a ignorância está no centro e ao redor dela, como conseqüências da ignorância, estão a cólera, o orgulho, o desejo e o ciúme. Elas formam um círculo complexo, uma mandala ou um campo de força de obscurecimento emocional. Quando libertas através do reconhecimento da ignorância e do apego, estas emoções se mostram como a mandala iluminada dos cinco aspectos da consciência original, a consciência pura que é a verdadeira natureza de todas as emoções.

O caminho do Buddha nos mostra como podemos ter contato com a energia pura, a essência das emoções, e reconhecer sua verdadeira natureza. O que hoje é a mandala do apego egóico ou do samsara se manifestará depois como a mandala da consciência desperta: a consciência do espaço dos fenômenos (*Dharmadhatu*), que está no centro, e ao redor dela estão seus quatro aspectos principais: a consciência equivalente ao espelho (ao invés da cólera), a consciência da igualdade de todos os fenômenos (ao invés do orgulho), a consciência que diferencia tudo (ao invés do desejo) e a consciência que plenifica tudo (ao invés de ciúme).

Nos primeiros cinco dias do curso trataremos dessas cinco emoções principais. Então examinaremos melhor medos e sentimentos de culpa. No *Abhidharma* não falamos do medo como sendo uma emoção individual, pois ele está conectado com todas as outras emoções. Mas ele é tão onipresente que dedicaremos a ele uma transmissão de conhecimento. Sentimentos de culpa são, especialmente aqui no ocidente, um dos principais empecilhos no caminho espiritual, motivo pelo qual também falaremos de complexos de culpa, sentimentos de inferioridade e identificações negativas.

Consciência original, a essência das emoções

Assim como a ignorância é a fonte de todas as emoções, assim também podemos dizer que a consciência original do espaço aberto do *Dharmadhatu*, a vacuidade, é a fonte de todas as formas da consciência. Não deveríamos pensar que existem cinco sabedorias separadas. Há apenas uma – e, como um diamante, ela tem muitas facetas. Essas facetas são partes integrais da única sabedoria suprema. Embora falemos às vezes de cinco sabedorias, isso não deveria nos confundir, trata-se sempre de um único estado mental. Quando uma dessas formas da consciência original for realizada, todas serão realizadas. E, da mesma forma que não existe uma sabedoria sem a outra, assim tampouco existe uma emoção sem as outras. Onde há ignorância estão também todas as outras emoções, como orgulho, medo, etc. – e quando tivermos purificado uma emoção totalmente teremos purificado todas as emoções, pois não é possível purificar uma emoção sem que, forçosamente, se trabalhe com todas as outras.

A emoção com a qual trabalhamos é sempre aquela que se apresenta agora e não aquela que surgirá apenas amanhã. Nós sempre trabalhamos no presente.

O trabalho com as emoções em cinco etapas

Em geral podemos diferenciar cinco etapas no trabalho com as emoções, assim como descreve carma Tschagme Rinpoche, um grande mestre tibetano, nas suas “Instruções na Montanha”. Esse ensinamento foi transmitido por Gendün Rinpoche e publicado em alemão como “O Grande Pavão”. Nele Rinpoche descreve as cinco seguintes etapas:

A Primeira Etapa: Deter-se – Controlar a emoção e colocar limites

A primeira etapa consiste em dizer “pare!”, isto é, deter a tal emoção, pois ela levará inevitavelmente ao sofrimento. Por exemplo, eu estou com raiva e quero bater em alguém e digo a mim mesmo neste momento “Pare com isso! Não continue. Isso leva ao sofrimento!” Ou eu tenho a tentação de me deixar levar pelo desejo e eu me digo “Pare! Isto está indo longe demais. Isso apenas traz caos e sofrimento!”

O primeiro passo consiste, então, em resistir ao crescimento da emoção, em domar a si mesmo com a própria força da vontade: “Não, agora chega. Eu não vou matar. Não, eu não roubar, mentir, trair, etc.” Nós damos um limite a nossas ações e nós o respeitamos da melhor forma possível. Precisamos deste limite para evitar o pior e dentro deste limite acontecerá todo o nosso trabalho com as emoções.

Nós decidimos não bater em ninguém, cumprir as nossas promessas, etc. Nós colocamos limites escolhidos por nós mesmos para o nosso trabalho com as emoções exatamente naqueles pontos nos quais, mais tarde, nós nos arrependêríamos de ter continuado. Quem respeitar os limites, sentirá menos culpa. O acúmulo de carma negativo e o constante remorso têm que acabar.

Os limites podem variar de pessoa para pessoa. No Dharma nós evitamos, em primeiro lugar, as dez ações que não são benéficas (já enumerei aquelas relacionadas ao corpo). As ações da fala são igualmente de extrema importância: desistir das palavras que magoam, como as mentiras, fofoca e calúnia. Essas ações não servem a nada e trazem apenas sofrimento. Também deveríamos treinar não praticar mais essas ações. Quando eu recair na ação de falar mal dos outros, eu deveria dizer a mim mesmo: “Você vai se arrepender disso depois, isso vai gerar muita confusão, trazer problemas e destruir a nossa amizade. Pare com isso. Não fale assim!” Nós limitamos os prejuízos que surgem através da fala irrefletida. A primeira etapa consiste, então, em não se entregar mais à experiência incontrolada das emoções. Não abdicamos das emoções, mas das ações prejudiciais que delas decorrem.

A segunda etapa: usar antídotos

A segunda etapa consiste em usar antídotos que colaboram com um enfraquecimento da emoção em nós. Por exemplo, se em momentos de desejo ou apego eu contemplar a impermanência do objeto desejado e o fato de que esta coisa ou esta pessoa se transformará e não representará uma fonte duradoura de alegrias, então o meu

desejo se atenuará. Eu me tornarei um pouco mais sóbrio. Tal contemplação pode ser uma grande ajuda, ela é um antídoto e pode levar ao total desaparecimento da emoção.

Então, enquanto a primeira etapa consiste na decisão de não se deixar levar pelas emoções porque nós nos preocupamos com o bem-estar dos outros e também com o nosso próprio bem-estar, na segunda etapa trata-se de reduzir a tensão emocional em nossa mente dentro dos limites já delineados por nós. Nos grupos desta tarde conheceremos muitos antídotos deste tipo.

A Terceira Etapa: Transformar as emoções – cultivar uma postura mental vasta

No terceiro passo trata-se de transformar as emoções utilizando uma nova postura mental ou uma nova visão. Para isso usamos, por exemplo, a prática de Tchenresi. Nós praticamos a postura mental do Buddha da compaixão. Se conseguirmos mergulhar completamente na vastidão da mente dele, não veremos mais as emoções que emergem em nós como nossas inimigas, com as quais temos que lutar, mas como uma expressão espontânea da mente de Tchenresi que está nos mostrando algo. Ele nos mostra nosso apego, nos dá a oportunidade de soltarmos ainda mais profundamente e aprofundarmos ainda mais nosso relaxamento mental. Agora as emoções se tornam bem-vindas, não precisamos mais nos voltar contra elas. Elas são apenas o desafio de ir mais fundo, de adentrar ainda mais a consciência aberta da compaixão desperta. No ato de soltar elas imediatamente se dissolvem.

Nós reconhecemos que as emoções não tem nenhuma duração e nenhuma substância assim que nós as relaxamos dentro de uma postura mental profundamente positiva. Elas ainda ressurgem por um instante com a conhecida forma de desejo, cólera e semelhantes, mas são transformadas rapidamente. O ódio emerge, mas colapsa com rapidez, pois ele não pode resistir a esta abertura – a compaixão vence e se torna até mesmo mais forte do que antes da emoção. O desejo se mostra, mas nesta abertura ele não tem como não se dispersar – o amor sai vitorioso e ainda é mais forte do que antes, pois ele integrou a energia do desejo. Sua energia também é liberada através do ato de soltar e mostra suas verdadeiras qualidades. Isto é a transformação das emoções.

Nesta fase nós trabalhamos com um estado mental que é muito mais vasto do que antes. Ele se mostra gradualmente por causa do trabalho com as etapas 1 e 2. Primeiro precisamos abdicar das ações prejudiciais, depois temos que nos tornar muito habilidosos na utilização dos antídotos e apenas então podemos passar à transformação. Se deixarmos as emoções simplesmente vir, sem impor limites a elas nem poder aplicar os antídotos, então não as transformaremos, mas nos encontraremos em total confusão. Elas vão nos enganar e não acharemos absolutamente nenhum relaxamento mais profundo.

Geralmente, quando ouvimos sobre transformar as emoções, isso nos interessa muito e teríamos vontade de pular as duas primeiras etapas. Mas isso é completamente impossível. Amigar-se com as emoções pressupõe que elas não possam mais ser perigosas para nós e isso apenas é concedido quando somos capazes de mantê-las em xeque ou de dissolvê-las com antídotos caso seja necessário. Caso contrário, a raiva, por exemplo, surgirá em nós e, de repente, não poderemos mais achar a nossa compaixão em nós. A raiva vai aumentar e enterrar tudo embaixo dela. Para evitar isso,

primeiro nós criamos um pouco de espaço livre e liberdade de ação através da utilização dos antídotos e somente depois nós usamos as emoções para a transformação em uma consciência mais vasta.

Quarta Etapa: liberar as emoções em sua verdadeira natureza

A quarta e a quinta etapa não fazem parte das instruções deste curso. A quarta etapa seria reconhecer a verdadeira natureza das emoções: olhar diretamente para a emoção e ver a sua vacuidade e a ausência de uma existência concreta. A emoção é irreal e não existe como algo palpável, ela é apenas um movimento na mente, sem substância, e é liberada no momento em que a reconhecemos. Para poder praticar isso, temos que dominar antes as três primeiras etapas. Entretanto, as instruções para esta etapa são muito fáceis: observe diretamente aquele que está vivenciando a emoção ou olhe para o coração da própria emoção. Nós voltamos o olhar interno seja para o sujeito seja para o objeto. Mas temos que saber como olhar, temos que estar já bastante relaxados e abertos para que, no momento da observação, a emoção realmente se revele como sendo vazia e ilusória.

Quinta Etapa: Tomar as emoções como caminho

A quinta etapa consiste em tomar as emoções como caminho, isto é, estimulá-las para voltar a ver sempre de novo a sua natureza, a natureza da mente, e poder dissolver todos os ainda remanescentes véus emocionais. Neste nível isto significa: quanto mais emoções, mais realização. Mas também aqui é importante: cuidado, não pule as primeiras etapas!

Como surge uma emoção?

Agora examinaremos como uma emoção acontece. Normalmente partimos do princípio que as emoções surgem a partir do contato com um objeto externo. É porque estou vendo a xícara de chá à minha frente que tenho ou não tenho vontade de beber, ou seja, sinto inclinação ou aversão. Assim, nós pensamos que as emoções surgem por causa das situações. Entretanto, ao meditar temos um grande número de emoções embora não estejamos fazendo nada e nada esteja acontecendo ao nosso redor: a cólera surge, o desejo surge, o orgulho, o ciúme e, durante o tempo todo, há a ignorância, sem que tenham surgido quaisquer objetos diante de nossa percepção.

Isso tem a ver com o fato de que objetos externos não são absolutamente necessários para que uma emoção seja instigada. A nossa hipótese de que as emoções têm como base a percepção de objetos não está, então, totalmente correta. Quando meditamos e observamos a mente podemos notar que as emoções surgem sozinhas e, então, nós nos perguntamos: de onde elas vêm? Buddha explicou que as emoções surgem por causa de tendências em nossa mente, por causa de sementes, forças cármicas e latentes que existem em nossa mente. Estas sementes ou forças se manifestam espontaneamente assim que não estivermos ocupados com outras coisas. No passado realizamos muitas ações de apego e aversão que deixaram traços em nossa mente. Os traços deste apego e da aversão ficaram, assim por dizer, “enterrados” como tendências cármicas e são constantemente ativos. Isso se torna especialmente claro durante a meditação, se não

estivermos muito distraídos e dermos espaço para a mente. Então, as tendências cármicas se ativam por si mesmas – em uma seqüência bem irregular e sem uma lógica especial. Assim que lhes damos um pouco de espaço, nossas tendências cármicas se mostram em forma de diversos pensamentos frequentemente desconexos, como imagens que emergem subitamente, como oscilações emocionais inexplicáveis e todos os tipos de fixações. Elas se mostram espontaneamente, por exemplo, durante a meditação ou enquanto descansamos, mas em outras ocasiões elas também são incessantemente ativas.

A Visão Cármica

Se voltarmos a nossa atenção novamente para o termo emoção, então poderemos dizer: “Uma emoção é um pensamento ou uma corrente de pensamentos muito carregada de energia por causa de um momento de apego ou de aversão.” Também podemos dizer: “As emoções são as projeções de nosso carma”. Elas são as projeções de tudo aquilo que, no passado, nós criamos como tendências em nosso fluxo mental. Isto agora desperta e produz imagens e pensamentos. Aquilo que nós fizemos, dissemos e pensamos antes determina quem somos agora, nosso caráter e nossa personalidade.

Aquilo que tomamos por nossa personalidade é simplesmente a consequência de tudo aquilo que foi no passado. Como pensamos, de que gostamos ou não gostamos, o que nos atrai, as opiniões que temos, de que nos lembramos, toda a nossa visão do mundo é expressão de tendências cármicas. É nosso teatro cármico, nossa visão cármica. É isto que forma a nossa personalidade.

Nossa atual personalidade, nosso caráter, nossa visão cármica refletem se no passado nós realizamos muitas ações egocêntricas ou muitas ações altruísticas e compassivas, eles refletem como agimos no passado. Se sempre nos importamos com os outros e sempre agimos para o seu bem, então hoje reencontraremos os traços deste comportamento e desta visão em nossa mente. Se agimos constantemente com forte egoísmo e egocentrismo, acharemos fortes traços deste egocentrismo em nossa personalidade atual. A maneira como somos hoje é um espelho daquilo que éramos antes e também de como agimos. Quando vemos aquilo que está acontecendo em nossa mente, quais véus emocionais estão presentes em nós, podemos imaginar como éramos no passado.

O processo da purificação de nossos véus emocionais

Quando nós relaxamos e não transformamos um pensamento emergente imediatamente em uma longa corrente de pensamentos, então um pensamento pode surgir após o outro, se dissolver e abrir espaço para o próximo pensamento espontâneo. Este surgir e desaparecer é o processo da purificação cármica: no relaxamento nós aprendemos a não cair nos pensamentos nem nas emoções, não reagir, mas a abrir um espaço no qual eles possam se manifestar e esgotar. (No não-apego o carma instantâneo pode se dissolver e também a tendência cármica, que sempre gera tais pensamentos e emoções, é enfraquecida.)

Emoções são simplesmente pensamentos carregados com uma intensa força emocional, pois nós os julgamos como sendo muito agradáveis ou desconfortáveis. Tratamos os outros pensamentos como se fossem neutros, menos importantes – eles não têm o

mesmo valor emocional para nós. Por considerá-los de outra forma, eles não são tão interessantes. Na meditação nós aprendemos a soltar os pensamentos e a não julgá-los e assim também aprendemos a soltar as emoções e a não julgá-las. Nosso julgamento dos pensamentos é o acelerador das emoções, ele aciona o carrossel emocional. O apego é o motor de todas as emoções.

Os pensamentos que se manifestam como emoções levam a um crescente acorrentamento, a cada vez maiores dificuldades e embaraços. Primeiro estamos lidando com um pensamento ao qual então se acopla outro, que leva a um terceiro pensamento que comenta o primeiro, o julga, etc. Aquilo que, inicialmente, era um único pensamento, se torna uma corrente de pensamentos que, para além dela, gera lembranças, medos e outras emoções desse gênero – e tudo se complica, adensa e enreda cada vez mais. Quando olhamos para este nó cego que chamamos de ciúme, por exemplo, não descobrimos nada além de pensamentos, muitos pensamentos, que levaram a este estado emocional ou têm a ver com ele.

Se tivéssemos a capacidade de soltar esses pensamentos – no início, no meio ou no fim, em qualquer momento no qual pudéssemos soltá-los – então ganharíamos certo distanciamento. E este distanciamento possibilitaria que não fôssemos sugados pelas reações, mas que permanecêssemos na ação consciente, tomando decisões conscientes, como por exemplo: “eu quero realmente agir com fúria, eu quero intervir com muita força”, ou “eu quero realmente agir de forma compassiva e ser generoso”. Temos então o livre arbítrio.

Tais escolhas conscientes serão mais adequadas à situação do que nossas reações emocionais, que apenas são expressão de nosso apego egocêntrico. Na emoção não somos livres e não podemos agir de outra forma. A liberdade só está ali onde temos um mais vasto campo de ação e somos capazes de usá-lo. Mas quando não conseguimos soltar, não temos tal campo de ação. Somos então como animais aos quais basta alguém mostrar uma cenoura ou um cubinho de açúcar para que puxem a carroça ou comam da mão. Ou então grita-se com eles, o que, dependendo do caráter, os intimida ou os torna agressivos. Suas reações são relativamente fáceis de prever. Os seres humanos podem usar seu campo de ação espiritual e se libertar das reações previsíveis para criar um comportamento e um agir conscientes. Mas para isso é necessária a meditação, o processo da prática do soltar.

Podemos intervir no processo do surgimento das emoções em diferentes pontos. Primeiro, podemos abdicar das ações prejudiciais e, assim, criar menos tendências cármicas prejudiciais. Podemos observar e notar o primeiro pensamento emocional que surge, soltá-lo e não reagir a ele. Se já estivermos na confusão emocional, então podemos usar métodos para acalmar a mente. Podemos pensar na compaixão e aplicar os diferentes antídotos. Podemos olhar para a natureza dos pensamentos. Se tudo isto não for possível, podemos pelo menos estabelecer um limite, e dizer: “Agora não mais, não agirei agora de forma ainda pior”. O *Dharma* nos coloca muitas possibilidades à nossa disposição para romper as correntes emocionais.

A explicação pormenorizada de cada emoção

Ignorância

A Ignorância básica

A ignorância que impede o estado búdico é composta de dois fatos: a) não saber o que é a natureza de todos os fenômenos e b) não saber como esses fenômenos se manifestam no plano relativo – ou seja, ignorância em relação ao absoluto e ignorância em relação ao relativo. Um Buddha compreende que a verdadeira natureza de todos os fenômenos é vazia e ilusória, livre de algo sólido e permanente, sem núcleo. Ao mesmo tempo, ele vê exatamente por que, ainda assim, os fenômenos se manifestam de forma sólida e perceptível no mundo relativo da dualidade. Ele entende ambas as verdades concomitantemente, o jogo dos planos absoluto e relativo da verdade. E ignorância significa não entender essas duas verdades.

Em um plano sutil, a ignorância é falta de consciência, um véu que impede aquele conhecimento direto e imediato que leva à budeidade.

Além disso, ignorância é tomar a si mesmo, o “eu”, por verdadeiro. Esse sentimento básico do “eu”, resultante da falta de consciência, faz com que também outras coisas sejam consideradas verdadeiras. Daí nasce toda a “salada” das emoções, todo o seguinte vaivém: eu, que realmente existo, eu aqui, com meu ego, minha alma, minha existência. A tudo isso, atribui-se existência concreta, diversa e separada de tudo aquilo que é percebido como diferente. Este apego ao “eu”, a separação em sujeito e objeto, “eu” e o resto, isso impede a libertação.

A partir deste apego a um suposto “eu” surge a grande tensão que caracteriza a nossa existência; todos os conflitos têm a sua origem nisso. Ignorância é não ter consciência que este suposto “eu” é apenas espaço, aberto, que nada pode ser encontrado naquilo que chamamos de “eu”, que não há nada de substancial nele. Ignorância é defender este “eu” que não existe realmente e sempre querer adquirir algo para este “eu” – incorporando tal coisa ou querendo expulsá-la do território.

Essas são as tendências básicas do “eu” e da ignorância. Toda confusão emocional nasce do fato de ver a si mesmo separado de todos os outros. Isto provoca a ilusão da separação: eu aqui, o outro ali, eu aqui em meu território, você aí em seu território. Esta subdivisão da realidade é a fonte de todo sofrimento.

Em um plano maior, o apego ao “eu” faz com que os véus emocionais em nossa mente se tornem cada vez mais densos, até que não consigamos mais diferenciar entre ações que levam à felicidade e ações que levam ao sofrimento. Somos tão prisioneiros de nosso apego ao “eu”, desta ignorância, que apenas raramente conseguimos ter outro ponto de vista além daquele do “eu”.

Se olharmos bem para este forte sentimento do “eu”, não acharemos nada que possamos identificar como sendo um “eu” ou uma alma. Do lado de fora, no entanto, o sentimento de “eu” e os outros é facilmente confirmado, basta tocar o corpo dos outros. Ao tocar fisicamente nos outros eu sinto: eu estou aqui e o outro está ali. Mas como é isto com a mente? Onde acaba a mente? Onde estão as fronteiras de nossa mente e onde começa a mente do outro? Até agora nenhum Buddha conseguiu achar um “eu” e ninguém nunca achou nenhuma fronteira da mente. Nenhum iluminado nunca achou este famoso “eu”, embora todos tenham buscado por ele.

O filósofo Descartes definiu: “Eu penso, então eu sou”. Esta frase era o núcleo de sua dissertação que tinha o intuito de resolver o dilema de não conseguirmos responder às seguintes questões: Quem sou eu? O “eu” existe realmente? Ele acreditava poder deduzir a realidade da existência do fato de que pensamentos se manifestam. Entretanto, ele não observou bem o que realmente são pensamentos, pois pensamentos também são apenas movimentos momentâneos. Onde está agora a última palavra que nós acabamos de escutar? Ela somente existe como lembrança e também a lembrança não passa de um pensamento que surge e passa. Onde ficou tudo aquilo que já se manifestou no plano relativo deste universo? Onde ficaram os pensamentos de ontem? Tudo muda, tudo passa, nada permanece. Nesta não-permanência, ou impermanência, onde existirá um “eu” permanente?

Quando olhamos dentro da mente, nos pensamentos, não achamos nada que possamos definir como um permanente núcleo da existência, algo que pudesse representar a base de uma identificação. Na perspectiva mais elevada, nós não somos um “algo” separado de outro “algo”. Nós somos, assim por dizer, um “nada” vivaz e indefinível em um espaço aberto e insubstancial. Mas isso não é ruim, pelo contrário, pois um “nada” não precisa ser defendido. Um tal “nada” não pode quebrar, ser roubado ou machucado – trata-se apenas de um espaço aberto. E quando deixamos cair as fronteiras artificiais de nosso “eu”, então compartilhamos o mesmo espaço mental de todos os outros seres. O interior deste território, que acreditamos ter que defender, é vazio, nele não há nenhuma pessoa, nenhum proprietário. Não há, então, nenhum perigo em abrir-se, pois não há nada que possa ser destruído. O território deste suposto “eu” é, na verdade, um campo de força cármico sem proprietário. Identificar-se com ele e acreditar que há algo a defender é ignorância. Entender que não há nada a defender é sabedoria.

