

SÃO PAULO - 20/10/2005

[*Conseguimos gravar somente uma parte dos ensinamentos*]

Segunda parte: Lama Lhundrup

O que eu sugiro é desenvolver o ensinamento através das perguntas e respostas. Foi ensinada para vocês uma pequena introdução sobre o Caminho da Sabedoria do Coração, e temos ainda muitas e muitas coisas para falar sobre a experiência dos pequenos passos no Caminho. Mas como é o meu primeiro dia no Brasil, e eu não os conheço, gostaria de saber quais são as suas necessidades e quais as perguntas.

Pergunta: Com fazer quando moramos numa cidade grande?

Lhundrup: Quando eu tinha a sua idade, o meu professor falou que hoje em dia, nessa vida moderna, é difícil encontrar alguém que possa sentar uns 15 minutos, sem fazer nada. E então eu pensei comigo mesmo: não deve ser tão difícil assim. Quando cheguei em casa, entrei, sentei e fiquei sem fazer nada, e foi a primeira vez que senti este bem estar. Para mim, foi a primeira vez que senti o grande bem que nos faz não fazer nada. Eu tinha uns 18 anos, e depois deste momento, cada vez que a minha mente estava agitada e confusa, eu me sentava e ficava sem fazer nada. Em seguida, durante os meus estudos, comecei a meditar pela manhã e à noite, e foi quando encontrei o meu primeiro mestre: Lama Guendune Rinpoche. É como se o silêncio tivesse me sensibilizado, e no meu caminho começaram a aparecer momentos de bem estar, e comecei a sair desse turbilhão. Mesmo frequentando a universidade e praticando esportes, ia às festas, tinha muitos amigos e isto não me impedia de continuar tendo uma vida normal. Mas nesses momentos de silêncio eu fazia algo como uma digestão interior de todos os momentos que tinha passado durante o meu dia. Comecei também a me interessar por leituras mais profundas. Então, acredito que São Paulo não represente nenhum problema para uma prática espiritual, e posso dizer que cada situação é um desafio para praticar. Quando existe muito barulho e muita agitação, precisamos desenvolver um pouco mais de calma e mais presença.

Pergunta: Você fala de espiritualidade como um caminho interior, e ao mesmo tempo, de se abrir para o mundo. Não sei se entendi corretamente.

Lhundrup: Você compreendeu corretamente. Para que a nossa ação externa seja adequada e realmente benéfica para os outros, é preciso que isso esteja claro no nosso interior. Você conhece as situações de conflito. Quando estamos sobre o poder da raiva, nossas ações externas não são muito benéficas. Mas, se logo no início dessa emoção eu me distancio, dou um tempinho para respirar e para a minha mente se clarear, a minha ação externa será benéfica para o outro. E se nessa pequena pausa eu puder fazer uma oração antes de reagir, isso vai abrir o meu coração, e nesse momento, em vez de responder com raiva, reagirei com amor, compaixão e compreensão.

Alguns anos mais tarde, quando tinha uns 22 anos, eu era bastante ativo na vida política. Representava os estudantes da universidade e estava engajado no movimento ecológico. Entre os estudantes e os políticos havia muita emoção, e a nossa ação para com o exterior não era muito eficaz, porque existia muita emoção. E tudo isso me levou a trabalhar mais sobre a abertura do coração, para não cair na emoção da raiva, do orgulho, da rivalidade que existe muito na vida política. Assim vocês podem ver que existe trabalho interno e trabalho externo.

Pergunta: E o que fazer quando a emoção da raiva e a cólera aparecem?

Lhundrup: Quando o movimento da raiva se manifestar, não temos outra escolha senão simplesmente aceitá-la, e este é um processo de observação: devemos observar. Gostaria de explicar algo que é fundamental no Dharma. Este caminho é fundamentado na observação e na experiência. Não é fundamentado na crença em algo que alguém falou. Se vocês se interessam por um regime ou uma dieta, vocês observam a causa e o efeito. Se como um alimento, qual será o efeito para o meu corpo, a minha mente e em relação aos outros? Por exemplo: se eu comer carne, talvez seja bom para o meu corpo, talvez seja “mais ou menos” para a minha mente, mas o animal é ruim. Posso também descobrir uma outra maneira para que seja bom para o animal, fazendo uma oração e estabelecendo uma conexão com esse animal, pode ser muito positivo.

O caminho do Dharma observa a causa e efeito, e olhamos todos os fatores em jogo. É a mesma coisa com as emoções. Devo observar: qual será o resultado quando despejo toda a minha raiva e ódio sobre os outros? Observarei se, quando eu relaxo e me acalmo, isto vai mudar o resultado, qual será a minha reação. Nossa observação vai nos mostrar que o julgamento baseado na raiva não vai nos ajudar, porque além da raiva, terei também o sentimento de culpa. Através da observação vamos buscar uma maneira de sair desse processo.

Então poderemos tentar sair disso sozinhos, ou escutar o que um outro nos fala, e verificar se funciona. O caminho do Dharma é de sempre verificar o que ajuda e o que não ajuda. É verdade que todos procuram a felicidade. Mas a maneira como a procuramos não é muito eficaz. O problema da nossa felicidade é que sempre dependemos do outro. Se alguém me ama, eu me sinto feliz. Se alguém me critica, hummm... Se eu perco a minha fortuna, fico muito triste, quase me suicido. Quando recebo um presente, fico feliz. Todos são movimentos de altos e baixos. A nossa felicidade fica completamente dependente do exterior. A proposta deste Caminho da sabedoria do Coração é deixar esta felicidade surgir do nosso interior. E como fazer? Deixar surgir esta alegria quando alguém me critica? Como fazer quando sou pobre? Ou quando era rico e depois fiquei pobre? O fator chave é o relaxamento, o repouso, para ter a capacidade de amar, de viver e de estar presente, quando o “eu” não tem muito mais importância. Ficamos deprimidos porque pensamos muito em nós mesmos. Nós todos fazemos isto. Se alguém, durante o seu sofrimento se torna relaxado, tudo se torna possível, tudo pode mudar, algo se abre. Se alguém, em momentos felizes, também se torna relaxado, isto só vai aumentar essa felicidade. Se eu encontro uma pessoa super legal, bacana, um encontro de coração, esta pessoa me traz muita alegria. Mas eu me apego a esta situação e quero rever esta pessoa rapidamente. Quando volto para casa eu a telefono, mas ela não tem tempo, ah... A alegria se torna tristeza, preocupação, mágoa, etc.