Onde começa o “eu” e onde acaba este “eu” ilusório? O “eu” não é apenas este meu corpo, o “eu” é minha família, meus amigos, meu clube, minha cidade, meu país, minha nação, e assim por diante – a identificação se estende até ao simples fato de que somos seres humanos. O apego ao “eu” não conhece limites. Ele pode incorporar tudo aquilo com que deseja se identificar e repele tudo aquilo que ele não quer ter ou que o ameaça. Para ser realmente livres, é preciso dissolver todas essas identificações em seu plano mais profundo.

Mães e pais dizem “Este é *meu* filho”. Mas quando a criança cresce e se torna desagradavelmente teimosa, então, dependendo da circunstância, eles não querem ter mais nada a ver com esta criança independente. Assim que ela se torna difícil, a reação do apego ao “eu” é: saia de meu território! A reação é colocar para fora, pois isto é perigoso demais, a história está ficando complicada demais. Todo o jogo das emoções pode ser explicado por nossas identificações, o apego ao agradável e a aversão ao desagradável. A pergunta que ocupa nossos pensamentos é a seguinte: O que quero manter e o que prefiro empurrar para os outros? Com que estou de acordo e de que discordo? Este é o movimento duplo do apego ao “eu”: opiniões e rejeições, baseando-se na suposição de que o “eu” realmente existe.

O apego ao eu, esta identificação, não seria um problema se não levasse ao sofrimento. Ali onde nos identificamos, criamos inevitável e imediatamente a base para o sofrimento. Por exemplo, se eu ver esta xícara sobre a mesa e considerá-la minha, apegando-me a ela, alguém chegar e quiser beber dela, então relutarei em deixar que

esta pessoa o faça. Eu estarei sob tensão porque considero o objeto como sendo meu, tenho apego a ele e, na verdade, não quero compartilhá-lo.

Assim que eu identifico algo como minha propriedade, como sendo parte de mim ou como sendo “eu”, no sentido mais amplo, quando chega alguém que também quer a mesma coisa, surge um conflito. Mas isto também vale para o caso de eu identificar algo como não sendo meu e querer esta coisa longe de mim porque sinto aversão a ela. Se chega alguém que tampouco deseja ter esta coisa e ele tenta empurrá-la para mim, surge um conflito: então ficamos os dois empurrando o maldito abacaxi de um lado para o outro. Assim todos os problemas surgem do “eu quero, eu não quero”. Pensamos “eu não posso aceitar isso porque não o quero”, ou: “se tiver isso (ou não tiver), eu morro”. Pensamos sempre: “Como será se acontecer isso ou aquilo?”

Pergunta: será que no Dharma ainda podemos usar a palavra “eu”? Ou isso é completamente insensato? Quando somos crianças, aprendemos já de nossas mães a dizer “eu”. Assim formamos gradativamente uma personalidade, uma “consciência de si”. Como lidamos agora com isso? Acabamos de escutar que deveríamos dissolver esta identificação com o “eu”, pois ela é supérflua?”

Esta identificação com o “eu” já existe desde sempre, desde muitas e muitas vidas. Ela se repete automaticamente, quando ainda somos bebês. Automaticamente nos apegamos àquilo que é agradável e rejeitamos aquilo que é desagradável. A dissolução deste apego ao “eu” é um processo de longuíssima duração.

Nós existimos em um mundo relativo e neste mundo relativo naturalmente falamos também de “eu” e “meu” para expressar as coisas em seu contexto. O uso de “eu” e “meu” faz bastante sentido no plano relativo, mas não devemos nos deixar enganar por ele, não devemos arriscar a possibilidade de uma identificação com o “eu”. Para evitar o sofrimento é importante abandonar todos os padrões reacionários ligados a uma tal identificação.

Um Buddha, por exemplo, também pode falar de sua xícara dizendo “a minha xícara”, mas quando vem alguém e quer ter a xícara, ele sabe que as xícaras não passam de fenômenos efêmeros e não se apegará a um fenômeno efêmero que não tem nenhuma substância. Assim ele age com todas as coisas. Alguém pode chegar e tomar a xícara e o Buddha permanece relaxado sem que se crie nenhum conflito. No entanto, quando alguém se identifica o conflito já está previsto.

Mais um exemplo: vamos à uma loja na qual há várias belíssimas camisas à mostra. Queremos comprar uma nova camisa. Vemos uma camisa que tem uma mancha. Isto não nos atrapalha, pois não se trata de nossa camisa. Ela é da loja. “Pena para o proprietário, mas não é o meu problema.”, nós pensamos. Então compramos outra camisa, a levamos para casa e, assim que a desembulhamos, nosso filho derrama algo nela, na nossa camisa! A mesma camisa que antes, o mesmo número, o mesmo tamanho, a mesma qualidade e até mesmo uma mancha parecida, como na outra, mas agora a mancha nos perturba. Por quê? Esta preocupação vem do fato de termos nos identificado como proprietários da camisa. Isto muda completamente a nossa reação emocional. E isso vale para todas as coisas. Assim que nos identificamos, surgem emoções e quando não nos identificamos, as emoções não têm mais nenhuma base.

Rabsang disse: “Temos que aprender a viver com a não-dualidade dentro da dualidade”. Uma frase importante. Isso significa manter a consciência da dimensão absoluta, na qual não há “eu” nem os “outros”, dentro do mundo relativo, no qual existem o “eu” e os outros e no qual falamos de “eu” e de “você”. Usamos essas palavras “eu” e “você” sem, no entanto, criar separações sólidas que podem crescer e se transformar em sólidos conflitos nos quais nos esforçamos para defender ou lutar por nossos sólidos limites. Temos que aprender a conectar o plano dual com o não-dual. As explicações sobre ignorância foram dadas no plano absoluto e a pergunta foi feita no plano relativo. Trata-se de juntar ambos os planos.

Tomemos mais um exemplo: nós sonhamos que vivemos em uma grande casa, que estamos bem até que, de repente, esta casa começa a arder em chamas. Experimentamos todas as emoções do pânico, da perda, etc, exatamente como se isso realmente estivesse acontecendo. Porém, no momento no qual fica claro que a nossa casa apenas incendiou-se nos sonhos e que nunca possuímos esta casa, o fato de que ela queimou em nossos sonhos deixa de ser um problema (a não ser que queiramos criar um problema ao atribuir ao sonho algum significado qualquer). Entretanto, ao percebermos que o tal acontecimento era apenas um sonho, ele deixa de ser um problema e todas as emoções conectadas a ele se dissolvem. Assim é também no cotidiano: ao termos o conhecimento profundo que as coisas que acontecem conosco possuem natureza ilusória, quando vistas a partir do plano absoluto, então elas não representam mais um problema, pois neste momento o nosso apego e nossa aversão perdem a base de sua existência.

Pergunta: “Na infância temos que desenvolver uma percepção do “eu” ou talvez devêssemos falar de uma saudável consciência de si. Isto é errado?”

Resposta: Não precisamos nos preocupar se uma personalidade irá surgir ou não. Ela já está implementada, pois trazemos tantas tendências cármicas que elas inevitavelmente levam à formação de uma personalidade. Do ponto de vista do dharma, trata-se apenas de ajudar neste processo de instrução da personalidade, para que as estruturas da personalidade que está se formando sejam o mais úteis e flexíveis que for possível, para que a mente seja o mais clara e tenha o mínimo de apego ao suposto “eu” que for possível. Se pudermos contribuir com isso já na infância, nossas crianças certamente sofrerão menos. No entanto, se apenas percebermos as rígidas estruturas de nossa personalidade na idade adulta, então é claro que será mais difícil. Mas não temos escolha: o trabalho da dissolução das estruturas do apego ao “eu” e da ignorância básica com todas as consequentes emoções tem de ser feito inadiavelmente. Então o nosso caráter neurótico poderá relaxar gradativamente e desenvolveremos uma relação mais saudável com a realidade.

Todas as coisas com as quais nos identificamos levam a reações emocionais, como, por exemplo, a minha camisa, a minha xícara, a minha casa, etc. Tschödrön disse: se conseguíssemos ver o apego no momento em que a reação automática deslança, logo no começo, e então trabalhássemos e a soltássemos, teríamos feito um imenso progresso. Não se trata de um trabalho terrivelmente difícil. Trata-se de deixar crescer o relaxamento em todos os lugares e sempre que possível.

A Apatia

Quando falamos de apatia, então observamos que ainda há outras formas de ignorância que são sinais de que ela já está bem incrustada em nossa mente. Trata-se primeiro de estados de peso mental, apatia, indolência e obscurecimento da mente. Sentimos uma apatia na mente, uma falta de sagacidade e leveza que nos impede de ver e reconhecer as coisas com clareza. Estamos densos, prisioneiros de um estado mental obscuro ao qual falta clareza; E esta apatia não é apenas expressão de ignorância, mas ela leva a sempre mais ignorância.

Indiferença

Então existe como outra forma de ignorância a indiferença – um estado de descaso e desinteresse: “Eu não quero saber nada a este respeito. Isto não me interessa, não tem nada a ver comigo. Por isso, eu não me importo. Deixe-me em paz!” Isto é, também, uma falta de curiosidade. Não temos suficiente interesse em situações e assim não conseguimos progredir nem mesmo com a ajuda delas. Deixamos grandes áreas da vida simplesmente de lado, porque elas não nos interessam, porque é demais para nós, etc. Bloqueamos áreas inteiras em nossas vidas, não queremos ter nada a ver com elas e, assim, não podemos desenvolver nenhum entendimento relacionado a elas.

Dúvida

Em terceiro lugar temos uma forma de ignorância que se chama dúvida. A dúvida é um estado mental que parece inteligente, mas que leva a incríveis complicações. Quando o Dharma fala de dúvida, ele se refere àquele estado no qual não se tem um fio de pensamentos claro, mas comenta-se e questiona-se cada pensamento com um segundo, terceiro, quarto pensamento até que fica completamente impossível agir. Eu quero agir, dar um passo para frente no caminho, mas assim que eu tiver feito esta decisão, emergem as dúvidas com tanta força que eu vejo mil razões para não dar o tal passo. Assim, uma pessoa não pode avançar no caminho, pois as dúvidas minam toda a confiança. Onde há dúvidas, não pode haver confiança. Dúvidas e confiança são diametralmente opostas. E onde há dúvidas, a porta fica bem aberta para todos os tipos de confusão emocional.

As dúvidas no Dharma são, por exemplo, dúvidas sobre os ensinamentos em relação à natureza absoluta da realidade, aquilo que é verdadeiro e aquilo que é falso. As dúvidas se o despertar é possível, ou dúvidas em minha capacidade de trilhar o caminho, etc. Dúvidas malsãs nos bloqueiam ao invés de tornar o caminho mais claro. Elas não deixam lugar para a confiança. Para poder avançar um passo, precisamos de um mínimo de confiança. No entanto, se a cada vez surgirem dúvidas, acabamos ficando completamente bloqueados. Especialmente os assim chamados intelectuais são muito suscetíveis a dúvidas. O intelecto tenso deles encontra incontáveis motivos para não sentar simplesmente sobre a almofada de meditação e para não confiar em nenhum professor. Eles preferem discutir a deixar a experiência falar. Na verdade, eles têm medo e tentam se proteger de experiências dolorosas. Infelizmente, assim eles também impedem as experiências libertadoras.

As dúvidas também podem ser um sinal de verdadeira inteligência: não deixar-se enganar por fachadas, não cair em crenças cegas ou seguir um falso guru. Portanto, elas podem realmente ser a expressão de um entendimento sadio e nos motivar a esclarecer assuntos confusos. Um entendimento sadio e a sabedoria do Dharma andam lado a lado.

A capacidade de duvidar e não acreditar cegamente em tudo também é um sinal de bastante liberdade emocional e distanciamento. Mas torturar-se com questionamentos quando nossas perguntas já foram respondidas com clareza ou, pelo menos, não podem ser esclarecidas no momento, isto bloqueia o caminho. Tampouco deveríamos duvidar de nossa capacidade de trilhar o caminho, pois todos os seres humanos podem praticar o Dharma e realizar o despertar.

Concepções Errôneas

O quarto ponto são as “concepções errôneas”. Trata-se do nosso apego a concepções erradas ou suposições sobre a realidade como, por exemplo, quando acreditamos que o “eu” realmente existe, pensamos que o despertar é impossível e que ações prejudiciais não têm quaisquer conseqüências que vão além da situação que está sendo vivenciada. Tudo isso são suposições que bloqueiam o nosso caminho – se nos apegamos a elas de forma dogmática. Não estamos abertos para ouvir algo diferente. Quando somos capazes de questionar nossas suposições sobre a realidade e estamos aberto a ouvir algo diferente do que a nossa própria filosofia tais concepções errôneas não são tão contundentes. No entanto, quando não estamos mais abertos isto representa um bloqueio total no caminho para o despertar e ficaremos prisioneiros da ignorância. Dogmatismo significa estabelecer a própria ignorância a longo prazo e atolar nos próprios padrões solidificados. A mente se torna rígida e incapaz de testar as próprias concepções e corrigir eventuais erros na percepção da realidade. Não há mais progresso. Mas cuidado: também concepções corretas podem tornar-se dogmas e ser usadas pelo apego ao “eu” para alcançar as próprias metas. Apenas o espírito do despertar (Bodhicitta) e a verdadeira realização nos protege de cair no dogmatismo.

Essas foram as mais importantes formas de ignorância: Apatia, indiferença, dúvida e concepções errôneas – e a base de todas elas é o apego ao “eu”, a ignorância básica.

Desejo - Apego

O Apego

Quando falamos de desejo no Dharma, usamos a palavra em seu sentido mais amplo, não somente como desejo sexual ou o forte desejo de absolutamente querer ter algo. Na perspectiva do Dharma, o desejo já começa no momento em que achamos algo agradável e que queremos perpetuar esta sensação que surge na mente, quando, por exemplo, vemos, ouvimos, percebemos um objeto, uma idéia, um pensamento. Primeiro há um movimento que diz “agradável” (para mim), seguido de um apego, que quer possuir este objeto ou perpetuar a experiência dele. Este primeiro apego é, na maioria das vezes, bastante sutil e muitas vezes imperceptível. Poucas pessoas são suficientemente conscientes desses pequenos pensamentos.

O desejo já começa quando vou passear no jardim e vejo uma flor maravilhosa e digo: “Ah, eu quero esta flor no meu quarto!” O momento de “querer esta flor” já é o momento do desejo. Realizar ações movidas pelo desejo pode não prejudicar ninguém. Quando resolvo colher uma flor, isto não faz ninguém sofrer. As ações que nascem do desejo não são sempre prejudiciais para os outros. Desejo refere-se ao apego e à vontade de possuir um objeto que acreditamos ter uma existência real.

Como cresce o apego até criar dependência

Tudo começa com o desejo de ter algo que nos pareça agradável. Pode ser um objeto concreto ou imaginário como reconhecimento, fama, felicidade, etc. Um pensamento ou uma percepção emerge, é interpretado como agradável, surge então interesse por este objeto (ou esta pessoa) e o apego começa.

Voltemos ao exemplo da xícara. A mente percebe as qualidades dela e eu penso: “Ah! Eu gosto desta xícara!” Eu fico fascinado e a examino melhor. Surge uma atração e eu desenvolvo o desejo de possuí-la: “Puxa, seria ótimo poder comprá-la e levá-la para casa!” Este desejo me leva a realizar ações concretas: Eu a compro e a levo para casa. Com o tempo eu me acostumo a ela e crio um verdadeiro apego por ela, eu me torno apegado. Se alguém quiser beber com ela, eu ofereço outra xícara. Fico com dificuldade de me separar da *minha* xícara. Quando não posso levar esta xícara para minhas viagens ou aulas, não me sinto bem. Quero sempre beber desta xícara. A cada dia cultivo mais este hábito, sempre volto a pensar: “Como é linda esta xícara!” Uma espécie de dependência vai sendo criada até que eu, para dar um exemplo extremo, não consigo nem mais beber de outra xícara. Isto é a dependência total, pois agora cada separação da xícara é dolorosa, quase insuportável - e tudo começou com o pensamento “Ah! Que agradável!”

Como podemos nos libertar da corrente do apego?

Neste exemplo é claro que nós podemos substituir a xícara por qualquer outro objeto facultativo ou por uma pessoa. Felizmente, o processo descrito não tem que acontecer necessariamente desta forma. Podemos interrompê-lo em qualquer momento, quando assim o quisermos, dizendo a nós mesmos: “Agora chega, você está completamente louco. Existem outras xícaras no mundo. Deixa esta prá lá!” Isto é exatamente aquilo que nós fazemos no Dharma. Aproveitamos nossas oportunidades de quebrar as correntes do apego. Na verdade, já na primeira vez que vemos esta bela xícara, no primeiro instante do apego, podemos dizer: “Relaxa, afinal, não passa de uma xícara.” Nós nos lembramos que a xícara é apenas um objeto transitório e não uma fonte da felicidade permanente.

No entanto, mesmo que tenhamos deixado passar este primeiro momento e já tivermos trazido a xícara para casa, ainda podemos parar: “Puxa, Lhundrub, você está criando apego! Que tal dar a xícara de presente? Simplesmente dê a xícara para alguém e transforme o apego em generosidade!”

Mas fica difícil se já tivermos desenvolvido uma dependência. Neste caso, temos que fazer uma cura de abstinência, dizendo a nós mesmos: “Agora vou juntar todas as minhas forças. Vou deixar a xícara em casa e, quando estiver fora, beberei de outras xícaras. Vou ver se consigo fazer isso.” Se eu conseguir aguentar, então eu ganhei um pouco de liberdade, a liberdade de também beber de outras xícaras.

Assim acontece com todos os objetos do apego: que sejam cigarros ou uma namorada, qualquer coisa, os filhos, o carro – sempre temos o mesmo processo de apego crescente.

E a isso chamamos do veneno mental da cobiça. O apego se torna cada vez mais profundo e cresce até se tornar total dependência. Ele leva à falta de liberdade, à tensão mental e a muitas ações criadoras de sofrimento por causa do desejo de possuir e defender.

Medo da Separação

Por causa de nosso apego realizamos todo tipo de ações para manter o objeto de nosso apego seguro e sob o nosso controle. Tentamos criar uma relação com o objeto que seja como uma cola impossível de dissolver. E tudo aquilo que possa incomodar a minha relação com o tal objeto é visto por nós como nosso inimigo contra o qual temos que nos defender. Mantemos este objeto em nosso território o mais tempo possível. Tudo aquilo que vier de fora e representar um perigo é rejeitado, recusado e, se necessário, destruído. Por causa de nosso apego e nosso desejo vamos tão longe que nos deixamos levar por ações da raiva, da cólera, da agressividade e de todos os tipos de destruição. Tudo isso somente porque queremos proteger algo de que gostamos.

Por quê? Temos medo da separação, da perda. Este medo é parte do apego, pois ser separado de algo agradável ou algo que amamos é percebido como sendo algo desagradável. Temos medo de perder nossa relação privilegiada com o objeto, medo, de então ficarmos sozinhos com o sentimento de vazio e insatisfação. Fazemos de tudo para escapar deste mal-estar. Estamos em fuga, prontos para nos envolver em vários tipos de apego e distrações somente para escapar de uma confrontação com a nossa realidade.

Desejo-Apego como base de todas as emoções

A observação minuciosa revela que todos os medos são baseados no apego, quando nos apegamos a algo que queremos e ao medo de não conseguir obtê-lo. Podemos também dizer: toda turbulência mental vem do apego. Onde há apego, a mente se torna inquieta, pois deseja ter algo e não deseja ter alguma outra coisa. Uma mente nervosa e turbulenta é a consequência de forte apego.

Também podemos dizer que sem apego não existe nem cólera, nem raiva nem ira. Ali onde a agressividade se manifesta pode ser sempre achado um apego e um desejo que lhe correspondem. Eu quero ficar sossegado e fico com raiva quando alguém perturba o meu sossego. Eu quero possuir e fico com raiva de qualquer um que tome algo que seja meu. Eu quero ser reconhecido e fico com raiva de qualquer um que prejudique isso, e assim por diante. Sempre que surge a raiva, a base dela é o apego.

Também o orgulho tem como fundamento o desejo e o apego. Associamos o orgulho a nossas próprias qualidades, a tudo aquilo que pensamos ser ou queremos ser. Nos apegamos a tudo aquilo que nos ocorre como deflagrador de nosso orgulho: saúde, força, poder, reconhecimento, riqueza, etc. Tudo isso pode ser motivo de orgulho. A forma especial de nos apegarmos a este objeto chamado “eu” chamamos de orgulho. Sem apego não há orgulho.

O mesmo vale para a inveja. Sem apego não há inveja nem ciúme. Nós nos identificamos com algo e queremos ter um objeto ou uma qualidade em nossas vidas.

Apenas quando estamos apegados a algo nos importamos se outra pessoa possui este algo que ainda não temos ou se ainda não temos tanto quanto ela.

Cobiça e Avareza

Se continuarmos a querer ter e colecionar coisas, então logo não teremos apenas uma xícara, mas uma segunda, terceira, dez, vinte, trinta, até termos uma para cada dia. E não apenas isso. Colecionaremos amigos, dinheiro, histórias, das quais podemos nos vangloriar, lembranças, conquistas, aventuras, qualquer coisa. Tentaremos sempre enriquecer o nosso território com coisas novas para sempre podermos nos identificar cada vez mais. Tomaremos providências para sempre ter algo preparado para cada situação para que possamos calmar nossa inquietação, nossa ávida busca. Não deve acontecer que um dia talvez estejamos sujeitos a uma pequena fome. Assim nosso território se expandirá cada vez mais e por medo não teremos a condição de compartilhar.

Se ainda formos capazes de compartilhar aquilo que temos com outros, então isto é um sinal de que o desejo e o medo ainda não têm o total controle sobre nós. Mas se eu já for totalmente prisioneiro do apego, não conseguirei dar nem mesmo minha trigésima ou centésima xícara. É totalmente impossível, pois ela *me* pertence. Talvez um dia eu venha a sentir falta dela, quando por acaso quiser beber com esta xícara em especial. Pois é, eu teria que correr este risco, pois a xícara que eu der de presente provavelmente fará falta depois. Sempre que eu dou algo, surge um buraco em meu território e um dia poderá surgir uma necessidade que eu então não terei as condições de suprir.

Pode acontecer que, ao colecionar tudo aquilo que um dia poderá ser útil eu, por exemplo, guarde um barbante. Esse barbante poderá ser útil para amarrar qualquer coisa que requeira um barbante. E agora vem o meu marido e quer jogar fora este barbante. Eu reclamarei: “Quem você pensa que é? Este barbante ainda pode vir a ser muito útil!” Assim escondemos uma grande quantidade de pequenas coisas para alguma situação que possa vir a surgir um dia. Se ela surgir e não tivermos o tal barbante, então será pior ainda se um dia o tivermos e tivermos optado por jogá-lo fora. E assim é o tempo todo na vida baseada no apego, um constante assegurar-se de que para cada situação e cada necessidade haverá uma resposta, para que nunca tenhamos a seguinte experiência desagradável: “Eu não tenho aquilo de que eu penso precisar agora.”

A inseparabilidade do apego com a ignorância

Pergunta: Como o apego e a ignorância estão relacionados?

Resposta: Na verdade, eles são completamente idênticos, pois no momento do apego já estou na ignorância. Apenas estou apegado a algo porque sou ignorante. Não reconheço que todos os objetos do apego são apenas de utilidade relativa e não podem trazer verdadeira felicidade. E quanto mais estou apegado, menos sei disso e mais me torno ignorante. Por causa da ignorância eu me deixo cair em dependências e perco a minha liberdade. Quando era mais jovem eu talvez tivesse a sensação: “Na verdade, com menos coisas estou melhor, é mais que suficiente para mim. Até mesmo viver sozinho é legal.” Mas quanto mais eu me acostumo a ter uma namorada, certos confortos, etc, quanto mais aumento meu território e minhas identificações, mais tenho a sensação que “preciso de todas essas coisas em minha vida para ser feliz”. Isto é ignorância. Já não

sei mais que minha felicidade e minha alegria é independente de todos esses objetos , que eu apenas posso achar felicidade e alegria no ato de soltar. Ao invés disso, eu me apego cada vez mais. Eu me torno tão acostumado ao apego que me parece completamente inimaginável achar felicidade e alegria no desapego. Isto é o máximo da ignorância, exatamente o oposto da sabedoria. Aquilo que eu considero a base necessária para a minha vida e felicidade é aquilo que provoca sofrimento e aquilo que eu considero perigoso e chamo de ameaça é aquilo que provoca felicidade.

Pergunta: Tudo bem, tudo isto é certo e bom. Nós rimos e já estamos também bem familiarizados com o tema. Mas também não é um sinal de apego quando, no Dharma, vestimos mantos e fazemos rituais e nos identificamos com o Dharma?

Resposta: Existem muitos apegos também no caminho do Dharma. Falando do primeiro exemplo, no que diz respeito ao apego ao manto, nós não o vestimos para nós, mas para aqueles que encontramos, como um sinal de que aqui está alguém que pratica o Dharma e também pode explicá-lo. Para mim mesmo é completamente indiferente que roupas que eu uso. Eu me sinto igualmente bem com outras roupas.

Estando de fora é difícil julgar se alguém tem apego ou não. Se ele tem raiva quando alguém lhe tira algo, então fica claro que sim. Ele sofre com a perda. O sofrimento que experimentamos quando somos separados de algo é um sinal de nosso apego. Se não surgir sofrimento, isto é um sinal de que não há apego. Quando alguém possui muitas coisas, isto não é absolutamente um sinal seguro de que ele tem apego. Pode não ser nenhum problema para ele dar algo, pode ser que ele seja totalmente generoso. Por isso o ter ou não ter coisas não é um sinal de que estamos muito apegados. Depende da postura mental.

Exatamente assim é o Dharma, onde as coisas acontecem em um âmbito interno. Cada um tem que pesquisar em sua própria mente se tem apego ou não ao próprio reconhecimento. Por exemplo, talvez eu pense: “Ah, alguém pensou em colocar xícara à minha frente para que eu tenha algo para beber enquanto dou os ensinamentos. Essa pessoa sabe bem que eu sou um lama importante e sabe como demonstrar o devido respeito.” Se esses pensamentos surgem em minha mente, então tenho que trabalhar meu apego e meu orgulho. Mas não é possível ver isso de fora. O fato que há uma xícara aqui não quer dizer necessariamente que aquele que está bebendo com ela tem orgulho pelo fato de que ela foi colocada aqui para ele. Isto apenas ele pode saber.

Pergunta: Mas como é que acontece no início do caminho, quando não queremos sofrer? Temos apegos, acima de tudo o apego relativo a querer ser feliz. Este apego é dissolvido durante o caminho ou como é solucionado este paradoxo?

Resposta: Este apego ao querer ser feliz e não querer sofrer naturalmente se dissolve no caminho e isso acontece através de nossa crescente consciência em relação aos outros seres. Ao ver que o meu desejo de felicidade é tão grande quanto o desejo de todos os outros, e que meu desejo de evitar sofrimento é tão grande quanto o dos outros, eu dirijo minhas ações para que todos possam alcançar a felicidade e para evitar o sofrimento de todos. Minha própria busca por felicidade está contida nisto. Ao deixar os outros fazer parte de meu campo de visão, eles começam a se tornar mais importantes. Então muitas vezes eu até me disponho a aceitar situações incômodas para mim para conseguir, em âmbito geral, criar uma situação melhor e para gerar mais felicidade para todos. De repente eu vejo: “Na verdade, comparado com o dos outros o meu sofrimento nem é tão

grande assim. Há outros que sofrem bem mais que eu.” De repente tudo começa a mudar. Nós nos tornamos mais conscientes do sofrimento dos outros, mais de que de nosso próprio sofrimento, pois, na realidade, nós ainda temos relativamente muitas liberdades.

E então surge a paciência, a capacidade de suportar as dificuldades. Vemos o quanto na verdade estamos bem, comparados a outros, e que nós mesmos também somos mais felizes quando podemos ajudá-los. Assim, durante o caminho surge a capacidade de suportar o sofrimento, até que finalmente reconhecemos que sofrimento e alegria são termos muito relativos. A verdadeira natureza deles, dentro da experiência da vacuidade, é totalmente idêntica. Nossos julgamentos em relação à alegria e ao sofrimento são relativos, eles são uma expressão de nossas preferências e nossas rejeições pessoais. Assim surge no final do caminho uma verdadeira capacidade de enfrentar situações agradáveis e difíceis sem fazer distinção entre elas.

Com o reconhecimento da natureza idêntica de sofrimento e alegria começa a parte da prática na qual, gradualmente, todas as experiências que emergem na mente passam a ter o “sabor” da natureza aberta da mente. O praticante sempre volta a esta realização e entra na fase do “sabor único de todas as manifestações”. Isto já é uma realização elevada que leva à realização do estado búdico. Um Buddha nem precisa se lembrar de ter que reconhecer a verdadeira natureza da mente, pois ele vive constantemente nesta verdadeira natureza da mente e de todas as manifestações.

Pergunta: Nós falamos o tempo inteiro de objetos, mas como é que é com as pessoas? Trata-se de uma situação muito delicada quando eu percebo que estou muito apegado a uma pessoa. Então não posso simplesmente dizer que agora vou fazer três semanas de pausa e simplesmente ir embora. Neste caso é preciso ser um pouco mais cuidadoso?

Sim, claro! Nossos maiores apegos são apegos a pessoas. Querer segurar nossos amigos e entes amados é o que mais nos ocupa. Quando falamos de soltar o apego às pessoas trata-se de transformar este querer manter e segurar em apoio, em verdadeiro amor, dar espaço ao amor – para não sufocá-lo no excesso de apego mútuo. Geralmente as duas pessoas se seguram e assim, com este crescente apego, acabam sufocando o amor que sentem. Se eu quiser vivenciar uma relação a longo prazo de forma frutífera, então tenho que sempre voltar a fazer este movimento de me abrir e soltar – soltar não no sentido de deixar cair, mas permitindo esta abertura na qual o amor pode voltar a surgir. Então eu serei capaz de realmente ir em direção ao outro, dar a ele ou a ela de coração, carinho, suporte, todas as muitas expressões com as quais designamos o amor.

O amor é, acrescenta Tschödrön, o desejo de que o outro esteja bem, ele é uma forma de dar atenção carinhosa ao outro. Todo o resto é “querer ter”, apego, e de apego surge sofrimento. Para vivenciar as relações de uma forma positiva temos que sair do agarrar e ir em direção ao dar e ao apoiar.

Tédio

Especialmente na meditação e também no Dharma em geral há duas experiências importantes: solidão e tédio. Tédio significa: eu estou sentado em minha almofada de meditação e parece que o tempo não quer passar de jeito nenhum, demora simplesmente demais para passar. Eu gostaria tanto de ter algo para me distrair. Algo para me ocupar,

algo que me fascine, me estimule e tire do buraco no qual eu caí. Não está acontecendo mais nada de interessante! Esta busca por algo que desperte meu interesse e minha fascinação é apego. Quando experimento tédio, então o diagnóstico é 100% claro: estou no apego. Estou buscando. Busco desesperadamente por distrações. E esta busca é um sinal de que estou faminto, de que tenho “sede” e me sinto vazio, que eu preciso urgentemente algo de fora, pensamentos ou idéias que preencham este vazio em mim. Isto é desejo: não saber lidar com este suposto vazio em mim. Precisamos preencher este vazio e procuramos do lado de fora.

Quando conseguirmos relaxar e nos abrir a este vazio, o vazio durará apenas um momento, pois assim que o relaxamento acontece, acaba o tédio. Quando sentamos no tédio e não conseguimos sair dele, então é um sinal de que ainda não aprendemos a relaxar. Isto pode parecer muito duro que eu diga isto desta forma, mas é a verdade. E é melhor ver isto claramente e dizer: “Ok, eu realmente ainda tenho que aprender muito no que diz respeito ao ato de relaxar.” Ao invés de dar a desculpa: “Este negócio de relaxamento não funciona. Meditar é pura tortura” Ainda estamos bastante tensos, presos ao tédio e à busca de distração.

Solidão

A segunda grande dificuldade que encontramos na meditação é a solidão. Temos sentimentos de solidão porque nos sentimos separados. Temos a necessidade de entrar em contato com alguém, sair desta prisão que é estar sozinho, sair deste ciclo de sempre ter que voltar a estar só comigo mesmo e criar uma abertura através da comunicação. E quando conseguimos realmente soltar e nos abrir no encontro com os outros, então nos livramos do sentimento de solidão. Duas pessoas que se encontram em verdadeira abertura, vivenciam um mesclar-se, quase como uma auto-dissolução neste encontro. Isto me parece ser o impulso principal por trás da necessidade sexual: ser capaz de se fundir, o desejo de se dissolver no encontro com o outro – talvez porque a prisão do “eu” se tornou muito pequena para nós. No entanto, quando durante o encontro ambos permanecem no apego, então eles continuam a se sentir sozinhos e separados, embora estejam juntos. Pode ser que haja alguém aqui e agora que se sinta muito sozinho embora esteja em um grupo de pessoas relativamente abertas. Pode ser que nos sintamos incrivelmente sós em uma grande festa porque, de alguma maneira, neste momento não conseguimos nos abrir.

Geralmente buscamos a abertura no encontro com os outros e muitos crêem precisar dos outros para poder se abrir. No caminho do Dharma aprendemos a nos abrir com nós mesmos. E quando conseguimos fazer isso, abrir-nos internamente sem um encontro externo, então temos a experiência que é característica da prática de silêncio mental (Shinã): a experiência de nos sentirmos unos com tudo, com o mundo inteiro. As barreiras entre mim e os outros são dissolvidas. Surge uma grande liberdade interna. Nesta abertura posso estar com outros ou posso estar sozinho. Não dependo de situações externas para sair de minha solidão. A solidão é, como o tédio, um sinal claro de tensão na mente e quando o sentimento de solidão é dissolvido trata-se de um sinal de que aprendemos a relaxar.

As Qualidades do Desejo

Isto deve ser suficiente como descrição do desejo, embora com certeza ainda haja muito, realmente muito a ser dito. A partir do desejo poderíamos enumerar muitos padrões de relacionamento do samsara, pois o desejo é o motor do samsara, do mundo do aprisionamento cheio de sofrimento à dualidade. Desejo é o que mantém o samsara ativo. Ontem à tarde vocês falaram em pequenos grupos sobre as qualidades do desejo. A elas pertencem a criatividade, o interesse, a curiosidade, o ímpeto da pesquisa e muito mais. Apego é, assim por dizer, a “liga” entre os seres humanos. A mescla de amor e apego faz surgir ações surpreendentes como, por exemplo, o cuidado de uma mãe. É claro que o desejo que vivenciamos agora como desejo é a causa de sofrimento. Mas quando o apego se dissolve e se torna cuidado amoroso, então se revelam as qualidades intrínsecas ao desejo como o amor e a sabedoria de Buddha. Isto se aplica de forma parecida para todas as emoções. Em estado cunfuso elas criam sofrimento e em estado totalmente aberto elas demonstram suas qualidades de sabedoria.

Cólera-Aversão

A cólera como espelho de nosso desejo

Quando falarmos agora de raiva, cólera e ira, tudo aquilo que tem a ver com aversão, na verdade estaremos lidando então com o reflexo do desejo. Ali onde há desejo há também raiva. Ali onde queremos ter algo, não queremos ter outra coisa. Desejo e aversão sempre vão juntos. Embora eventualmente um lado seja mais aparente, ainda assim o outro sempre estará presente como possibilidade. Assim que o objeto do desejo é tirado de nós, surgem a raiva e a cólera. Assim que somos confrontados com uma situação que vai contra a nossa vontade baseada no desejo, vivenciamos imediatamente aversão e raiva. Quando olhamos para este jogo mental, então fica claro que alguém de quem dizemos que ele é um tipo movido por desejo, que ele também leva em si a possibilidade de fortes explosões de cólera, pois ambos estados se alimentam da mesma força. Quando um forte desejo é frustrado, surge muita raiva.

Quando alguém me diz que ele é furioso, então fica muito claro que por detrás desta ira que se inflama rapidamente, por detrás deste “não querer ter”, há um grande “querer ter”, um forte apego às próprias idéias e necessidades e também um forte desejo. Ambos vão sempre juntos. É um constante jogo mental, mesmo que mostremos ao mundo mais um lado do que o outro por causa de nossas tendências.

A postura defensiva

Cólera, raiva e ira mostram que o nosso ego, a nossa identificação com o “eu” está sendo ameaçada. Nós nos sentimos ameaçados em nosso sentimento do “eu” por aquilo que provoca a nossa raiva. Ameaçados no sentido de que, se nós nos expuséssemos à tal situação, ela traria consigo experiências dolorosas e desagradáveis, e, por isso, nós tentamos afastar de nós este algo desagradável, eliminá-lo do mundo e destruí-lo, se isso nos parecer necessário. Queremos evitar que este objeto desagradável, esta pessoa desagradável possa nos causar sofrimento.

A cólera como expressão de fixações e frustrações

Também podemos dizer que a cólera simplesmente é a expressão do fato de que as coisas não são como nós as queremos. Temos uma idéia de como deveria ser o nosso

espaço vital, mas as coisas não são absolutamente como nós gostaríamos que fossem. Nós nos tornamos furiosos porque o mundo não corresponde às nossas expectativas. Quando alguém tem muitas idéias sobre como o mundo tem que ser, então ele se torna constantemente furioso, pois ele nunca consegue aquilo que ele quer, mas sempre o contrário do que quer. Um ser constantemente furioso e raivoso tem muitas idéias de como o mundo e seu entorno deveria ser. Por isso ele está sempre furioso – pois ele não encontra as coisas da maneira como ele gostaria de tê-las. Isto é cansativo e frustrante e a pessoa se torna cada vez mais irritável.

Alguém que sempre volta a cair na raiva, demonstra que tem idéias bem claras e sólidas sobre como o mundo deveria ser. E ele encontra mil razões por que o mundo deveria ser assim, como ele pensa, e não diferente. Mas o fato simples de que o mundo não é dirigido por boas razões, por mil argumentos de como ele deveria ser, isto não parece causar um efeito emocional esclarecedor nesta pessoa. Trata-se de uma contestação constante contra a realidade do mundo. Quando estou furioso, eu acredito inconscientemente que posso mudar o mundo através de minha cólera. Ainda não aceitei que ele é diferente do que quero. No entanto, ao invés de melhorar a situação, na maioria das vezes tudo fica pior por causa de minha fúria. Ali onde me torno furioso a fúria volta para mim. Os outros entram na postura de defesa e, ao invés de movimentar as coisas e mudá-las para melhor, elas apenas se solidificam. Ninguém quer ceder. Um é tão teimoso quanto o outro, todos têm razão e todos lutam por aquilo que é melhor para o mundo.

Como a cólera surge gradualmente

Agora veremos como a cólera se forma, como acontece este tipo de raiva e de que formas ela se manifesta. Na verdade, tudo começa com a percepção de uma *sensação desagradável*, o pensamento sobre algo desagradável. Isto pode ser uma percepção de algo externo, algo que nós vemos, escutamos, cheiramos ou provamos, mas também pode ser um pensamento, uma lembrança ou uma idéia que nos é desagradável. Esta impressão mental que se mostra na mente é classificada como desagradável. Mas ao invés de simplesmente deixar passar esta impressão, nós nos ocupamos com ela. Nós nos apegamos e ela começa a criar um mal-estar, uma irritação. Queremos nos livrar deste sentimento desagradável, jogá-lo fora de nossa mente. Ao invés de soltar o pensamento, tentamos achar soluções externas. E quanto mais pensamos neste sentimento desagradável, mais impacientes nos tornamos. Nosso mal-estar aumenta e se torna raiva. “Por que isto não pára? Agora chega!”

Quanto mais isso dura, maior é a aversão, mais profundo se torna o rancor contra este objeto desagradável que sempre volta ou contra esta situação desagradável. A raiva cresce, se torna animosidade e cresce mais até, finalmente, se transformar em ódio. Ele se torna cada vez mais profundo em nós. Surge um sentimento profundo de querer se livrar disso urgentemente. Eu quero que esta coisa desapareça imediatamente de meu território – se isto não acontecer, eu me tornarei agressivo. A agressão me parece cada vez mais um meio oportuno. Eu acredito poder mudar algo sendo agressivo, ou pelo menos conseguir um pouco de alívio.

Quando podemos e a situação surge, então nós atacamos, inicialmente talvez apenas com palavras, depois com os punhos ou com alguma outra coisa. Eu não hesito mais diante de ações nocivas. A mente obscurece. Eu tenho apenas um desejo: fazer de tudo

para finalmente me livrar deste sentimento. Quando não conseguimos nos libertar dele, mas sempre voltamos a ser confrontados com esta situação desagradável, então não nos limitaremos a apenas uma explosão de cólera. O nosso caráter começa a mudar. A cólera e a raiva se instalam. . Começamos a explodir cada vez mais rápido por motivos cada vez mais insignificantes. Nós vivemos quase o tempo todo com raiva. Nós nos tornamos amargos e vemos o mundo todo como hostil e agressivo. Para nos defendermos, nós estamos sempre atacando. Começamos a gostar de dar uns tapas ou espancar alguém. Uma postura mental malévola se instala, nós nos tornamos mordazes e maldosos. Cheios de pesar, dor, amargura e ódio, nós nos afundamos em pensamentos malévolos. Cada vez mais a pessoa é envenenada pelo veneno mental da raiva, do rancor e da maldade. E isto é um grande sofrimento, pois a pessoa não consegue mais ficar em paz.

A cólera que se intensifica até virar paranóia

Quanto mais nos encontramos nessas estruturas da percepção nas quais nós nos vivenciamos como “Eu aqui” com um território próprio que temos que defender contra o “outro”, que está de fora, mais nos veremos em estado de luta com o nosso entorno e mais nos tornaremos irritáveis, cada vez menos sociáveis, sempre menos prontos para fazer acordos. Estar preso a este mecanismo significa que acreditamos que a agressão vem de fora. Temos tanta aversão às situações desagradáveis que vivenciamos, e temos tantas idéias fixas a respeito de como a realidade deveria ser, que gradualmente sentimos até mesmo situações desagradáveis do cotidiano como um ataque direto ao nosso bem-estar. Tudo e todos nos atacam. Temos a sensação: “Eles estão fazendo de propósito, eles fazem isso apenas para me tirar do sério, para que eu me sinta mal. Mas eu só quero o bem deles. Eu sei exatamente o que mudaria a situação. Eles apenas teriam que fazer aquilo que eu sempre disse a eles. Mas ninguém me escuta. Eles fazem tudo totalmente diferente de propósito. Isso é uma insolência e eu vou me defender contra isso. Eu vou fazê-los reconhecer que estão errados e que estão no caminho errado.

Estou na constante luta de querer convencer os outros de meu ponto de vista. Eu entendi como as coisas deveriam ser e os outros deveriam mudar. Se eles não fizerem isso, então eles terão problemas comigo, pois é minha responsabilidade fazer que tudo corra bem. Dentro desta briga eu vejo aqueles que são próximos a mim, de quem eu na verdade gosto e por quem eu tudo faria, e apenas consigo sentir que eles são relutantes e desobedientes – pessoas que fazem exatamente o oposto daquilo que eu exijo.

Esta luta vai tão longe que acabo apenas enxergando constante contrariedade naqueles que um dia amei. Qualquer coisa que eles façam, nada é como eu imagino, nada pode receber o meu consentimento. Já na hora do café-da-manhã, quando vejo a aparência do meu marido, quase não posso evitar fazer um comentário negativo, pois sinto que as maneiras dele são uma provocação. O mundo inteiro se torna uma provocação. “E eles fazem isso de propósito. Eles não são burros. Eles poderiam fazer as coisas certas, se quisessem. Mas eles não fazem! Eles não fazem porque não me respeitam, porque não me escutam e não me amam – e, por isso, a partir de hoje eu vou calar a minha boca!”

A depressão colérica

Eu me retiro e digo: “Que eles façam! Eles não entendem mesmo. Que sofram! Eu também já sofro bastante. Agora vou apenas me concentrar em mim mesmo. Que ninguém queira mais nada de mim! Perguntem o que quiserem, eu não responderei mais.”

Este é um estado de depressão colérica. Um de muitos. Vocês sabem talvez que a cura de depressões muitas vezes passa por fases coléricas permeadas de explosões de cólera. As explosões de cólera são um sinal de que em uma depressão finalmente algo está se movendo novamente, de que eu agora voltei a expressar algo que eu tinha reprimido antes, porque não cabia mais falar, porque eu não me permitia falar. E assim é lógico que, logo que eu relaxo e me abro, primeiro surge esta cólera. É necessário dar a esta cólera uma direção construtiva e positiva através de ações e palavras construtivas. Temos que desenvolver uma visão nova e mais apropriada do mundo e uma forma mais apropriada de lidar com dificuldades.

Na cólera estamos lidando com um estado de tensão. Isto é óbvio. Não podemos estar furiosos sem estar sob tensão. E onde há tensão, há sofrimento. A tensão da mente é sempre sofrimento. Nesta tensão somos como uma corda tensa que, assim que tocada, oscila fortemente. Para alguém que está sob forte tensão, basta confrontá-lo com uma pequena provocação e cuidado! A briga começa. Quem tocar os pontos sensíveis de uma pessoa sob tensão, tem que contar com uma reação violenta.

Os pequenos mecanismos descritos acima também operam em famílias, em grupos maiores e até entre os povos. Inteiras nações podem chegar a estados de tensão tão agudos que basta uma pequena provocação para começar uma guerra. Nações inteiras podem viver com este tipo de consciência: “Nós sabemos como o mundo deve ser, o que é certo e errado. Ai daqueles que não fizeram o que achamos certo, nós mostraremos imediatamente a eles quem é que tem razão!” Esta é a soberba daquele que tem cólera, achando que sempre tem razão, não querendo ter no mundo aquilo que inevitavelmente sempre faz parte do mundo. Quando um povo está convencido de ter razão e toma uma pequena provocação como grande ofensa, então há guerra. Os conflitos entre as nações surgem por causa de mecanismos que acontecem entre os povos da mesma forma que ocorrem em nossa psique. Tudo aquilo que vivenciamos e experimentamos em nossa própria psique acontece também em grupos, pois grupos se comportam como indivíduos, com a única diferença de que se trata de muitos indivíduos juntos e que há muitos efeitos recíprocos dentro de um grupo. Mas os grupos se deixam manipular de forma muito parecida com a dos indivíduos e, de certa maneira, infelizmente, é até mesmo mais fácil manipulá-los.

A cólera oculta

Na verdade, a raiva não é uma emoção tão simples quanto estamos descrevendo. Não se trata sempre da óbvia constatação “Eu não quero isso e vou destruí-lo”. Geralmente é muito mais complicado que isso, pois quase não há raiva que não seja acompanhada de sentimentos de culpa. Sabemos bem que também há algo de errado conosco quando ficamos irados. Percebemos que não estamos mais pensando claro e agindo de forma positiva. Tentamos reprimir este sentimento com vários argumentos. Nós nos daremos razões e tentaremos nos convencer que é exatamente isso que tínhamos que fazer, que é exatamente assim que tínhamos que ser. Tentamos camuflar o sentimento de culpa. Quando temos um forte sentimento de que esta raiva está indo longe demais e não

deveria estar acontecendo, então, conscientes de nossa culpa, tentamos contornar a raiva, empacotá-la e escondê-la. A partir de então, a raiva pode tomar uma forma completamente diferente. Isto pode ir tão longe que damos à nossa raiva a forma de ajuda compassiva: na verdade apenas queremos o outro diferente do que ele é. Queremos que ele não nos perturbe mais. Do lado de fora, no entanto, oferecemos a ele nossa ajuda enrolada em belos panos de seda – uma manipulação disfarçada.

Tomemos um exemplo: alguém vem a nós e nos conta que está muito mal e que está à beira de um colapso nervoso. Ele ainda não está louco, ainda não se trata de uma doença psíquica mais séria, ele apenas precisaria de alguém que escutasse o que tem a dizer. Mas ele nos irrita tanto que, de forma simpática, nós lhe oferecemos a seguinte ajuda: eu o coloco no carro, o levo para o hospital e o entrego aos médicos com a sugestão de que se trata possivelmente de uma psicose, e assim ele me deixa em paz. Com boas intenções e de forma muito amorosa nós o levamos à psiquiatria e nos livramos do problema. Isto acontece com cada vez mais frequência, especialmente com pessoas idosas. Nós nos livramos deles ao invés de tomar o tempo de nos aprofundarmos.

Isto não significa absolutamente que não devemos levar alguém ao hospital. Aqui se trata de olhar o que realmente nos motiva: se estamos agindo por aversão e porque queremos nos livrar de alguém, pois ele veio no momento errado, quando estávamos ocupados com outra coisa. Um momento de aversão deste tipo, de não querer aceitar aquilo que está acontecendo, pode ser o deflagrador de uma corrente de ações aparentemente amorosas, mas que, no fundo, são agressivas.

Defender o nosso território é a lógica por detrás de um comportamento deste tipo. Nós nos identificamos com aquilo que somos, fazemos, temos, pensamos e acreditamos ser bom. E se isto é atacado ou colocado em questão, nós temos medo, nos defendemos e atacamos. Dentro da estrutura de nossa personalidade há coisas e pessoas com as quais nos identificamos menos e campos com os quais nos identificamos muito – e é da força de nossa identificação que dependerá com quanta força nós reagiremos a uma ameaça, quão forte será a nossa reação de defesa, susto ou pânico.

O medo, a fonte da cólera

Na verdade, por detrás da cólera está sempre o medo de que algo nos seja tirado, de que algo seja destruído e nossa identificação esteja em perigo. Na maior parte das vezes é o medo que motiva a cólera, a raiva e o ódio. Provavelmente não há cólera sem medo, pois não há cólera sem identificação. Também podemos expressá-lo assim: onde há identificação, há medo de o objeto de nossa identificação seja quebrado, dissolvido, roubado, etc. Estamos preparados para a defesa e para o ataque porque temos medo que aconteça aquilo de que mais temos medo. Quando vemos que alguém está furioso, devemos pensar que ele está com medo. Com isso temos em nossa mão uma chave importante para a compreensão da outra pessoa. Ao olharmos mais profundamente, podemos talvez ver o medo que a move e achar palavras que mostrem a ela que não é necessário ter medo, que não há motivos para isso ou pelo menos não tantos motivos. Por exemplo, podemos sugerir de forma cuidadosa que a crítica expressada não coloca a pessoa toda em questão, mas que se trata apenas de um aspecto dela. Pois, em nosso medo, muitas vezes temos a tendência de entender errado uma pequena crítica e interpretá-la como um questionamento à nossa própria pessoa. A interpretação errônea daquilo que está acontecendo leva a reações totalmente inapropriadas e explosões de cólera, defesa e agressão.

Como surge a cólera

Comentários de um ouvinte: Então todas as emoções já estão presentes em nós. A situação externa é apenas o deflagrador para a cólera que já está em nós. Olhamos em volta e buscamos por razões para que a cólera possa se expressar. Se a cólera não encontra um objeto externo, ela não pode se manifestar. Geometricamente talvez possamos imaginar isto de tal forma: temos uma linha de base que corresponde a um potencial de reação latente e, logo acima, em um ângulo de noventa graus, outra linha que representa a intensidade das explosões atuais. A linha de base representa toda a raiva que já está em nós e nesta base acontecem, dependendo do fator deflagrador, as ondas ou agulhas das diferentes fortes reações até a explosão de cólera.

Resposta: de fato, é assim que já vivenciamos tantas situações desagradáveis nesta vida e possivelmente também em vidas passadas, situações às quais reagimos com aversão ou raiva, que já temos uma predisposição à cólera como linha de base dentro de nós. Nós criamos uma tendência que tem a capacidade de invocar tais sentimentos a qualquer momento. Mas para que surjam a cólera ou a raiva em nossa mente, não é necessário um objeto externo. Às vezes acontece na meditação que estamos simplesmente sentados e a raiva emerge sem que saibamos por quê. Não vemos nenhum objeto que provoque a raiva. Apenas percebemos a energia raivosa buscando por um objeto apropriado para a sua raiva: “quem poderia ser?”

No retiro nós éramos 14 homens e posso me lembrar de momentos nos quais a minha mente examinava cada um do grupo e buscava por um alvo para a minha raiva. Quando este processo ficou claro para mim ficou também claro que não era o alvo que deflagrava a minha raiva, mas o carma da própria raiva que procura um objeto. Então é claro que um objeto apropriado, especialmente desagradável, traz a minha aversão latente rapidamente à superfície. Basta colocar este objeto à minha frente, o botão é apertado e eu já fico furioso.

Neste momento poderíamos supor que foi o pensamento neste objeto que criou a cólera, mas na verdade também aqui o objeto foi apenas o deflagrador da manifestação de cólera. A situação externa entrou em contato com a predisposição da mente de reagir assim ou assado. Para tornar isso ainda mais claro: poderíamos tentar fazer alguém ter raiva. Se conhecermos bem a pessoa, geralmente sabemos o que lhe dá raiva. Nós pensamos: OK, eu direi isso e aquilo a ele e ele ficará furioso. Então nós nos aproximamos da pessoa e falamos com ela sobre o assunto que a deixa furiosa ou mostramos a ela a coisa que deveria deixá-la furiosa, mas – pode acontecer que nos tenhamos enganado. Pode ser que tenhamos avaliado mal as projeções emocionais dela e que, ao invés de ficar furiosa, ela nos diga: “Puxa! Que maravilha! Muito obrigado!”, simplesmente porque a projeção dela, a sua percepção da situação era diferente daquela que tínhamos imaginado. Nisto podemos ver que, também em situações concretas, depende da percepção da própria pessoa se cólera ou aversão se manifestarão. Quando nossa visão do mundo é muito positiva e relaxada, então apenas raramente a cólera explodirá. No entanto, se vivemos em constante tensão com o mundo externo, rapidamente a cólera acontecerá.

Mudar a nossa visão cármica

Nisso vemos claramente que depende da nossa visão do mundo se temos raiva ou não. Como nós reagimos depende de nossa avaliação da situação. E como avaliamos uma situação, se a consideramos uma ameaça ou um presente, depende de que tipo de carma nós temos. Nossa forma de ver é condicionada pelo carma. Nossa forma de ver é a consequência de todos os pensamentos, momentos e tendências que cultivamos no passado e não podemos escolher com qual visão cármica andamos pelo mundo. Nisto somos bem limitados.

Para mudar nossa visão cármica temos que gerar muitos pensamentos positivos que, por sua vez, também deixam rastros, para que gradualmente a nossa forma de ver o mundo se torne mais positiva, amigável, aberta e relaxada. Então, pouco a pouco, não veremos mais o mundo como um perigo, mas inicialmente como um desafio bem-vindo e depois até como um presente. Temos que trabalhar isso. Este é o ponto de ação do Dharma; o Dharma muda a nossa forma de ver a situação.

Com a ajuda de ações benéficas construímos o apoio para uma visão aberta e positiva. Podemos natural e simplesmente dizer: “cada pessoa que grita comigo ou me critica, está me dando um presente”, mas quando então alguém de fato grita conosco e não temos acolchoamento cármico, o relaxamento cármico, para realmente manter esta visão, então ela desmoronará e ficaremos furiosos como sempre. Para manter boas intenções e uma visão positiva precisamos de força interior, de uma base para ações benéficas. Para fortalecer a base, temos que praticar ações benéficas incansavelmente e cultivar pensamentos para o bem de todos os seres, que provoquem abertura e relaxamento em nós. Fazendo isso, com o tempo nós nos tornamos mais estáveis emocionalmente e toda a nossa visão muda. Trata-se de um processo gradual. Todos os remédios para as emoções, os antídotos sobre os quais falamos em pequenos grupos, são meios para mudar a nossa visão e nos ajudar a realizar ações positivas. Apenas assim podemos lidar de outra forma com as nossas emoções.

Resumo: Grande cólera – grande ego; cólera oculta e reprimida – ego muito grande; nem mesmo a coragem de mostrar a cólera – ego super grande. (PS: è claro que isto está dito de forma um pouco casual e exagerada, mas quanto mais é complicada a nossa forma de lidar com uma emoção, mais elementos de apego estão envolvidos.)

Pergunta: A cólera pode se manifestar a nível físico sem que estejamos realmente furiosos?

Resposta: Como pode ela se manifestar a nível físico sem que esteja se manifestando a nível mental? Isso não é possível. Os pensamentos e o corpo sempre vão juntos. Se não formos conscientes de nossos pensamentos, o corpo pode ser um sinal que nos alerta sobre o nosso estado mental. O corpo pode nos chamar a atenção para aquilo que está acontecendo em nossa mente.

Pergunta: Há também aspectos positivos da ira? Por exemplo, se fico furiosa comigo porque me comportei mal, e isto me motiva a melhorar?

Resposta dos ouvintes: Eu não diria que a ira tem um aspecto positivo, mesmo que seja apenas contra si mesmo. Mas a ira pode nos ajudar a não nos apegarmos e querermos nos justificar. Podemos aprender com isso, e com todos os outros sentimentos também, a ser conscientes, a olhar bem para a emoção sem manter uma postura de apego nem de aversão.

A Dordje Drölma diz: O positivo para mim é a forte energia contida na ira.

O Orgulho

A identificação com qualidades

Nós veremos agora uma combinação especial das três emoções principais das quais já falamos: o orgulho. Basicamente, o orgulho não é diferente da ignorância e do desejo e, além disso, ser orgulhosos nos faz inevitavelmente ter acessos de cólera e de raiva. Podemos definir o orgulho como o sentimento de ser importantes e especiais. Nós nos identificamos com qualidades imaginadas ou que realmente existem, que nem mesmo precisam ser nossas próprias qualidades.

Um exemplo de como o orgulho leva à cólera: Eu penso que sou inteligente. Não podemos saber se isso é verdade, mas eu acredito nisso. Se alguém então me diz: “Você é burro!” então eu fico com raiva, pois em meu orgulho eu me identifico com a idéia de que sou inteligente. Sem orgulho não haveria problema com esta afirmação.

Também podemos nos identificar com supostas ou reais qualidades dos outros, por exemplo, com as supostas qualidades de alguém na família: o meu filho é muito bom, o melhor da sala! E por ele ser o meu filho, eu me identifico com a qualidade dele e sinto orgulho. Para o orgulho não faz diferença alguma se uma qualidade realmente existe ou não. Basta acreditarmos que ela existe. Pode até se tratar de um erro, uma falha de caráter da qual nos orgulhamos. Por exemplo, posso me orgulhar de roubar muito bem, nenhuma casa resiste a mim. Posso ter orgulho de quão bem eu sei mentir, consigo enrolar todo mundo, consigo tudo aquilo que quero, mentiras perfeitas. Isto é orgulho sobre uma suposta qualidade que, na verdade, é uma falha de caráter, que semeia muito sofrimento ao meu redor. Além disso, posso também me identificar com os erros dos outros. Posso dizer: o meu filho é o melhor dos ladrões. O meu filho é o mais forte, ele bate em todo mundo que cruza o caminho dele, ninguém pode com ele. O meu filho mente tão bem que ninguém descobre.

O orgulho adota quase tudo como base. Ele sempre acha uma razão de se orgulhar. Ele sempre acha algo ao que se apegar, mesmo que seja a total ausência de qualidades, como por exemplo: “Ninguém está tão mal quanto eu. Eu tenho a pior doença de todas. Ninguém sofre tanto quanto eu, ninguém está tão deprimido. A minha melancolia é a maior de todas.” Tudo isso é orgulho. E também a cólera se mostra imediatamente quando esta identificação torta e cheia de orgulho é questionada: “Não tente me convencer de que a minha depressão não é a pior de todas, senão eu fico furioso!”

O orgulho como resistência à mudanças e a incapacidade de se questionar a si próprio

Neste orgulho há uma incrível resistência a todas as mudanças: “Que não venha ninguém me dizer que eu tenho que ser diferente e me fazer a sugestão de como eu deveria mudar ou me dar conselhos daquilo que deveria ser melhor em mim. Eu sou legal como eu sou. Eu gosto de como sou agora. De qualquer maneira, ninguém tem nada a ver com isso. Este é meu território. Eu, assim como eu sou, quero continuar assim como eu sou.” O orgulho impede qualquer progresso. O orgulho é duro e não aceita ajuda. Ele é impenetrável para sugestões. As idéias sempre tem que vir de mim mesmo, só assim que elas são boas.

Não se pode dizer nada a uma pessoa orgulhosa. Ela vive em sua torre de marfim e ninguém além de seus servos pode se aproximar dele. Ninguém pode lhe dizer nada, pois não há abertura para isso, não há disponibilidade para se colocar em questão. Criticar uma pessoa orgulhosa é quase impossível. Ela está sentada na torre de marfim de suas certezas, de sua auto-confiança e ela nunca se questiona. Ela olhou um pouco para ela mesmo para entender quais são as próprias qualidades, achou aqui e ali alguma com a qual se identificou – e isto basta. Esta é a base sobre a qual ela constrói seu edifício de orgulho.

Ele não olhou mais profundamente, não descobriu os erros em si. Para podermos nos desenvolver, temos que descobrir nossos erros. No entanto, para isso temos que, primeiro, olhar com o “olho da sabedoria” que olha para dentro e descobre o que temos que trabalhar em nós. Uma pessoa orgulhosa não é capaz disso. Ela não sabe lidar com a crítica e não sabe fazer auto-crítica. Ao perceber um erro seu, ela morreria de vergonha caso os outros também o percebessem. A capacidade de auto-crítica é diametralmente oposta ao orgulho. O orgulho é destruído quando vemos os nossos erros. Este é o maior antídoto para o orgulho.

O sentimento de superioridade

Reconhecer e confessar os próprios erros é exatamente aquilo que dissolve o orgulho. Para uma pessoa orgulhosa que está tão convencida de si mesma, o contato com os outros se resume a fazer deles o próprio público, eles apenas estão presentes para aplaudí-la, louvá-la e dizer o quanto ela é maravilhosa. O interesse do orgulho é inflar cada vez mais, subir sempre mais, se orgulhar cada vez mais, transbordar cada vez mais. E ser cada vez mais burro, mais intocável, cada vez menos consciente dos próprios erros.

Quanto mais tempo durar este processo, maior é a intocabilidade da pessoa orgulhosa. Torna-se cada vez mais difícil dizer algo a ela, aproximar-se dela de alguma maneira. A torre de marfim se torna cada vez mais e mais alta. Em sua versão do mundo ela está sempre sentada lá encima julgando todos os outros. Ela vê muito bem os erros dos outros. Ela sabe, entende o mundo e, por ser tão pura, ela pode perceber bem as impurezas alheias. É como estar sentado em uma torre de controle, bem no topo, intocável por todos, e todo o resto é julgado.

O subestimar e o superestimar

Aqueles que nós enxergamos lá de cima de nossa torre são subdivididos em eventuais admiradores que ainda podem ser úteis para solidificar a nossa posição, e amigos em potencial que podem minar a nossa posição orgulhosa. A visão do orgulhoso é: ou

alguém é útil para mim e pode me ajudar a aprimorar a minha superioridade ou ele pertence àqueles que podem minar a minha posição e o meu orgulho. Ou ele é amigo ou é inimigo ou ele me é indiferente por não ter relevância em relação ao meu desejo de subir na vida.

Para o orgulhoso duas coisas são importantes: evitar a derrota, a crítica e a humilhação e alcançar a vitória, a glória e a fama. Esses dois temas determinam a sua vida. É claro que um orgulhoso não está sempre lá em cima da pirâmide social, há também superiores e gente que realmente sabe fazer certas coisa melhor. O que ocupa a mente do orgulhoso é o seguinte: esta pessoa é alguém a quem eu tenho que demonstrar respeito por ela ainda estar acima de mim, ou será que já posso classificá-la como parte da classe daqueles que são inferiores a mim? Sendo orgulhoso, eu vou fazer o possível para me aproximar de meu superior para conseguir superá-lo. Primeiro tenho que me tornar como ele e depois tenho que ultrapassá-lo na primeira oportunidade que surgir.

Assim, o mecanismo da ambição já está plantado no orgulho. Uma pessoa orgulhosa pode eventualmente ainda se curvar diante de um superior, por algum tempo ela agüenta isso. Ela vai imitar os superiores tentando subir e empurrando os colegas para baixo, para conquistar um território seguro e se tornar intocável. Um dia acaba a necessidade de se curvar e chega o momento de ultrapassar.

Um orgulhoso pode até chamar os outros de seus amigos, mas ele não se abre de verdade a eles. Acima de tudo, eles servem aos objetivos do orgulho. Os amigos existem para dar apoio para que ele possa continuar a subir. No momento em que os amigos não são mais úteis, ele se livra deles para poder continuar a subir. Os amigos com boas intenções se tornam então um empecilho, uma mala pesada, pois talvez eles não sejam tão ágeis na escalada social, não tão reconhecidos e admirados quanto ele.

A solidão do orgulhoso

Um orgulhoso, isto é, alguém que realmente tenha o orgulho como a característica dominante de seu caráter que a tudo determina, não tem amigos no mesmo nível. Ele é sozinho, completamente sozinho, pois não pode permitir que alguém seja tão bom quanto ele ou que alguém saiba sobre seus assuntos íntimos. Ele não deseja que alguém se aproxime dele no nível pessoal no qual pode acontecer uma troca fluida. Um orgulhoso não conhece relações de igualdade. Por isso, um dos sentimentos mais característicos que acompanham o orgulho é a solidão. Alguém que não tem amigos deveria se perguntar se ele não tem um grande problema de orgulho.

A solidão da pessoa orgulhosa não é apenas algo que ela procura e que a satisfaz – ela também lhe provoca sofrimento. Há momentos nos quais, apesar do desejo de ser admirada, surge também o desejo de uma troca verdadeira. No entanto, por causa de seu comportamento inacessível e do fato que ela sempre está apontando para os erros dos outros e sempre os está humilhando, estes não têm vontade de ter um contato mais profundo com ela. Eles mantêm a distância e dizem: “É melhor não chegar muito perto dela. Primeiro porque dói estar perto dela, segundo porque ela não permite que eu diga nada a ela. Deixe-a fazer a sua vida e seguir o seu próprio caminho. Eu serei cortês com ela, mas não me aprofundarei nesta relação.”

O básico apego ao “eu”

A base do orgulho é a identificação com um “eu” que é tido como mais importante do que todos os outros eus. Ali onde há o apego ao “eu”, ali o orgulho pode crescer – trata-se do ponto de partida do orgulho, o sentimento de ser mais importante que os outros. O apego ao “eu” e o orgulho têm uma tendência básica idêntica.

É possível achar uma tendência básica em cada emoção que leva a todas as manifestações e ramificações desta emoção. Na ignorância trata-se da crença na verdadeira existência do “eu” - todo o resto se baseia nisso. No desejo trata-se do apego a um objeto que sentimos como agradável e a base da raiva é não querer ter um objeto desagradável. Finalmente, a base da inveja é a comparação com os outros.

Exagerar

Uma forma de orgulho é, por exemplo, tornar nossa imagem mais saborosa para os outros exagerando nas coisas que contamos sobre nós. Nós tomamos uma pequena qualidade, uma ação ou uma experiência quase insignificante e a transformamos em um grande circo. Quão maravilhosos somos nós, quanto colaboramos para que isso ou aquilo acontecesse, quão excepcionalmente corajosos nós fomos, etc. O exagero é uma característica do orgulho. Nós invocamos a admiração alheia e exageramos as nossas qualidades, nossas proezas no esporte, nossas viagens, experiências, vitórias, aventuras amorosas, etc. Exageramos em todas as direções para nos tornarmos interessantes para os outros. Tudo isso é orgulho.

Mas o forte exagero também pode ser usado como um antídoto contra o orgulho como para todas as emoções. Quando exageramos tanto que todos acabam percebendo e compreendendo que aquilo que estamos contando é completamente impossível, então temos que rir e todos os outros também começam a rir. A tentativa do orgulho de ser admirado por suas cores cintilantes é dissolvida em uma gargalhada conjunta, em um relaxamento conjunto. Não fingimos mais ter esta ou aquela qualidade, mas exageramos tanto em nossas narrações que a absurdidade do nosso exagero acaba ficando óbvia e ele se torna, por isso, inofensivo para todos.

Sete tipos de orgulho

Para mostrar o espectro do orgulho, veremos agora sete tipos de orgulho que são diferenciados em tibetano.

1.A Arrogância (soberba)

A primeira forma é arrogância ou soberba. Isto é definido como “a crença de ser superior aos seus semelhantes. Trata-se então da relação com os semelhantes que têm tantas qualidades quanto nós em algum âmbito específico. Acreditamos ser superiores a eles embora sejamos iguais a eles. Isto se chama soberba e muitas vezes tem a ver com o fato de tendermos àquela agressiva audácia que subestima e repele os semelhantes. Com pequenos comentários mordazes nós tentamos derrubá-los.

2. A Condescendência

A segunda forma de orgulho é a condescendência. Isto significa “sentir-se muito superior diante dos inferiores”. Isso se refere então às pessoas que têm menos qualidades ou competências do que nós e as quais abordamos de forma condescendente. Esta forma de condescendência gentil, de interesse fingido e dissimulado, é demonstrada através da seguinte postura: “para dizer algo a ele tenho que me rebaixar a seu nível”. Estamos tão convencidos de ser superiores que praticamos a “ação gentil” de, por exemplo, falar com os outros. A fala condescendente é característica deste sentimento de superioridade bondoso, bem intencionado e condescendente. Frequentemente isto é mesclado ao desdém em relação àqueles que têm menos capacidades do que nós.

3. A Presunção

A terceira forma de orgulho é a presunção no sentido especial de: “sentir-se superior àqueles que, na verdade, são superiores a nós” Isto também se refere àqueles que têm mais qualidades, capacidades e competências do que nós. Trata-se de uma grave forma de orgulho. Não vemos os nossos próprios erros nem as qualidades dos outros. Não vemos que eles são muito superiores a nós e acreditamos superá-los em qualidade ou competência na área deles.

Isso acontece muito em empresas. Há alguém que sabe muito das coisas e um novo funcionário chega acreditando saber tudo melhor. Sem observar quais as capacidades dos outros, este acredita ter que tomar a direção da empresa e acaba a levando à falência. Isto também acontece em relações com o lama. Quando um lama não é muito articulado, então os ouvintes podem pensar: “eu sei fazer isso tão bem quanto ele. Eu poderia estar falando as mesmas coisas, talvez até melhor que ele.” Acontece então um sentimento de superioridade em relação a alguém que realmente entendeu o Dharma muito melhor do que nós e este sentimento de superioridade bloqueia a nossa compreensão e a continuidade do nosso caminho. Não é possível mostrar o caminho a uma pessoa presunçosa.

4.A Pretensão

A quarta forma, a pretensão, é uma variante da presunção. A pretensão significa: “se achar quase nada inferior a alguém que é muito superior a nós”. Por exemplo, ao encontrarmos alguém que está muito à nossa frente em competência, capacidades, conhecimento, compreensão e experiência, nós pensamos: “Não me falta muito para chegar lá. Eu já sou quase como ele. Embora ele ainda seja superior, falta-me apenas um pouquinho para ser como ele. E mais tarde eu serei até mesmo melhor que ele”. É como se pensássemos: “Eu já sou quase um Rinpoche. Falta apenas um pouco de experiência, um pouco mais de abertura. Tudo bem, ele realmente é melhor, mas não falta muito para mim”. Este sentimento acontece quando percebemos as qualidades do outro, mas avaliamos muito mal as nossas próprias qualidades, nem enxergamos o quão grande, o quão imensa é a diferença entre a própria experiência e a sabedoria e experiência do outro. A única razão de não escorregarmos na presunção é porque as qualidades da tal pessoa são simplesmente grandes demais. Não conseguimos afirmar que somos melhores. As qualidades da pessoa são indiscutíveis.

5. A prepotência

A quinta forma de orgulho, a prepotência, pode ser encontrada em quase todos os tipos de orgulho. Ela consiste em: “estar convencido de possuir qualidades maiores do que aquelas que em realidade possuímos”. Aqui não se trata da relação com os outros, mas da visão de si mesmo. Podemos nos sentir orgulhosos sozinhos, não precisamos sempre da comparação com os outros. Posso viver sozinho em uma ilha ou em um retiro e crer erroneamente que possuo enormes qualidades, por exemplo, acreditar que sou especialmente corajoso ou compassivo ou extremamente paciente, ou que sou um excelente nadador, etc. Não há limites para a minha prepotência – e, enquanto as minhas qualidades imaginárias não forem colocadas em prova por outras pessoas, posso continuar a acreditar nelas indefinidamente.

6- O orgulho completamente errôneo

O próximo tipo de orgulho é realmente exagerado. Chama-se “o orgulho completamente errôneo” pois “a pessoa acredita ter qualidades em uma área na qual não tem qualidade alguma, ou então a pessoa até considera os próprios erros como base para o orgulho” Aqui já não há nem mesmo uma base para o surgimento do orgulho. Eu penso ser generoso mas não sei nada de generosidade. Eu penso ser compassivo mas não tenho nem um pouquinho de compaixão. Eu acredito ter uma qualidade específica mas estou redondamente enganado. Assim eu vivo na crença de estar muito aberto a críticas, mas nunca peço por elas e me fecho a elas assim que elas são pronunciadas. Eu penso que é fácil falar comigo mas, na verdade, nunca escuto os outros.

A segunda versão deste orgulho completamente errôneo é estar orgulhoso de algo que, na verdade, está errado, como, por exemplo, a nossa ambição. Estão tão orgulhosos de como lutei para chegar ao topo, orgulhoso das cotoveladas que dei nos outros e de como os superei. Este é o orgulho do ambicioso para quem o bem-estar dos outros é indiferente. Eles são egoístas, mas vêem isso como uma qualidade. Isso pode ir tão longe que alguém que socialmente “pisa nos outros” se faz passar por exemplo de compaixão, ele pode até fazer passar seu comportamento rude por um sinal de compaixão, tipo “isto é melhor para eles, vai fazê-los mais forte”. Infelizmente há pessoas orgulhosas de quantas pessoas elas já mataram e que acreditam, apesar disso, que são compassivas. E também há pacifistas cujo comportamento é belicoso. Eles acreditam ter a natureza pacífica, mas estão constantemente em guerra, querendo convencer os outros, tornando-se muito intolerantes. Tudo isso são sintomas de orgulho e eles não se manifestam em nós sempre da mesma forma, como traços permanentes de nosso caráter. Mas quem não conhece momentos de orgulho, nos quais nos orgulhamos de ter enganado o outro, de ter pregado uma peça nelenem que seja “apenas” no governo? Quantos não estão orgulhosos de sonegar impostos?

7. Presunção (vaidade)

Para terminar veremos uma forma totalmente diferente de orgulho, a presunção. Ela é definida como: “A autosatisfação ligada à suposição que tais agregados compõem o meu ‘eu’” Isto significa: Os agregados são o nosso corpo e as nossas faculdades mentais. Geralmente nós nos identificamos com estes como sendo o nosso “eu”. A presunção é ter grande prazer neste corpo feito de órgãos, ossos, músculos e pele, olhar-se no espelho e dizer: “Puxa, como eu sou lindo, etc”, ou então identificar-se com as suas capacidades mentais e alegrar-se com o som maravilhoso das próprias palavras e

brincar orgulhosamente com as próprias capacidades. Pensamos que a nossa beleza, a nossa força, nossa agilidade são um mérito nosso, nos identificamos com elas e assim alimentamos o nosso orgulho. Que terror para uma pessoa vaidosa quando a sua voz se torna falha, a pele enrugada e a memória fraca! Ela vai se esgotar inutilmente na tentativa de parar a roda do tempo.

Nós deveríamos estar atentos agora, enquanto somos jovens, e não nos identificamos com qualidades efêmeras, mas esforçar-nos para fazer brotar as verdadeiras qualidades da existência humana que existem como sementes em nossa natureza búdica. Como essas qualidades não pertencem a ninguém e são comuns a todas as pessoas, elas são, ao mesmo tempo, um bom remédio para o nosso orgulho.

O orgulho, o maior obstáculo no caminho espiritual

O orgulho é, de todas as emoções, provavelmente o maior obstáculo no caminho espiritual. Ele fecha as portas para a bênção, para o lama, para a sangha. Ele fecha a porta para a compaixão e para os outros seres. Não devemos cair na armadilha do orgulho. É verdade que, inicialmente, o orgulho é um sentimento prazeroso. Nós nos sentimos bem e satisfeitos conosco, mas não conseguimos progredir. No orgulho eu não vejo motivos para pedir conselhos a alguém nem para tomar refúgio. Eu não considero necessário falar com o lama e contar a ele as minhas dificuldades. Demora muito até que o orgulho fique tão desconfortável que queiramos nos livrar dele. No orgulho nós nos sentimos ricos e temos a sensação de poder dar aos outros a nossa abundância. Nós nos acomodamos neste orgulho agradável, que nos torna presunçosos e totalmente inatingíveis e não sentimos nenhum impulso que nos leve a querer mudar. Por isso não trabalhamos realmente em nós. Trabalhar no orgulho significaria descer do bem-estar relativo para o mundo desconfortável da nossa própria imperfeição e pequenez. O orgulho não é doloroso, pelo menos não no começo – ele nos tranquiliza e nos cega.

Quando o orgulho desmorona é sempre um despertar doloroso: nós vemos os nossos erros, temos que confessar que somos bem normais, exatamente como todos os outros, talvez até piores que eles. Isto é doloroso. Nós caímos do mundo dos deuses e nos estatelamos na Terra. Mas sem isso não é possível – mais tarde nós nos sentiremos melhor, bem mais leves sem o peso orgulhoso de nossas identificações. De repente teremos acesso mais fácil aos outros, os muros de nossa torre de marfim desabam. Os outros dirão: “puxa, de repente você está tão humano!” Nós achamos amigos, companheiros e de alguma maneira tudo se torna mais fácil, mais alegre. Não precisamos mais nos proteger tanto. Subitamente surgem verdadeiros amigos e também jovialidade, pois não temos mais que proteger a nossa imagem. Não precisamos mais controlar a opinião dos outros sobre nós. Tudo começa com um despertar doloroso que então dura um bom tempo. Mas depois de cada despertar acontecem experiências de grande liberdade interior. Trabalhar o orgulho continua durante todo o caminho.

O orgulho é a última emoção que é dissolvida no caminho espiritual. O motivo para isso é que o nosso apego ao “eu” ainda tenta por muito tempo se aproximar das verdadeiras qualidades de um praticante espiritual. Dissolver o orgulho quando temos poucas ou quase nenhuma qualidade é relativamente difícil – e quando surgem as verdadeiras qualidades, as coisas não ficam absolutamente mais fáceis, pois então parece haver uma razão real para ter orgulho. Neste caso, ajuda entregar-se totalmente ao lama e à bênção e praticar a devoção.

O método para superar o orgulho

Aquilo que finalmente desarma o orgulho é observar a natureza da pessoa orgulhosa, o sujeito, o “eu”. Quando reconhecemos que este suposto “eu” não existe realmente, que este pensador, este observador está “vazio”, vazio de uma substância mais profunda que poderíamos chamar de “eu”, então reconhecemos que todas essas qualidades nas quais o orgulho se apóia não pertencem a ninguém. Elas existem espontaneamente sem nenhuma pessoa no centro. Realizar isto profundamente corta o orgulho pela raiz. Então ele não tem mais chances nem tem um solo fértil no qual crescer.

O trabalho com o orgulho consiste primeiro em ver os próprios erros e também avaliar as próprias qualidades de forma mais realista. Não precisamos negar as qualidades, mas devemos colocá-las a serviço de todos. Quanto mais fizermos isso, mais torna-se óbvio que essas qualidades não são ligadas ao ego, mas que, pelo contrário, elas diminuem quando o apego ao ego aumenta.

Realmente servir aos outros, comprometer-se profunda e humildemente com o bem-estar de todos os seres neste mundo, fazer o seu trabalho sem chamar a atenção é um remédio para o orgulho. Mas atenção, eu não estou aqui para ser o mais famoso e mais humilde servo do mundo. O meu ego não tem que inchar graças aos elogios alheios, mas simplesmente eu deveria me preocupar com a situação atual e dar o melhor de mim com toda a simplicidade. O orgulho não combina com o serviço verdadeiro, sincero e simples.

Mas não deveríamos acreditar que o orgulho pode ser simplesmente exorcizado ao mudarmos nosso comportamento. Não, para isso é necessário um pouco mais de tempo. Precisamos sempre voltar a despertar o espírito do serviço correto, da devoção e da compaixão em nós, sempre voltar a nos distanciar internamente de pensamentos orgulhosos, sempre voltar a rir de nós mesmos e de nosso orgulho. Quando o orgulho abrandar, nós conseguiremos compartilhar muito mais natural e simplesmente com os outros, sem interesses próprios, sem estardalhaço, simplesmente assim. Compartilhar alguns momentos de puro estar por estar – o que mais queremos ofertar aos outros? Nós compartilhamos os problemas deles e falamos com eles, compartilhamos nossa alegria. Não temos idéias fixas nem temos mais um “eu” que queira absolutamente que os outros alcancem o despertar com a *minha* ajuda.

Naquilo que se refere a mim mesmo, foi uma grande ajuda repetir para mim aquilo que Gendün Rinpoche sugeriu: “se eu realmente fosse tão inteligente quanto eu penso, então eu já deveria ter despertado há muito tempo! Por que ainda não despertei? Por que ainda me perco no círculo vicioso da existência? Por que ainda estou estagnado nesta confusão emocional? Isso é a prova que eu não sou tão esperto e sábio quanto eu penso. Isso mostra que me falta a força positiva de ir ao encontro dos Buddhas passados e seguir os mestres despertados. Senão eu já teria despertado há muito tempo! Felizmente agora tem alguém pegando a minha mão e me mostrando o caminho. Felizmente há a bênção dos lamas, sem ela eu estaria em maus lençóis. Ela me mostra os meus erros e como libertar-me deles. Somente graças à bênção das Três Jóias eu posso sair da confusão. Eu devo ser muito burro, pois desde antes do início dos tempos eu estou perambulando no samsara; não há nenhum motivo para orgulho. Milhões e bilhões de

“pessoas já despertaram e eu ainda estou estagnado. Não estou nem próximo ao despertar.” Falando assim comigo, o meu orgulho se acalma.

Não deveríamos chegar ao Dharma com este sentimento: “Puxa, eles deveriam ficar contentes que eu agora faço parte do Dharma! É um grande fortalecimento para o Dharma quando surge alguém como eu! O lama deveria ficar feliz de ter um aluno como eu!” Quem pensa assim, está cego para o fato que, somente graças à enorme paciência do lama é possível que um cego desses possa achar o caminho. Ele aceita carregar o grande peso de trabalhar com alguém orgulhoso como eu que nem desconfia dos próprios erros. Ele me explica a mesma coisa dez, cem vezes, de forma bondosa, até que eu finalmente entenda um pouquinho daquilo que é o Dharma. Pensar assim é um bom meio para o orgulho. Não esqueçam o conselho do Rinpoche. Não há nada pior do que o orgulho, ele é a fonte de todas as outras emoções: cólera, inveja, etc.

Além disso, as pessoas orgulhosas são, segundo a visão do dharma, extremamente preguiçosas, pois elas não vêem a necessidade de mudar. Elas não fazem os esforços internos necessários, pois não vêem razão para tal. Elas estão tão satisfeitas consigo mesmas que nada faz com que elas se movimentem internamente. Um orgulhoso apenas muda quando vê os próprios erros. Para alguns orgulhosos a situação tem que ficar feia para que eles comecem a trabalhar internamente, mas outros, que têm mais compaixão, começam a se movimentar mais rápido, pois eles notam o grande peso que o orgulho deles é para os outros: como eles rejeitam os outros, os machucam, não conseguem entendê-los. E haveria muito mais a dizer.

Aqui falamos do orgulho principalmente como um traço do caráter, mas deveríamos estar conscientes que o orgulho, exatamente como todas as outras emoções, é feito de pensamentos. Às vezes trata-se apenas de pensamentos bem pequenos, mas ainda assim eles representam orgulho, mesmo que às vezes não queiramos admitir isso.

Ciúme – Inveja

Já tratamos de ignorância, desejo, cólera e orgulho. Agora falaremos do ciúme. Ele é mais uma mescla das emoções com as quais já estamos familiarizados, uma combinação especial de tudo aquilo que já vimos antes.

A exclusividade

Quando tentamos definir o ciúme, talvez possamos dizer: “é um sentimento de animosidade que experimentamos ao vermos que outros se alegram com algo que gostaríamos de ter ou que queremos ter só para nós”. O ciúme, é o desejo de ter o que o outro tem, seja um objeto ou uma pessoa, ou – ainda mais forte – o desejo de ter algo exclusivamente para si, como ilustra o pensamento: “Minha mulher, meu marido, minha mãe, meu pai pertence somente a mim”. O ciúme surge quando aparece alguém que toma algo ou se alegra com aquilo com que eu me identifico e chamo de “meu”. Na terminologia do Dharma a palavra ciúme também contém a palavra inveja, não se refere somente a pessoas, mas a todos os objetos de nosso desejo.

O medo da perda

Podemos também dizer que o ciúme é: “uma iniquação que leva ao medo de compartilhar uma vantagem ou perdê-la para outra pessoa.” Ele também poderia ser definido como o medo de ser excluído da felicidade. O ciúme, então, já está presente antes da perda, basta o pensamento de uma possível privação de um objeto ou uma pessoa. Mal eu penso nesta possibilidade, o ciúme já se manifesta. Tudo acontece na mente. Um homem não fica ciumento no momento no qual a mulher o trai (ou vice-versa) – a situação concreta apenas revela as nossas tendências. Para o ciúme é necessária a crença em um “eu” que realmente exista e um objeto que de fato exista, que seja importante para este “eu”. Ou o objeto do ciúme já é uma parte importante da minha identificação ou ele me parece um meio bem desejável de expandir o meu território. Se este objeto ameaça me escapar ou é difícil de conseguir, surge o ciúme. Tudo se estreita dentro de mim, eu não consigo mais me alegrar e fico furioso.

A falta de empatia

Na visão do Dharma definimos talvez o ciúme como “a incapacidade de se alegrar pelo bem-estar alheio”. Isso descreve o sentimento que surge quando vejo outros que estão felizes e invejo a felicidade deles. Eu me sinto mal e não consigo me alegrar por eles. Dói ver a alegria alheia, ou porque o outro se alegra com algo que eu considero “meu”, ou simplesmente pelo fato que os outros estão felizes e eu agora não consigo me sentir assim. Às vezes eu me sinto então excluído. Pode ser que eu tenha a impressão que dois amigos meus se dão melhor entre eles do que comigo – então dói ver a alegria deles. Eu não consigo me alegrar por eles, pois eu desejo muito estar no lugar deles. Quanto mais noto a felicidade deles, mais eu me fecho. Eu mesmo gostaria de ser o melhor amigo desta pessoa, eu não desejo compartilhá-la ou sair desta relação privilegiada.

Isto é um problema profundo: não somente eu sofro com a alegria dos outros, como também com a incapacidade de me alegrar por eles. Pois eu gostaria de fazê-lo. Ninguém tem vontade de ter ciúme. Pelo contrário, este sentimento não é nada agradável para o orgulho. Ele nos carcome internamente, mas não conseguimos parar de senti-lo, não importa o quanto desejemos nos abrir. A impressão de não ser tão feliz quanto os outros é forte demais; temos o desejo intenso de querer ser tão felizes quanto eles, por isso não conseguimos relaxar. Estamos sentados em uma prisão e não encontramos a saída. A saída seria a empatia, mas exatamente isso não é possível.

Comportamento defensivo e crítica

A cada vez que vejo a alegria alheia, tenho apenas pensamentos críticos ou depreciativos: “na verdade, a alegria deles não é real, não passa de superficialidade. Eles só falam mal dos outros o tempo inteiro, etc” Nós depreciamos a alegria, o afeto alheio, para não termos que sofrer tanto com o nosso ciúme. Temos que depreciar a alegria deles, para não sermos tão invejosos. Quanto eu sofreria se realmente soubesse o quão felizes eles são, o quão grande é a alegria deles! Por isso não posso admitir que o amor e a felicidade deles realmente seja tão grande e talvez até mesmo sem quaisquer segundas intenções.

O pior para uma pessoa ciumenta é ouvir que a sua mulher realmente ama profundamente o outro, que ela nunca foi tão feliz quanto agora. Uma pequena

traiçãozinha eu ainda posso deixar passar, contanto que eu continue sendo o número um, mas isso é insuportável. O sentimento de perder completamente o ser amado se torna, então, realmente grande. A simples idéia disso nos apavora: “Talvez ela (ou ele) seja realmente mais feliz com a outra pessoa”

Energia destrutiva

Quanto mais nos tornamos conscientes da alegria e da felicidade dos outros (ou quanto maior nós a considerarmos), mais nós sentimos isso como uma ameaça da qual queremos nos livrar. Sentimos o desejo de querer destruir a felicidade deles. Quando isso não é possível, nós tentamos destruir a própria pessoa deles. Isto pode ir tão longe que a nossa cólera ciumenta se dirige até mesmo contra a pessoa ou o objeto de nosso apego, de acordo com a seguinte lógica: “se isso não me faz feliz, ninguém mais pode ficar feliz com isso!” Neste ciúme ardente pode ser até que nós destruamos completamente este objeto. Isso pode levar até a um assassinato. Um amante desiludido dirigirá o seu ódio ou contra o seu rival ou contra a pessoa ‘amada’ por ambos, o objeto do apego dos dois rivais. Por eu não poder ter esta pessoa que ameí um dia, eu a destruo ou então eu aniquilo o outro, que ela ama agora, para que ela não possa ser feliz com ele e para que seja punida por me deixar. A lógica interna diz: “Agora eu não posso mais te amar porque você ama outro.” Para me proteger desta incapacidade dolorosa de amar de verdade e de libertar o outro, eu quero sumir com esta pessoa que me mostra isso tão claramente. Naturalmente existe também a possibilidade de assassinar ambos para aniquilar quaisquer provas desta relação nefasta.

Esses exemplos extremos deveriam apenas tornar evidente o desejo básico de destruir a felicidade alheia, roubar a felicidade do outro e envenenar a vida. Uma vez eu fui testemunha de uma cena muito significativa: alguém tinha que pegar um flor de um jardim e colocá-la em um vaso, mas o jardineiro foi contra. A flor já estava cortada e, na briga, a flor foi destruída, assim ninguém mais podia alegrar-se com ela.

No ciúme ou nós temos uma fixação no rival ou no objeto da rivalidade. Pode acontecer que nem tenhamos raiva do rival, mas que decidamos dar toda a culpa ao nosso ex-amante. Da mesma forma, pode ser que toda a cólera se dirija ao rival e que nós pensemos que o nosso ex-amante nada tem a ver com o que aconteceu. Finalmente, também pode ser que acabemos dando a culpa a nós mesmos, e até cheguemos a cometer suicídio.

Olhemos então mais atentamente para a energia destrutiva do ciúme. Ele é uma postura acompanhada de preguiça. Eu sou preguiçoso demais para arregaçar as mangas e fazer os esforço de desenvolver as mesmas qualidades e capacidades do outro. Eu busco o caminho mais fácil: eu uso simplesmente a força de palavras venenosas e torno a vida do outro um inferno. Eu falo mal dele com os outros, destruo as amizades dele e até faço com que ele perca o emprego, o meio de subsistência dele. Através de intrigas e fofocas maldosas eu também consigo que ele perca o atual parceiro e a reputação. Eu sou tão bom em apontar para os erros dele, que todos acreditam em mim. Isto é a energia do ciúme. Ela destrói a vida, a alegria de viver dos outros.

Nós experimentamos isso nas relações pessoais, mas também na competição nas empresas e até mesmo nas nações. Esta energia destrutiva que acaba com a vida dos outros pode ir tão longe que nós finalmente conseguimos destruir o trabalho do outro,

acabar com a sua relação com o outro homem ou a outra mulher, fazer com que os filhos percam a confiança nele, até que esta pessoa esteja completamente acabada e não tenha mais nenhuma outra saída do que se matar. Esta é a saída “esperta” do ciúme. Não sou eu quem vai matar, mas eu vou fazer com que não haja mais nenhum minuto de felicidade para esta pessoa, que não haja mais nada que lhe traga alegria. Até que ele mesmo decida se matar. Embora seja raro que as coisas cheguem a este ponto, a tendência “como é que eu vou destruir a vida dessa pessoa?” faz parte do padrão básico do ciúme.

O ciúme oculto, a melancolia

É claro que esta energia destrutiva também pode se dirigir contra a própria pessoa quando não for possível achar outras válvulas de escape, seja por vergonha dos próprios erros, seja por “boa educação” ou incapacidade. Estados melancólicos são freqüentemente ciúme dirigido para dentro. Como a pessoa não pode se alegrar, ela se torna melancólica, ela não pode permitir a alegria, não pode se alegrar pelos outros e acaba por se fechar.

Com tendências ciumentas podemos adotar uma visão do mundo na qual não há nada, absolutamente nada que inspire a alegria. Tudo é sofrimento. Para não entrar em contato com a própria incapacidade de sentir alegria, a pessoa projeta uma crítica generalizada sobre o mundo. Para ela este é, em todos os sentidos, insuficiente e cheio de máculas. Não há nada de atraente neste mundo. Se admitíssemos que é divertido viver neste mundo, teríamos que nos perguntar por que somos sempre tão rabugentos. Nós preferimos ver um mundo sombrio: “o mundo é um vale de lágrimas”. O mundo só tem sofrimento.

É também possível encontrar budistas que usam os ensinamentos sobre o sofrimento no Samsara como uma prova de sua visão melancólica e ciumenta do mundo. Eles afirmam: “o budismo diz que tudo é sofrimento. E é realmente assim. A alegria não existe.” Eles ignoram tudo que tem a ver com o caminho da alegria. Também o filósofo Nietzsche, por exemplo, leu algumas das primeiras traduções de textos budistas sobre o sofrimento e o “não-eu”, obviamente não os compreendeu bem, e isto fortaleceu ainda mais sua visão pessimista e niilista do mundo. Esses mal-entendidos nos inícios da recepção do budismo na Europa colaboraram para o fato de que até hoje o Dharma ainda tem uma reputação de ser uma filosofia pessimista e niilista.

O ciúme extremo: o suicídio

Como nós já vimos, as piores conseqüências do ciúme podem até levar ao suicídio. A incapacidade de lidar com as nossas tendências ciumentas pode levar à conclusão: “sou eu que tenho que deixar este mundo, eu que não sou amado por ninguém e que não consigo amar os outros. Eu não vejo mais nenhum sentido em ficar vivo, sem parceiro e sem amigos. Eu apenas sinto aversão, rancor e cólera pelos outros. Eu não tenho mais nada para fazer aqui, é melhor acabar com tudo logo”. O suicídio será então nossa derradeira crítica ao mundo: “Agora que estou morto diante de vocês, vejam o que vocês fizeram! A culpa é sua! Para mim acabou, agora deixo esta carga para vocês!” O suicídio é a última acusação. Trata-se da mais forte de todas as acusações.

A comparação constante

Resumindo: se apenas nos apegássemos a algo, trataria-se então simplesmente de desejo, ou quando se trata de nossas próprias qualidades, trata-se de orgulho. Mas quando o apego vem junto com a comparação com aquilo que os outros têm e com aquilo com que os outros se alegram, então ele se torna ciúme. O mecanismo da comparação é o centro do mecanismo do ciúme. Ciúme sem comparação com outra coisa ou pessoa não existe. Por causa desta comparação nós acreditamos que estamos em uma situação pior que os outros, que temos menos alegria, felicidade ou bens, e por isso nos tornamos ciumentos e invejosos.

O ciúme-inveja também pode significar que nós negamos aos outros até mesmo a pequena felicidade que eles possuem – embora tenhamos mais, sejamos mais alegres e felizes que eles. Ele vai tão longe que nós queremos ser felizes e não queremos que os outros tenham nenhuma espécie de alegria ou felicidade. Uma grande cobiça, por exemplo, é o desejo de possuir absolutamente tudo, sem exceção, sem querer dividir nem a mínima parte disso. Um pouco de cobiça fica evidente quando deixamos um restinho para o outro e ficamos simplesmente com a maior parte para nós. Uma pequena cobiça é ter coisas que nunca compartilharíamos, mesmo embora compartilhem algumas coisas com os outros. O território aqui é um pouco menor.

O mecanismo da comparação começa no momento no qual eu vejo uma qualidade em alguém. Logo ao perceber esta qualidade eu olho para mim mesmo e me pergunto: “Eu também tenho esta qualidade? Eu sou tão bom quanto ele? Eu também possuo isso?” E este momento é decisivo. Se eu achar aquilo que procuro em mim e puder dizer: “OK, eu também tenho isso”, então eu posso relaxar. Se eu achar menos ou nada daquilo em mim, torna-se então totalmente impossível alegrar-me pela qualidade do outro.

Os dois pólos: orgulho e ciúme

O mecanismo da comparação com as próprias qualidades torna-se evidente quando olhamos para alguém que é tão orgulhoso que ele crê ter todas as qualidades. Se ele conseguir perceber quaisquer qualidades nos outros, não haverá motivo para o ciúme: “de qualquer maneira, os outros não estão à minha altura. Eu sou tão genial, como é que eu poderia invejar alguém? Eles não têm nada que eu possa invejar. Eu já sou tudo de bom!”

Uma pessoa orgulhosa pode dizer que nunca sentiu ciúme. Ela nem conhece ciúme: “Para quê? Comigo está tudo em perfeita ordem. Como eu não tenho falhas, por que eu deveria ter ciúme? Eu posso ser generoso e compartilhar minhas qualidades.” A ausência do ciúme pode ser, dependendo da situação, simplesmente um sinal de um imenso orgulho. Quando um tal orgulho, uma tal imagem de si mesmo, desmorona e surgem dúvidas a respeito das próprias qualidades, imediatamente o ciúme aparece. Assim que tivermos dúvidas sobre nós mesmos e pensarmos que os outros talvez tenham mais qualidades e alegria do que nós, o ciúme se revelará.

A ambição e a competitividade

O ciúme é a força motivadora da competição. Eu me comparo aos outros e desejo ser melhor do que os eles ou ter mais que eles. Inveja e ciúme neste caso são a mesma

coisa. As pessoas querem ter mais objetos, mais reconhecimento, mais poder, mais conhecimento, etc.

Não há apenas o ciúme destrutivo, mas também a possibilidade de arregaçar as mangas e dizer – de uma forma tipicamente masculina: “Vamos nessa! Eu já vou mostrar para ele! Vamos ver quem sabe correr mais rápido. Eu vou treinar tanto até que eu seja mais rápido que ele, até que eu seja melhor”. Isto pode ocorrer com qualquer qualidade ou capacidade, por exemplo: “Qual jardim é mais bonito, qual repolho é maior, qual camisa foi bordada melhor, etc.” Isto tudo é apenas ambição, a energia que nasce com a comparação.

Imensas empresas foram construídas a partir da pura ambição e incríveis pesquisas científicas foram feitas apenas para mostrar quem é o melhor pesquisador. Em qualquer parte para onde olharmos, no assim dito progresso de nosso mundo: a principal energia é a competição, a rivalidade e a ambição, os comportamentos nascidos do ciúme. Isto pode ser muito bom para a produtividade, pois muita coisa surge a partir disso. Cada um tenta atropelar o outro e passar por cima quantas vezes for necessário – apenas para estar na frente. A nossa empresa está em primeiro lugar no mundo ou pelo menos no segundo ou terceiro? O orgulho nacional quer ver as empresas alemãs ou as francesas na frente. A energia da ambição ciumenta passa então para os grandes grupos. Aquilo que chamamos de progresso é, em grande parte, apenas o querer atropelar os outros através de armamentos melhores, de uma tecnologia melhor, etc. Sempre voltamos a encontrar esta energia da competição escondida por detrás das aparentes conquistas. Há poucas coisas que aconteceram neste mundo sem que a energia da ambição e do ciúme estivesse por detrás delas. Muitas vezes esta energia ambiciosa e invejosa nos é vendida como capacidade de se impor, pois em nosso mundo a ambição normalmente é vista como positiva. Ela é considerada equivalente à capacidade de se afirmar e de se impor, mas infelizmente muitas vezes às custas dos outros. Como a ambição libera certa dose de coragem, ela é vista como força positiva, mas na verdade ela é diametralmente oposta àquilo que chamamos de qualidade no Dharma.

No Lodjong, o treinamento mental budista, fala-se: “vitória para os outros, derrota para nós” No mundo do samsara fala-se: “vitória para nós, derrota para os outros”. Para fazer prevalecer nossas pretensões ambiciosas temos que estar prontos a passar por cima de cadáveres. Mas isto não é aquela coragem dos Bodhisattvas que deixa a vitória para os outros. Aquilo que em nossa sociedade é visto como coragem é freqüentemente apenas burrice. A pessoa se expõe a riscos burros e desnecessários e nisto falta a ela qualquer indício de compaixão. De certa maneira, um Boddhisattva deixa que passem por cima dele, mas não sem sabedoria. Com coragem ele enfrenta as emoções advindas disso. Ele sabe que na verdade não há ninguém sendo pisado. Ele está preparado para assumir a culpa: “por que não pode ser eu quem cometeu o erro? Tanto faz quem o cometeu. O importante é resolver a situação.”

As causas do ciúme

a- Apego

Um grande apego às coisas, às pessoas e às capacidades é, então, uma das causas que leva ao ciúme. A decepção também é um fator importante: nossos apegos e desejos

frustrados, o tal objeto ou a tal pessoa já fazia parte do nosso território, mas agora nós o perdemos. Outra causa é o apego a algo que está fora de nosso alcance.

b-O orgulho ferido

Também o orgulho ferido leva ao ciúme: eu me sinto bem, eu sinto orgulho, mas sou atacado em meu orgulho. Este ataque ao meu orgulho, por exemplo, a crítica, a ofensa ou qualquer coisa do gênero, faz com que o orgulho se misture com cólera e agressividade e se torne ciúme, levando à vontade de destruir os outros.

Ser ferido no orgulho significa ser atacado no amor próprio. Ao falar de amor próprio não estamos nos referindo ao saudável instinto de preservação de uma pessoa honesta, à relação amigável e ao cuidado com nós mesmos e nossas falhas, mas aqui amor próprio significa: apenas pensamos em nós mesmos e nos consideramos o centro do universo, a pessoa mais importante do mundo, tudo tem que girar à nossa volta. Se os outros não concordam com isso e se eles manifestarem isso através de críticas ou tirando algo de nós, então nós ficamos imediatamente furos, pois obviamente não somos o centro do universo deles. Este já é o começo do ciúme. Inconscientemente tentamos deixar claro para os outros que nós temos que ser o centro do universo. Isto é a energia básica do ciúme. Nós comparamos nossa visão de nós mesmos com a visão dos outros. E, infelizmente, os outros não nos valorizam tanto.

O orgulho ferido é acompanhado pelo sentimento de humilhação e muitas vezes o ciúme é acompanhado pela sensação de termos sido tratados de forma injusta. Esta sensação de termos sido injustiçados é uma projeção do ciúme, é o sentimento de ser vítima de um tratamento injusto. Ao sentirmos que fomos tratados de forma injusta não conseguimos mais nos alegrar pelo bem estar alheio. Por não recebermos aquilo que pensamos merecer torna-se impossível nos alegrarmos pelo bem estar daqueles que são mais privilegiados do que nós.

c- o sentimento de pobreza (a falta)

Por detrás da inveja e do ciúme está o sentimento de ter que prescindir de algo, o sentimento de falta, de vazio. Temos a sensação que estamos perdendo ou de que perdemos algo ou de que não conseguiremos obter algo. O ciúme sempre enfatiza o sentimento de vazio e de falta sem nós. Se não sentirmos falta, pois nos sentimos ricos, plenos e realizados, então não há ciúme.

d- A decepção

Também podemos ver a decepção pessoal como uma causa do ciúme. Nós nos engajamos em uma amizade, um projeto, uma empresa de qualquer tipo e esta amizade, esta empresa não vai para frente e desmorona. Nós ficamos muito decepcionados pois investimos muita energia nisso. Por causa desta decepção nós desejamos que aqueles que eventualmente continuam a trabalhar no projeto e parecem ser culpados pela nossa decepção também façam a experiência da decepção na vida deles. Nós queremos que eles sintam a nossa decepção. Nosso ciúme fica bem atento e não quer que eles sejam felizes.

e- interesses pessoais

O ciúme sempre surge quando os interesses pessoais são atacados. Se não tivermos interesses pessoais, não há ciúme, pois, se nós apenas nos preocuparmos com o bem de todos os seres, então um ataque aos interesses pessoais não é possível. Então podemos nos alegrar com tudo aquilo que provoca alegria, pois nosso objetivo é a alegria e o bem estar de todos os seres. O amor próprio e os interesses pessoais produzem o ciúme, e o interesse no bem estar de todos dissolve o ciúme e o torna impossível.

Ciúme: a conexão entre orgulho, desejo e cólera

Nós vemos que o ciúme não pode existir sem raiva nem cólera. A aversão é constantemente uma parte do ciúme. Por isso, no Abidharma o ciúme é classificado como uma emoção secundária, como uma rubrica da cólera e da raiva. Trata-se de uma combinação especial de cólera com orgulho e desejo. Esta combinação especial leva ao ciúme.

Os óculos do ciúme

Juntamente com o ciúme sempre vem a suspeita de que os outros estejam pensando mal de nós. Eu acredito que eles têm ciúme ou inveja de mim e penso que o que eles realmente querem é ser melhor do que eu. Quando eu faço algo de bom tenho a sensação de que todos estão com inveja de mim. Eu uso os óculos do ciúme e, por isso, vejo ciúme em todas as partes sem conseguir ver meu próprio ciúme. Assim como acontece comigo, de uma forma natural e imperceptível, penso que os outros constantemente julgam o comportamento alheio e o comparam com o próprio comportamento. Eu nem noto que sou ciumento e que penso sempre que não sou suficientemente bom, que não tenho suficiente, etc. Pelo contrário, parece-me sempre que os outros têm ciúme ou inveja quando eu faço algo. Além disso, eu sinto que eles sempre fazem intrigas contra mim, roubam a minha felicidade ou tentam boicotar a minha alegria. Essas são as projeções do ciúme. Eu vivo com o medo constante do olhar e do comportamento ciumento dos outros.

Eu sinto um forte desconforto quando eu vejo que duas pessoas conversam sem mim, pois não tenho controle sobre o que eles estão falando. Tenho certeza que estão falando sobre mim e tenho medo de que estejam falando mal de mim. Eu não consigo me alegrar pelo fato de eles estarem falando animados e que talvez eles até estejam se divertindo.

O ciúme sempre inveja a conversa dos outros, suas pequenas alegriassuas festas, qualquer coisa. Depois de uma festa na qual dois conhecidos meus conversaram sem mim, eu olho de forma desconfiada: será que o olhar deles mudou? Será que eles estão agindo comigo diferentes de antes? Eu estou sempre preparado para o pior, pois talvez algo tenha sido dito contra mim ou alguém esteja tramando contra mim. O fardo do ciúme é acreditar que sempre temos que estar nos protegendo.

O ciúme vai tão longe que não conseguimos mais olhar dentro dos olhos de uma pessoa que encontramos por acaso. Não conseguimos mais encará-la de forma aberta, pois nós mesmos temos tanto ciúme e negatividade em relação ao outro que pensamos que ele é igualmente negativo em relação a nós. Não ousamos olhá-lo nos olhos. Isso vai tão longe que nos fechamos completamente e não conseguimos mais nos abrir com

ninguém pois estamos sendo carcomidos pelo veneno do ciúme e da inveja. Dia após dia, semana após semana, mês após mês, ele carcome as nossas entranhas e se alastra em nós até afogarmos na amargura. Nós nos encerramos em um mundo amargo, cheio de desconfiança em relação aos outros e sem alegrias. Não conseguimos nem mesmo permitir pequenos momentos de alegria. Estamos constantemente brigando, competindo, confrontando os outros, criticando os outros e a nós mesmos. Por estarmos tão negativos, a isso são adicionados sentimentos de culpa e a vida se torna insuportável.

Os remédios para o ciúme

As qualidades que nos ajudam a dissolver o ciúme são a abertura, a sinceridade e ser diretos em nossas relações: falar diretamente ao outro, quando estamos preocupados com algo, quando algo nos toca, quando temos dúvidas, o negócio é falar e não guardar para si; desenvolver um espírito de trabalho em conjunto, agir de forma cooperativa, confiar nos outros e em si mesmo; fortalecer a confiança em todos os sentidos e tentar recuperar imediatamente a confiança abalada. O remédio principal é, naturalmente, se alegrar quando os outros estão bem e fazer da alegria e da felicidade alheia o objetivo principal de nossas vidas.

Pergunta: Se eu entendi bem, então não é necessário analisar cada emoção, perguntar por que ela está se manifestando? De onde ela vem? O que devo fazer agora?

Sim, essas explicações sobre os mecanismos das emoções não deveriam nos envolver ainda mais profundamente em análises intelectuais. Na verdade, eu não preciso tentar saber quais são as influências cármicas de minha infância que agora fazem que eu reaja desta maneira. Ocasionalmente isso até pode ajudar, mas não é o objetivo destes ensinamentos. Aqui se trata de observar o que está acontecendo na minha mente, perceber que andamos sempre de novo em círculos, alimentando os mesmos padrões emocionais, e descobrir onde podemos fazer um corte e soltá-los. Para soltar o apego atual, não é necessário fazer uma completa análise de minha personalidade: os detalhes de “por que eu sou assim e não de outra maneira?” não são tão importantes. No fundo basta perceber: eu estou tenso. Como posso relaxar? Para isso eu preciso de certa compreensão básica de como funciona o samsara, como o apego leva à tensão e ao sofrimento. Quando eu compreendo isso, então eu sei como soltar.

O Medo

A prisão do medo

Podemos dizer que nos encontramos em uma prisão do medo. Os muros de nossa prisão são nossos medos. No entanto, há uma porta nesta prisão, na qual está escrito com letras grandes: “a chave é a confiança”. Precisamos da chave da confiança para abrir esta porta, a confiança para arriscar o passo no desconhecido, para dentro dos espaços em nossa mente que ainda não conhecemos.

Por mais que seja doloroso viver na prisão do medo, ela nos é familiar e nós nos sentimos bastante à vontade nela. Apenas quando o medo e o sofrimento se tornam grandes demais surge um interesse de talvez abrir a porta pelo menos uma vez e tentar ter confiança. Frequentemente são necessárias situações que provoquem tanto nossos

medos mais intensos até que eles fiquem insuportáveis, para que finalmente tenhamos a coragem de caminhar no desconhecido. Os muros de nossa prisão têm que se aproximar tanto de nós que nós quase sufocamos e temos apenas um único desejo: queremos escapar. Então pegamos o pouquinho de confiança e coragem que temos e dizemos a nós mesmos: “De qualquer maneira, não pode ficar pior do que está agora” e então atravessamos a porta.

Tomar refúgio

O momento no qual abrimos esta porta e a atravessamos é o momento de tomar refúgio. Neste momento estamos finalmente preparados para largar o controle. Até então nós sempre tentamos controlar tudo, manter tudo no âmbito daquilo que é conhecido, e agora nós nos entregamos a algo que nos protegerá melhor do que os muros de nossa prisão: nós nos entregamos à abertura, nós confiamos mais na abertura do que na estreiteza. A estreiteza tem algo de familiar, a abertura ainda é um tanto desconfortável. Entretanto, felizmente, ela não se instala de uma vez, de repente, mas há um caminho através do qual nós gradualmente nos abrimos.

Pergunta: O que é realmente o refúgio?

Resposta: O refúgio é entregar-se de corpo, palavra e mente à abertura. O estado búdico é a total abertura. O Buddha como refúgio é o objetivo da abertura em nós. O Buddha visível no exterior nos mostra que isso é possível. O Dharma é o caminho do refúgio, os ensinamentos que possibilitam esta abertura – um caminho que podemos trilhar de uma pequena abertura para uma abertura cada vez maior, como um lótus desabrochando. E a Sangha, a comunidade dos Nobres como refúgio, são todos aqueles que podem nos mostrar o caminho para a abertura e nos ajudam a abrir gradualmente o lótus de nossa mente. Se somos prisioneiros da tensão, eles nos dizem: “você pode relaxar agora. Olha, é assim que se faz” Eles nos encorajam a dar mais passos, a abrir-nos ao amor, à compaixão, à generosidade, etc.

O medo, a fonte de todas as emoções

O que nos impede de ter acesso à abertura é o medo. Ela é o único impedimento. O medo é a expressão da ignorância: o medo de não existir é a expressão do desejo de ser alguém. Eu tenho medo de não ser ninguém. O medo é a mola que impulsiona todas as emoções. Não há emoção sem medo. Eu tenho medo da sede, da fome, de dormir mal, medo da exaustão, medo de não ser reconhecido, medo de perder meus amigos, medo de perder os meus pais, medo de ser rejeitado, medo de perder qualquer coisa, de encontrar alguma coisa desagradável – o medo está constantemente em todas as partes. Tudo é movido pelo medo, até mesmo as menores ações têm uma centelha de medo. Quando eu me dirijo a uma porta eu tenho medo de que ela esteja fechada e quando eu a abro tenho medo de que não consiga mais fechá-la – ou, com outras palavras: quando eu tomo refúgio, tenho medo de não conseguir mais voltar para a minha prisão. Em todas as partes há medo, pois eu sempre encontro algo de novo, nem que seja dando um único passo. O medo da mudança é o medo por excelência.

Aquilo que me é familiar não me faz mais medo, mas o desconhecido desencadeia medo. E, como a mudança sempre traz algo de novo, nós simplesmente temos medo da mudança. Há incontáveis tipos de medo, mas em geral podemos afirmar que o medo

acoplado com desejo-apego é o medo de perder algo de agradável. O medo ligado à cólera-aversão é o medo de encontrar algo de desagradável. O medo ligado ao orgulho é o medo de ser criticado, desconsiderado, não reconhecido. O medo que vem com o ciúme é o medo de perder um objeto amado, de não ser tão bom quanto os outros, etc.

Os medos podem ser encontrados em todas as emoções e, por isso, no Abidharma o medo não é descrito como uma emoção separada. Ele é o que todas as emoções têm em comum, pois, no fundo, elas são simplesmente a expressão de nossa ignorância. Nós não sabemos que aquilo que é novo não pode nos prejudicar. Não sabemos que o desconhecido, a abertura, não pode destruir ninguém, que não há nem mesmo este alguém que precisa ter medo. Não sabemos de tudo isso, isto não está claro para nós. Temos a certeza que algo pode acontecer conosco ao morrermos. Mas, na verdade, nada pode nos acontecer, pois não há ninguém que está morrendo. Esta suposição básica que existe algo que morre, alguém que tem que se proteger, isto é a razão do medo.

O reconhecimento da natureza da mente como fim do medo

O momento no qual reconhecemos a natureza da mente é o momento no qual, pela primeira vez, não temos mais medo. No momento no qual temos certeza sobre o que é a natureza da mente, quando permanecemos na total abertura da mente, no Mahamudra, neste momento, pela primeira vez, estamos livres do medo. Todo o resto que experimentamos até este momento são estados de tensão mais ou menos fortes que tem a ver com o medo de soltar, o medo de soltar total e absolutamente. Somente quando a nossa confiança cresce tanto que conseguimos soltar completamente, nós temos a experiência de que realmente não há nada a defender. Isto é a descoberta do Mahamudra.

Relaxar e soltar

Para conseguir adormecer quando estamos deitados na nossa cama, à noite, precisamos soltar e largar o controle. Este momento de abdicar do controle é necessário para conseguir adormecer. Cada pessoa que consegue adormecer mostra que é capaz de soltar. No entanto, este soltar acontece em um estado de cansaço: estamos cansados demais para continuar apegados a nossos pensamentos, idéias e preocupações. O cansaço nos subjuga e torna possível que finalmente soltemos. Este soltar noturno está, portanto, oculto pelo véu do cansaço e passamos por este momento de Dharmakaya, de total abertura, sem percebê-lo. A meditação é soltar completamente, exatamente como à noite, mas com total clareza, sem que adormeçamos: em plena consciência, nós abdicamos de qualquer tentativa de controlar. Na verdade, não é mais difícil do que à noite. Apenas é difícil não adormecer ao fazer isso. É difícil porque sempre confundimos relaxamento com o adormecer. Não estamos acostumados a permanecer despertos e sentados e relaxar ao fazer isso. Por isso parece que a meditação é algo difícil.

Quando conseguimos entrar durante o dia, com a consciência desperta, nesta abertura, na natureza da mente, soltar e relaxar dentro dela, então aprendemos algo de decisivo com isso que ainda não aprendemos em todos os momentos antes de adormecer que tivemos em nossas vidas: Nós percebemos que não há ninguém, não há um “eu” – e nunca

esqueceremos disso, isso mudará nossa vida completamente, pois teremos a consciência de que não há nada a defender.

Pergunta: Quando um doutor diz a um paciente que tem um remédio maravilhoso e oferece a ele uma pílula de açúcar, então o doente se cura através de sua fé. Não se trata da mesma coisa com mantras e orações, não funcionam eles através da força da fé?

Resposta: Isso parece bem lógico, mas há um aspecto adicional nos mantras e nas orações que os diferenciam dos placebos. Um acúmulo de energia acontece através da repetição secular dessas orações. Além disso, não se trata simplesmente de palavras comuns, mas elas vêm da mente desperta que é livre de véus. Um Buddha se manifestou e disse: “eu dou este mantra a vocês para a prática”. Mas ele não fez apenas isso. Ele fez orações e conectou toda a sua força espiritual a este mantra para que ele opere para o bem dos seres. E não apenas isso, outros seres despertados também conectaram suas orações e sua força com este mantra e o passaram adiante. E depois houve milhões e bilhões de seres que praticaram com ele com devoção, confiança e fé, como você mesmo disse. Por isso, o mantra não funciona apenas por causa de nossa pequena e limitada confiança, mas por causa de todas as energias e orações conectadas a ele. Pequenas pessoas como nós nos conectamos com a energia de bilhões de recitações, nos conectamos com algo que ultrapassa a nossa capacidade de entendimento, com um transmissor de uma forte bênção.

Nas seis sílabas OM MANI PEME HUNG, por exemplo, está presente a total transmissão e força espiritual da linhagem. Todos os lamas praticaram este mantra. As sílabas individuais do mantra representam os diferentes aspectos do caminho, as emoções e a transformação delas em sabedoria. Preces e realizações incontáveis impregnaram este mantra com o passar do tempo. Exatamente a mesma coisa acontece com as preces cristãs utilizadas por séculos. Elas têm uma força que ultrapassa o mero significado de suas palavras. Os mantras nos conectam à pureza da postura mental de todos aqueles que despertaram.

Pergunta: Mas se o mantra é tão excepcional, por que então há ainda tantas pessoas presas no sofrimento?

Resposta: Porque ele não é suficientemente recitado! Muitas pessoas já conseguiram alcançar o despertar com este mantra, com esta prática. Mas é preciso fazê-la. O fato de que é possível alcançar o despertar em uma vida através da prática do Tchenresi e deste mantra é um milagre – mas é realmente possível.

Pergunta: O mantra ganha força através das recitações de todos esses praticantes?

Resposta: Sim, mas não deveríamos esquecer que através da repetição não apenas cresce a força do mantra e do comportamento benéfico, mas também, concomitantemente, através da repetição de desejos negativos cresce a força das ações prejudiciais praticadas constantemente neste mundo. As energias dirigidas para tudo aquilo que é negativo são muito fortes em nós e nos outros e a nossa prática daquilo que é benéfico deveria ser pelo menos tão forte quanto elas. Então, com o tempo, diminui a força de tudo aquilo que não é benéfico em nosso ser. Tomar refúgio e gerar Bodhicitta dá um direcionamento para nossas energias positivas. Elas são integradas ao contexto

maior da libertação e do despertar de todos os seres. Não se trata mais apenas de querer agir de forma positiva, mas precisamos também direcionar nossas ações claramente.

A identificação com os próprios erros e a saída

Permitir uma nova possibilidade

Neste curso já ouvimos muito sobre nossos apegos e os padrões que dão origem ao sofrimento. Falamos sobre como podemos dissolver esses padrões e conseguir sair dessa confusão e agora só sobra uma única pergunta: o que ainda pode nos impedir de praticar isso? Tudo está à nossa disposição: nós compreendemos quais são nossos aprisionamentos e nos foi explicado como sair deles – o que ainda pode nos impedir de nos abirmos à libertação e à essa pura consciência?

Na verdade, o que nos impede de realmente entrarmos em contato com esta abertura, com este relaxamento do qual já falamos muito, é uma única coisa: estar identificados com nossos lados negativos, com o nosso estado emocional atual, acreditar que apenas podemos ser assim; repetir sempre: “eu sou negativo demais, eu sou emocional demais, eu tenho uma mente perniciososa, eu tenho maus pensamentos – eu sou simplesmente assim. Eu caí tão profundamente no sofrimento que não há possibilidade de sair dele.” E esta desculpa que nos leva a bater a porta que leva ao caminho da libertação, fechando-a com estrondo na nossa própria cara e levando-nos a esquivar diante de qualquer possibilidade de mudança, isto torna nosso caminho impossível. Enquanto dissermos: “Sim, é verdade que eu tenho muitas tendências negativas, que eu sou muito egocêntrico, mas também há algo além disso em mim, há em mim a possibilidade de mudança.” - neste caso, o caminho já está aberto e não estamos totalmente bloqueados. Nós permitimos que as mudanças aconteçam e que a pureza da qual nos falamos possa eventualmente surgir um dia. Nós não abrimos nossos olhos apenas para os nossos lados negativos, mas também para as qualidades ocultas.

Quando eu observo como estou me sentindo, então talvez eu realmente acabe percebendo que eu passo 99% do tempo ocupado com pensamentos egocêntricos; mas ocasionalmente ocorre um momento de cuidado, um momento de relaxamento e generosidade, um pensamento de compaixão, mesmo que seja bem raro. E mesmo que esses pensamentos nem cheguem a se transformar em palavras e ações, ainda assim eles mostram que existem qualidades ocultas dentro de nós. Notar isso abre a porta para o caminho e então nós não recaímos sempre na identificação com a nossa negatividade. Se eu disser: “Eu sou assim e pronto”, e sempre ficar me convencendo que só posso ser assim, tão neurótico e medroso como eu sou, então eu acabo solidificando este estado. Eu acabo por criar o bloqueio no momento em que eu digo “Isso nunca vai mudar!”. E cada vez que a mudança acontece eu digo “Não é possível, eu sou bem diferente disto” e novamente eu fecho a porta e recaio em minha identificação habitual.

Este é o problema que um lama encontra ao trabalhar com alunos. Alunos que estão prontos a aceitar a própria negatividade e, ao mesmo tempo, permitir mudanças, a estes o lama pode ajudar. Mas alunos que se apegam e dizem “Eu só posso ser deste jeito, eu nunca vou mudar, eu sempre fui e sempre serei assim”, a estes é quase impossível ajudar. Por mais que o lama seja um grande exemplo, uma fonte de inspiração, um professor bem eloquente, ele não conseguirá tocar o aluno, o mecanismo de defesa deste é forte demais. No fundo, a defesa é a expressão de nosso medo de descobrir que é

possível mudar e que nós nos enganamos. No processo de mudança nós descobriremos que não somos aqueles que pensávamos ser. É natural que, conseqüentemente, ao observar o nosso passado, tenhamos que admitir que fomos bastante estúpidos ao estarmos tão apegados. Mas isto não é nada comparado com aquilo que descobrimos agora: várias novas liberdades e qualidades. Por isso, podemos tranqüilamente aceitar que antes estávamos apegados a algo errôneo.

A mudança da visão de si mesmo: aceitar a própria natureza búdica

Para nos afastar da imagem de nós mesmos na qual nos identificamos com nossas negatividades precisamos de uma outra imagem de nós mesmos, uma noção em relação ao nosso outro lado. Por isso, o primeiro capítulo do livro de Gampopa “A Jóia da Libertação” fala da natureza búdica. Ele nos avisa logo no início do caminho: “Vocês tem algo dentro de vocês, um tesouro que vocês ainda nem conhecem. Ele está em vocês como em todos os seres, acreditem ou não! Os despertos, os Buddhas, dizem para vocês: Este potencial está em todo ser vivo, não há dúvidas em relação a isso.”! E esta afirmação dos Buddhas desperta uma confiança em nós, abre a possibilidade de dar espaço a uma outra imagem de nós mesmos e dizer: “Parece que há algo de positivo que eu ainda não descobri, e eu posso achar esta coisa positiva, esta pureza original, dentro de mim. A continuação do nosso caminho se dá a partir desta nova consciência daquilo que é possível para nós.

Para despertar e não deixar adormecer o desejo por este potencial latente e esta outra percepção de nós mesmos, falamos freqüentemente sobre o despertar e as qualidades dos Buddhas e Bodhisatvas. Se nos abirmos a isso, então notaremos: “realmente, a natureza búdica não está fora, mas dentro de nós!” Escutar falar sobre a natureza búdica é um incentivo para nosso caminho, uma luz no horizonte. Queremos descobrir se é verdade, se esta natureza búdica realmente está em nós! Se estas qualidades realmente estiverem em nós, não queremos deixar de experimentá-las nesta vida. Se não escutássemos esses ensinamentos sobre a natureza búdica, poderíamos acreditar que não passamos de seres egocêntricos. Mas ainda bem que parece haver outra coisa além disso e na prática do Dharma nós nos dirigimos para esta outra coisa.

A natureza búdica, esta pureza da mente original, não pode ser realizada através de esforço e vontade. Não podemos tornar o impuro puro, não podemos simplesmente decidir que seremos puros. A experiência da pureza é experimentada como uma bênção, como algo que se manifesta apesar de nosso apego, apesar de nosso egocentrismo. Apesar de nossa vontade e do nosso desejo surgem momentos de abertura e isto é surpreendente. No momento no qual entramos em contato com o verdadeiro ato de soltar, sabemos exatamente que não produzimos esta experiência. Nós vivenciamos este momento como uma bênção, quase como se ele viesse de fora, simplesmente porque ele vem de fora de nosso mundo egocêntrico. É como se algo achasse uma abertura, nos impregnasse, brilhasse em nós, algo que não tem nada a ver com o nosso mundo normal feito de apego.

A bênção e a dissolução da fortaleza de nosso ego

Quando observamos o que acontece quando uma bênção deste tipo, uma abertura deste tipo, se mostra em nossa mente, isto apenas ocorre porque, por um momento, nós

esquecemos o controle e não estávamos presos ao apego. Surgiu então uma brecha, um pequeno espaço ao qual o apego ao ego não tinha acesso. E nesta brecha a abertura natural pôde se mostrar, começou a cintilar. Nós geralmente pensamos que esta experiência vem de fora, pois por um momento os muros de nosso apego ao ego se tornam menos sólidos. Mas é claro que isto não acontece porque um Buddha que está do lado de fora de repente resolveu nos mandar uma bênção. A bênção dos Buddhas está sempre presente, mas estas brechas não acontecem com tanta frequência.

Quando olhamos com mais atenção de onde vem esta bênção, esta abertura, então apenas achamos a própria abertura, este estado de dissolução, livre de todos os apegos. E aquilo que percebemos como buracos na fortaleza de nosso ego é, em realidade, apenas o fenômeno que o espaço interno de nosso pequeno mundo está começando a se misturar com o espaço externo do mundo inteiro. Nossa consciência pequena e egocêntrica se abre para a totalidade do espaço daquilo que a consciência realmente é.

Gendûn Rinpoche disse que a nossa mente é como uma xícara coberta com uma tampa – quando levantamos a tampa, percebemos de repente que o espaço dentro da xícara é igual ao espaço fora da xícara. O espaço fora e o espaço dentro nunca foram diferentes. O momento da bênção é o momento no qual a nossa amada e conhecida xícara se quebra. Puxa! Eu estou falando de novo da mesma xícara de antes! (Risos) É o momento de soltar totalmente os apegos. Quando não mais nos apegamos surge o espaço, e então o espaço dos fenômenos, o espaço do mundo das manifestações, pode se mostrar em nossa mente. Nós chamamos este espaço de Dharmadhatu, o espaço da realidade original – ele se abre a nós quando as nossas defesas começam a apresentar buracos.

Toda a prática do Dharma tem como objetivo esburacar o muro do nosso apego ao ego, achar uma passagem para o espaço por detrás do muro de nossas defesas. O primeiro buraco é o mais difícil. Quando surgir o primeiro buraco e o outro espaço de consciência cintilar através dele e sua luz nos tocar, então a força desta experiência facilitará o aparecimento de novos buracos e nós permitiremos que as nossas defesas caiam mais e mais.

Não é que esses buracos tenham que ser feitos com a picareta e o martelo. Tentaremos em vão esburacar o muro com a força de nossa vontade. Quanto mais tentarmos derrubá-lo, mais forte ele ficará. A força a favor e contra são interdependentes. Quanto mais eu me apoio sobre esta mesa, maior será a força que ela exercerá sobre a minha mão e o meu braço. Ela pressiona o meu braço tanto quanto ele a pressiona. O mesmo acontece com o apego ao ego: quanto mais formos contra ele e quisermos dissolvê-lo com a força da vontade, mais o nosso apego ao ego se solidifica. Temos apenas a possibilidade de lidar com este muro de forma inteligente e muito sábia: deixá-lo existir e não nos preocupar muito com ele, mas tirar a base sobre qual ele está erguido, aquilo que é responsável pela constante reconstrução dele em nossa mente. E fazemos isso ao nos conectarmos com o espaço que é possível encontrar por detrás do muro.

Permitimos que haja cada vez mais espaço entre as paredes de nosso apego ao ego. Nossa pequena e apertada prisão, na qual apenas corríamos e batíamos com a cabeça contra o muro, de repente parece bem espaçosa. O muro não fica esburacado, mas transparente, nós começamos a enxergar através dele. Esta é a melhor maneira de lidar com o muro: não fortalecendo sua solidez ao dizer “sim, trata-se de um muro bem

sólido e intransponível”. A nossa mente construiu este muro e agora cabe a nós flexibilizar este muro. Quando não o alimentamos mais, ele é dissolvido, se torna transparente e revela-se como sendo ilusão.

Pois esse muro nunca existiu. Embora eu já esteja falando sobre ele há meia hora, ele nunca existiu realmente. E ele nunca existirá – trata-se apenas de impressões momentâneas na mente, e então nós acreditamos que elas existem. No momento que a crença neste muro passa, acaba também o muro – o muro não é mais alimentado e desmorona, ou seja, se dissolve. Não há mais ninguém que diz: “Eu sou assim e assado e tenho que me defender contra isso e aquilo!” Temos que largar tudo aquilo que fortalece este muro! Temos que parar com as ações prejudiciais que fortalecem o muro – simplesmente pará-las. Assim também acabarão as conseqüências cármicas das ações que geram este muro e então, naturalmente, a abertura acontecerá.

Quando descobrimos o espaço, os espaços, as brechas que existem constantemente em nosso apego ao ego, então, neste exato momento, encontramos o espaço que existe do lado de fora de nosso apego ao ego. Não se trata de dois espaços distintos, o espaço na xícara e o espaço fora da xícara sempre é o mesmo espaço. Quando encontramos o espaço em nossa própria mente, encontramos também a abertura na mente de todos os outros.

Aquele que liberta a natureza búdica em si também achará o acesso para a natureza búdica de todos os outros seres. Neste momento ele entende não apenas a natureza de sua própria mente, mas daquela de todos os seres. Para explicar com o nosso exemplo: quando alguém entende o interior da xícara, o espaço interno da xícara, então ele também entende o espaço externo da xícara, pois ambos não são diferentes.

Podemos descrever todo o processo da prática espiritual como este processo do recebimento da bênção – este sentimento de que nos foi dado um presente, uma graça, sim, como se a dimensão pura de nossa mente estivesse nos oferecendo um presente dentro desta dimensão impura, presente através do qual nos é permitido reconhecer qual é a nossa verdadeira natureza. Por isso achamos em todas as partes descrições disto, como se a bênção de outra dimensão nos fosse dada – o intelecto egocêntrico compreende gradualmente qual é a sua verdadeira natureza.

A consciência do reconhecimento não-conceitual impregna gradualmente também o nosso mundo normal feito de apegos, até que finalmente também se dissolva o apego de que houve um “eu” que compreendeu alguma coisa. Nos momentos de reconhecimento não há um “eu” que compreende. Mas depois pensamos freqüentemente que “nós” entendemos algo. E também este “nós”, este “eu” que está tão grato por entender algo, acaba dissolvendo-se; ele se desintegra por si mesmo, desmorona e desaparece. Então permanece apenas a naturalidade, o simples ser, no qual não fica nem mesmo o sentimento de que algo foi compreendido. Parece muito estranho que um “eu” possa ter entendido algo, pois já não há nem “eu” nem há nenhum entendimento – apenas a abertura relaxada e natural.

Dizem que este espaço aberto é “consciente de si mesmo”, mas trata-se apenas de palavras para indicar que nesta abertura há uma sabedoria espontânea que está ativa sem que esta tenha um centro de identificação. Não há ninguém que entende algo e, no final das contas, não há tampouco nada a entender. Esta é a grande compreensão, o grande

segredo dos mestres que despertaram para a sua verdadeira natureza. Primeiro nos parece um enigma ou uma piada de mal gosto, mas isso deixa-se apenas exprimir com tais paradoxos. A ausência de todas as identificações está além das palavras e descrições. Se entrarmos em contato com ela, sentiremos isso como um inacreditável presente, uma imensa bênção. E esta bênção nos abre a nós mesmos, seres egocêntricos, cada vez mais até que todo o apego a um núcleo existencial se dissolve nesta abertura.

A prática Dorje Sempa como exemplo do recebimento de bênçãos

A prática de Dorje Sempa pode nos servir como um exemplo deste recebimento de bênçãos. Quando observamos atentamente as fases da prática, vemos as diferentes etapas da dissolução do muro de nosso apego ao ego. Na prática nós imaginamos que o buddha Dorje Sempa está sobre a nossa cabeça, totalmente branco, luminoso, transparente e brilhante. Em seu coração a sílaba Hung está rodeada do círculo do mantra de cem sílabas. Através da nossa recitação do mantra este começa a girar no coração dele e a sílaba central como também o círculo prateado ao redor dela começam a brilhar cada vez mais. Esta luz se condensa em um néctar que preenche completamente o corpo de Dorje Sempa. Este néctar flui através dos dedos de seu pé direito, entra pelo topo de nossa cabeça e nos preenche completamente.

Este processo cria uma conexão entre nós que estamos recitando o mantra e a nossa natureza búdica: eu em meu estado impuro recito este mantra e ao fazer isso eu me conecto com uma consciência pura, simbolizada por Dorje Sempa. Eu me volto para a dimensão pura que neste momento ainda está separada de mim. Através da recitação a dimensão pura é estimulada e começa a reagir, ela começa a, digamos, fazer contato conosco. Ou seja, ela não está mais totalmente separada de mim. Há uma troca através do fluxo do néctar. Por causa de nossa prece o néctar da consciência pura, aquele que nasce da absoluto espírito do despertar, pode fluir para dentro de nós e nos purificar de toda a negatividade. Ele entra e faz com que toda a negatividade, todos os véus, todo o apego escorram e saiam pelos nossos membros inferiores em forma de um líquido negro. Isto até parece um processo dualístico, o bom expelindo o mau, o puro substituindo o impuro.

Nós usamos este processo aparentemente dualístico pois nos é tão difícil soltar nossas negatividade por causa de nossas identificações. Quando deixamos as impurezas sair ou cair de nós durante a visualização, isto é um espelho daquilo que tem que acontecer na mente. Temos que largar a identificação com os lados negativos de nosso ser para ter consciência da pureza de nossa consciência. Para que este processo nos pareça mais fácil nós visualizamos este processo da purificação através do néctar da Bodhicitta, que impregna o nosso estado habitual. E ainda vai além disso: a lama negra de nossa negatividade é aspirada por aquilo que é chamado de base dourada do universo – e esta base dourada não é nada mais do que o espaço que transpassa todos os fenômenos, a base e fonte de todos os fenômenos. A negatividade que soltamos com tanto esforço é então dissolvida na consciência original. Neste ponto nós compreendemos que esta negatividade que nos parecia tão real, sólida e pesada, que ela não tem existência própria quando não existe mais apego. O momento no qual a lama negra deixa o nosso corpo é o momento de soltar, de abdicar da identificação – por isso esta negatividade não tem mais nada de real.

Nós nos tornamos conscientes que este ato de soltar como também tudo aquilo que soltamos é ilusório. A própria negatividade com a qual lutamos tanto se revela como sendo ilusória. Nós a soltamos porque o espírito do despertar impregna o nosso fluxo mental e não deixa mais espaço para tais identificações com um “eu” e a negatividade, os véus e os sentimentos de culpa que lhe são inerentes. Quando a Bodhicitta surge no fluxo mental, nós *somos* Bodhicitta. Não há mais separação, nós *somos* sabedoria, nós *somos* a compaixão desperta. Como poderiam as nossas identificações ainda ter uma chance?

Depois do processo da dissolução da identificação com a negatividade fecham-se os poros e orifícios de nosso corpo. O corpo inteiro se torna um recipiente puro para o néctar da Bodhicitta. Ele nos preenche totalmente, nós nos transformamos em Bodhicitta, em todas as qualidades despertadas. Não somente não há mais “eu” nem “meu”, mas há tanta Bodhicitta que ela transborda e toca o pé do Lama Dordje Sempa como um sinal de gratidão. Ela nos envolve completamente. Neste casulo de proteção não conseguimos mais discernir onde o “eu” começa ou acaba. Tudo fica impregnado pelo fluxo da bênção da consciência desperta e o sentimento de um corpo se dissolve. Fica apenas esta força luminosa, este oceano de Bodhicitta, que envolve e impregna todos os seres.

Para terminar, o Dorje Sempa diz simbolicamente: “Com certeza, meu filho, minha filha, agora toda a negatividade foi purificada.”, e ele se dissolve em luz e se funde conosco. O Buddha Dorje Sempa e a nossa própria mente se tornam inseparáveis. Isto é a expressão da inseparabilidade original de nossa consciência pura e mais elevada e da nossa consciência no plano relativo. O plano relativo e o absoluto não são duas coisas separadas, mas dois aspectos da mesma realidade. No início de nossa meditação nós imaginamos um Buddha sobre as nossas cabeças e ele parecia separado de nós, então – desajeitados como nós somos – nós usamos o processo de projeção dualística. No entanto, agora ficou claro que nunca existiu uma separação. A ilusão da separação acabou – e neste estado de Mahamudra nós permanecemos por um pouco de tempo. E então nós dedicamos a prática.

Nós começamos esta prática com uma forte motivação, com uma prece que estimula o espírito do despertar. Nós nos dirigimos a uma dimensão pura que no momento ainda nos parece separada. Por causa de nosso pedido sincero surge uma abertura, a bênção pode entrar. Torna-se necessário abrir-nos mais, soltar mais, até que aquilo que inicialmente parecia separado possa se mostrar como sendo uma unidade. Este é o processo da purificação de nossos véus: sair da separação e entrar na unidade com o espírito do despertar. Todas as práticas intencionam isto: abandonar tudo aquilo que separa, todas as identificações e permitir que o espaço da unidade se abra. Onde há a consciência pura não há mais sentimentos de culpa. A chave para superar os sentimentos de culpa é admitir que também em nós existe a pureza. É claro que também precisamos trabalhar com tudo aquilo que envolve ter sentimentos de culpa. Precisamos utilizar as quatro forças: temos que reconhecer e nos arrepender profundamente de tudo aquilo de que realmente somos culpados. Temos que tomar a decisão de não mais agir assim. Para realmente fazer vigorar esta decisão, temos que nos apoiar na força da Bodhicitta e, finalmente, temos que usar os antídotos que purificam todas as restantes identificações e libertam forças positivas. Assim os sentimentos de culpa são dissolvidos. A realização da prática de Dorje sempa ou de Tchenresi ajuda muito neste processo. Elas nos libertam da visão habitual e egocêntrica e do grande empecilho que

criamos ao nos convencer de que: “Eu sou ruim demais, impuro demais, eu nem quero mais que ninguém me veja!” Nós nos distanciamos de tais identificações pejorativas quando praticamos o Dharma da forma descrita acima.

Um recomeço sobre o palco de nossas vidas

Escolher um novo papel

Nos ensinamentos dos últimos dias nós descrevemos o cenário da peça de teatro que apresentamos todos os dias de nossas vidas. Esta peça, nosso papel e todas as cenas foram até agora escritos pelas nossas emoções. Nós somos os atores principais, mas agora começamos a perceber que esta peça não passa de uma projeção de nossa mente. Estamos o tempo inteiro dentro deste filme, deste drama, e pensamos que isto é uma tragédia. Mas quando olhamos melhor, na verdade a coisa é bastante divertida. Com um pouco de distanciamento e uma olhada por detrás dos bastidores a coisa parece mais com uma comédia. E então de repente temos uma revelação: “Olha só, eu sempre achei que a minha experiência era a realidade – mas na verdade não passa de um sonho. Eu estou no palco de minhas projeções e até posso mudar o meu papel. Algum dia eu poderia tentar representar um outro papel menos familiar para mim. Se o papel antigo não me agrada, eu posso abdicar dele. E como seria tentar fazer parte de uma nova peça cujo nome poderia ser, por exemplo, “O Caminho da Libertação”?”

Se realmente escolhermos criar esta nova peça e, dentro dela, nos encaminharmos para a libertação, então temos que praticar um pouco a mudança de papéis. Começamos exatamente no lugar onde estamos agora. Quanto mais a peça progredir e nós trabalharmos em nós mesmos e aplicarmos o Dharma, mais fácil e despreocupado será o caminho até a libertação. Nós deixamos o personagem do samsara para trás e trabalhamos em nossas projeções para podermos representar o papel do ser desperto.

Quem disse que não podemos mudar de papel? Será que temos sempre que nos convencer que não somos capazes de mudar e nos confinar aos velhos padrões? Não, nós temos o Dharma. Nós podemos usar o nosso poder de decisão e dar um novo direcionamento à peça de nossas vidas. O caminho está aberto à nossa frente, todos os papéis ainda estão disponíveis. Podemos transformar demônios em anjos, mas é claro que é necessário muita prática para conseguir isso. Cada novo papel precisa de prática, precisamos pouco a pouco estudá-lo, senti-lo, até que possamos incorporá-lo completamente. Não é mais necessário ensaiar o papel que já representamos. Agora temos que fazer a prática de lidar com nossas projeções de uma nova forma para que neste jogo de projeções haja sempre mais leveza e a peça de teatro de nossa libertação realmente possa estrear.

A peça de nossas vidas: do drama ao Dharma

Existe um sutra conhecido sobre a vida do Buddha com o título “A Peça da Libertação”. Este sutra (em sânscrito : Lalitavistara sutra) descreve as duas últimas vidas do Buddha: seu caminho como Bodhisattva na vida anterior e a vida dele na Índia onde ele alcançou o estado búdico. Nós mesmos ainda estamos enredados em uma peça de teatro – nós começamos a aceitar esta peça de teatro com as suas inúmeras projeções e a tentar fazer

o melhor que podemos com tudo isso. Nesta peça de teatro há muitos desafios, mas no fundo eles não são verdadeiros problemas.

Para cada desafio há uma resposta, quase sempre a mesma: “soltar”, “relaxar”. Nosso papel nesta peça de teatro mudará à medida que aprendermos a soltar. Assim nós descobriremos novos espaços de liberdade e poderemos nos comportar e agir de uma nova forma. Nesta peça é possível mudar de papel e tentar representar novos papéis à medida que tomamos um distanciamento e conseguimos realmente aplicar o Dharma. Se nós desenvolvermos um pouco de quietude mental, um pouco de atenção, então poderemos parar e escolher um caminho um pouco diferente ao invés de continuar com os nossos padrões reacionários de sempre. Podemos representar outras emoções: ao invés de cólera, podemos representar a compaixão. Trata-se de uma peça muito mais agradável. Ao invés de seguir nossos padrões à risca e ficar enredados em nosso drama pessoal, podemos experimentar novas maneiras de agir. E esta liberdade surge através dos métodos do Dharma. Nesta nova peça nós descobrimos a compaixão, o amor, a alegria, a generosidade, etc. E descobrimos que tudo isso também não passa de uma peça, que tudo isso também são projeções da própria mente. Também a vida de um praticante do Dharma não passa de uma peça. Ela não tem real substância, nada de permanente.

Mas trata-se de um jogo que agora não provoca mais sofrimento e ajuda os outros a sair da tragédia e entrar neste jogo muito mais leve e alegre. Finalmente, quando tivermos ensaiado bastante todos os diferentes papéis, então nos tornaremos completamente conscientes de que tudo sem exceção não passa de manifestações da mente, sem substância, transitórias, o jogo ilusório da dinâmica desta mente aberta e vazia. Não há um “eu” neste jogo. Há apenas pensamentos, palavras e ações que surgem e passam – e neste jogo dos pensamentos, palavras e ações não há ninguém por detrás disso. Então nos tornamos completamente livres neste jogo. O cruel e trágico jogo do samsara se tornou o jogo da libertação, o jogo da atividade desperta. Mas no final das contas nada disso consiste em um “eu” realmente existente relacionando-se com outros “eus”.

Se realmente tivermos o desejo de sair do drama atual, o drama de nossa existência até agora, o aprisionamento em velhos padrões, então podemos imaginar que a cortina caiu e o primeiro ato acabou. Temos uma pequena pausa para respirar, um momento para nos recolher, fazemos então o curso das emoções e, vejam só, no final do curso temos uma idéia de como poderia ser o nosso novo papel, o que queremos mudar em relação ao primeiro ato. A cortina sobe novamente, nós vamos para casa, o segundo ato começa. Mais tarde virão o terceiro, o quarto, etc. Para que este segundo ato possa começar, a cortina tem que cair primeiro, temos que concluir aquilo que havia antes para podermos nos concentrar de forma consciente naquilo que vem agora. Temos que ter clareza em relação àquilo que queremos expressar no segundo ato, o que é importante para nós. E para sermos realmente capazes de representar este papel, precisamos de ajuda e um pouco de prática, assim como atores que não se lançam simplesmente ao palco sem se preparar antes. O primeiro ato foi totalmente improvisado, na verdade nós não fazíamos nem idéia do que estava acontecendo na peça nem de quem é o diretor. Nós pensávamos talvez que fosse o destino, mas agora percebemos que também temos um grande poder de escolha. E queremos experimentá-lo. Queremos um segundo ato um pouco mais leve. Mas para que ele realmente seja mais leve, precisamos da prática do Dharma. Neste segundo ato deveríamos então praticar sempre – quinze minutos diários pelo menos – para podermos gradualmente mudar de papel.

Esta prática não é uma incumbência super séria na qual perscrutamos o sentido da vida e no tornamos super rígidos, dirigindo-nos àquilo que há de mais elevado, pelo contrário, nós estamos praticando a soltura, ser mais soltos, mais brincalhões com nós mesmos, sem fazer de tudo um problema. Se não criarmos problemas durante a meditação também ficaremos menos inclinados a transformar pensamentos e emoções em problemas no cotidiano. Trata-se disso.

Sabemos atualmente aquilo que nós representamos até agora, estamos familiarizados com isso. Agora podemos descobrir um novo papel e lidar com as novas situações de forma completamente diferente. Para isso é necessário curiosidade, interesse, disponibilidade de experimentar algo de novo, de se arriscar. Disso é que precisamos agora, pois não é tão fácil subir ao palco com um novo papel. Todos estão olhando e ainda não nos acostumamos ao papel. É necessário coragem.

Precisamos dar-nos um pequeno empurrão, ousar o passo para dentro do segundo ato, deixar a pessoa que éramos para trás e incorporar gradualmente o novo papel. Não tenham medo, mas permitam-se realmente representar aquilo que vocês visionaram para o segundo ato. No começo pode até dar errado, mas de qualquer maneira não passa de uma peça. Então nós recomeçamos do começo até nos acostumarmos a este novo papel. E em algum ponto a cortina cairá novamente, faremos novamente um curso do Dharma e depois nos lançaremos com frescor e entusiasmo ao terceiro ato. Assim a nossa vida progride de um ato ao outro. E, é claro, um dia morreremos e este será o último ato desta vida. E a maneira como morremos é o fruto de tudo aquilo que praticamos em nossas vidas – o quão corajosos nos tornamos, quanto nós nos libertamos de nossos medos – isso será revelado na hora da morte. Mas ainda não dá para saber quando será o final da peça, a cortina sobe novamente e então começa nossa atuação no bardo, no estado pós-morte, e depois dali a coisa continua indefinidamente até termos alcançado completamente a atividade desperta. Até lá pode ser que leve um tempo, mas neste caminho não há nada que seja realmente um problema.

Sempre há novos desafios a encarar, que nos fazem amadurecer e crescer para saber representar ainda melhor o papel de um Bodhisatva. Agora trata-se de descobrir o papel do Bodhisatva e perguntar-nos: Que papel tem o Bodhisatva neste mundo? Qual é a sua missão nesta vida? Como Bodhisatvas em crescimento nós experimentamos representar cada vez mais papéis e não apenas um só. Nós experimentamos adotar diferentes visões e criar aberturas à nossa volta de muitas diferentes maneiras – até que estejamos finalmente preparados a manifestar em cada situação o papel que ajudará mais. Isto é um Buddha.

Um Buddha não tem mais limites na mente, nem tem tendências que o impeçam de adotar quaisquer formas ou manifestações. Suas palavras são desimpedidas, pois não têm os empecilhos pessoais, elas são exatamente o necessário para tocar e abrir alguém. Esta postura é precedida por uma longa prática de soltura que possibilita desenvolver esta capacidade.

Agora já pensamos bastante no estado búdico e está na hora de voltar a ficar com os pés no chão, exatamente ali onde estamos agora, pois ainda somos prisioneiros de nossas emoções. Ainda não somos livres.

Escrever o nosso próprio roteiro

Ainda não somos estes maravilhosos atores Bodhisatvas. O que nos preocupa é como fazer o próximo passo. Qual é o próximo passo para mim? O que desejo desenvolver? O que é para mim mais importante hoje e na minha vida em geral? Começamos assim. Qual será a próxima etapa? Cada um olha e tentar achar a resposta dentro de si mesmo: Onde posso começar de forma concreta? Quem é o autor de nossas vidas? A ignorância ou a sabedoria? Qual o motor da peça inteira? O refúgio? O amor? A natureza búdica? Bodhicitta?

Poderíamos talvez nos perguntar se um lama não estaria disposto a escrever a nossa peça. Mas cuidado, é necessário ter uma extraordinária devoção para poder representar a peça criada por um lama para nós. Não será fácil, pois ele sempre lidará de forma radical com o apego ao ego. Será que estamos preparados para isso? Eu acho melhor cada um reescrever a sua própria peça e depois ir sentar com o lama e conversar sobre isso. Temos que fazer o nosso próprio trabalho, fazer as nossas próprias escolhas. Os lamas podem descrever os fundamentos do caminho de todos os Bodhisatvas, mas nós mesmos temos que decidir como será nosso próprio caminho.

Qual é a nossa real possibilidade de escolha? Constantemente vivenciamos situações moldadas por ações de um passado remoto. Será que não são as nossas ações prejudiciais ou benéficas que escrevem a nossa peça? As situações que vivenciamos não podem ser mudadas. Mas podemos aprender a lidar com elas de forma jovial e a utilizá-las no caminho para o despertar. Quando aprendemos a fazer a leitura correta das situações, então veremos muitos semáforos verdes e vermelhos que nos indicam onde devemos e onde não devemos ir, sem que nada tenha sido feito ainda.

Eu cheguei à conclusão que o roteiro que vivemos até agora foi escrito em grande parte por nosso carma, que nossas ações prévias que levaram às nossas tendências mentais definem a maior parte daquilo que vivenciamos e como nós o vivenciamos. Mas a continuação do roteiro é escrita por outro autor e, a partir de então, apenas a tela de fundo emoldurada pelas situações será escrita pelo nosso carma.

O Hans está dizendo que é a mente que escreve o roteiro. E a Bettina está dizendo que há algo aqui no centro, no coração, alguma coisa que é o motor de tudo isso. E eles estão certos: a força impulsora dependerá daquilo que estiver acontecendo aqui no centro de nosso ser. Se for medo então a peça acabará sendo bem difícil para nós, dura de vivenciar. Se for confiança, então a peça será agradável e leve. Essas são as duas grandes forças em nossas vidas que determinarão como lidaremos com as situações, quantas emoções teremos que enfrentar e quão fácil será o caminho do Dharma para nós. Muito medo significa muita tensão, muitas preocupações, ficar sempre ensimesmado, às voltas consigo mesmo. Confiança significa ser capaz de soltar, de se abrir, de ver as coisas de forma positiva. Estas duas forças se excluem. Onde há confiança, não pode haver medo, onde há medo, não pode haver confiança. O medo é a expressão de um carma negativo, isto é, a consequência de muitas ações do passado que foram motivadas por egocentrismo. A confiança é a expressão de carma positivo, isto é, de ações que não foram motivadas por egocentrismo. Aqueles que acumularam muitos “méritos”, isto é, muita energia positiva, vivenciarão naturalmente mais confiança do que aqueles que agiram de forma egocêntrica, pois esses sempre estarão naturalmente

motivados por seus medos, já que todas as suas ações prévias foram motivadas por medos.

É claro que agora não é porque recebemos ensinamentos durante uma semana que deixaremos tudo para trás e poderemos dizer: “A partir de hoje eu sou livre!” Mas talvez haja alguém que pode dizer isso? (risos) Talvez haja alguém aqui que hoje de manhã, deitado na cama, acordou como um Buddha e disse a si mesmo “Aconteceu!” Será que isso existe? É mais provável que a cortina suba e nós nos digamos “Vamos ao segundo ato!” Estaremos preparados para deixar tudo aquilo que aprendemos aqui impregnar nossas próximas ações e tentar representar na nova peça de nossas vidas um papel novo e mais apropriado.

E quando não tivermos mais novas idéias para o segundo ato – então faremos outro curso, iremos novamente a algum lugar onde poderemos reforçar a nossa motivação espiritual e depois disso poderemos continuar com o terceiro ato. Assim aprofundamos gradualmente a nossa capacidade de soltar, nos abrimos mais e mais e não nos preocupamos se é possível ou não – trata-se a apenas de decidir fazê-lo agora ou adiar uma vez mais. É melhor agir agora e não esperar o segundo ato, pensando: “Eu ainda nem vivi bastante o primeiro ato, eu tenho que sofrer um pouquinho mais, eu tenho que acumular mais motivação.” Tomem a motivação que estiver disponível aqui e agora e já comecem o segundo ato. Não esperem para recomeçar. Quanto mais estivermos decididos, mais fáceis serão os recomeços: segundo, terceiro, quarto, quinto ato. Esqueçamos a nós mesmos o quanto isto nos for possível. Ao esquecer a nós mesmos nós nos tornamos realmente capazes de fazer o bem. Podemos ajudar aos outros a também trilhar o próprio caminho. Enquanto os problemas pessoais nos freiam, temos que nos concentrar neles para poder resolvê-los. Mas quando fazemos o passo de realmente viver como Bodhisattvas, apenas precisamos tomar refúgio e então nos preocupar com o bem-estar de todos. A nossa prática torna-se a expressão de apenas este desejo. E então não precisamos mais nos ocupar tanto com nós mesmos, pois a Bodhicitta, a mente do despertar, começa a preencher todo o espaço.

Dediquemos todos os méritos, todas e energia positiva gerada neste curso ao bem-estar e ao despertar de todos os seres.

PS: Este script pode também ser distribuído aos praticantes que não participaram deste curso. Eu apenas peço para sempre distribuí-lo pessoalmente e constantemente lembrar a todos que a leitura não pode substituir a participação em um curso. Para realmente absorver o sentido dessas instruções é necessário participar de mais cursos do Dharma (por exemplo, sobre as quatro contemplações ilimitadas, o refúgio, a mente do despertar e o treinamento mental Lodjong). Isto é assim porque, para ficar mais claras, estas explicações foram ministradas aqui sem as instruções habituais que as acompanham e, por isso, podem vir a ser interpretadas de forma errônea. Lama Tilmann Lhundrup