A proposta deste caminho é de não se apegar. Com o apego nós limitamos esses momentos de alegria, eles se tornam objetos do nosso apego. E se nos apegarmos a um momento de sofrimento, isso só vai aumentá-lo. Por exemplo: estou doente e não quero estar doente, quero outra coisa, esse é o apego. A proposta é de estar em contato com a vida, como ela é a cada momento, e as coisas vão mudando com muitas possibilidades. Felicidade não é ficar preocupado, mas poder se doar a todos que encontramos, fazer o que for necessário. Não basta simplesmente dizer “eu quero ser assim”, não funciona. Precisamos trabalhar em um caminho aonde, aos poucos, vamo-nos desapegando dos nossos diversos hábitos. Esta é a meditação onde observamos os pensamentos que aparecem.

Pergunta: O que é a compaixão sábia? O que é a compaixão tola?

Lhundrup: Vou dar um exemplo simples da compaixão tola. Um alcoólatra que já está um pouco bêbado vem pedir dinheiro para comprar bebida. Você daria? Outro exemplo: sua filha de doze anos quer passar o final de semana na casa do namorado, que tem vinte anos. Na sua compaixão, o que você vai fazer? A compaixão sábia significa enxergar um pouco mais longe, ver o resultado em longo prazo. A sabedoria de um Buddha é de nos conduzir ao despertar, e nos tirar do círculo do sofrimento. Esta é a sabedoria espiritual, e os exemplos que dei são da sabedoria do mundo, do bom senso. Existe muito bom senso no Dharma.

Temos agora que terminar por causa do horário. Eu sugiro dedicar tudo o que vivemos esta noite para o bem de todos os seres, e que todos encontrem a verdadeira felicidade, e que possam trilhar o caminho do Despertar completo.

Segunda Noite

SÃO PAULO, 24 de Outubro de 2005.

Boa Noite,

Gostaria de explicar o que vamos fazer juntos. Hoje é um dos quatro grandes dias de festividade budista. Em todos os centros de tradições budistas, fazemos uma prática especial. Celebramos o dia no qual o Buda tomou a decisão de nascer como ser humano para ensinar o Dharma.

Pergunta: Todo dia 24 de outubro?

Lhundrup: Não, a data muda de acordo com a lua. Pode variar, e às vezes pode ser em outubro, novembro, etc.

O ritual que fazemos frequentemente na nossa escola chama-se Guru Yoga Milarepa. Como vocês não conhecem Guru Yoga nem Milarepa, vou falar um pouco sobre isto. Milarepa foi um grande mestre tibetano que viveu toda a sua vida nas montanhas, vestindo somente um pedaço de tecido no corpo, mesmo durante os invernos de muita neve. Quando as pessoas o encontravam, ele transmitia a sua realização através de cantos, espontaneamente. No Tibete ele é conhecido pelos seus cantos, os quais contam a sua vida, e muitas vezes são representados em peças de teatro. A sua vida tornou-se um exemplo para os praticantes budistas, por causa da sua grande renúncia, da compaixão com todos e com os animais, que se prosternavam diante dele. Uma vez um cachorro de um caçador estava correndo atrás de um cervo. Quando viram Milarepa, o cervo sentou-se de um lado dele, e o cachorro do outro lado. Quando o caçador chegou, ficou impressionado e perguntou: o que vocês estão fazendo aí? Milarepa respondeu: eles estão bem, aqui. E começou a ensinar a não-violência, a compreensão e a não buscar a felicidade no exterior, mas no nosso interior. Milarepa é um mestre que alcançou o maior nível de realização, o Despertar completo. Mas precisamos saber que no início da sua vida não era assim. Ele vivia uma situação difícil. Era escravo do seu próprio tio, e através de rituais de magia, ele matou 35 pessoas. A raiva e o ódio se tornaram muito fortes, e ele destruiu a casa do tio. Somente após essa explosão de raiva ele se dirigiu ao Dharma. Encontrou o seu primeiro mestre, Marpa, e a força do seu arrependimento e da sua renúncia foram tão fortes que ele pôde se transformar completamente e atingir o completo Despertar. Seu exemplo é impressionante, porque ele era um assassino e se transformou em um Buddha.

Hoje à noite vocês podem ficar simplesmente alegres, abertos e meditar com boas intenções, porque vocês não vão conseguir cantar conosco. Mas haverá um momento em que vamos

cantar para todos os mestres da nossa linhagem, através de Milarepa, que representa toda a linhagem de transmissão, e pedimos a sua benção. “Yoga” significa unir duas coisas, unir a sua própria mente com a mente do Mestre Despertado. E “Guru” significa Mestre. É uma prática muito forte, e se nós a conhecemos, a força e a devoção vão nos ajudar a dissolver facilmente o nosso apego egoísta e abrir o nosso coração. Na transmissão da linhagem do Mahamudra, trabalhamos com duas forças que nos ajudam a sair do nosso apego egoísta: a compaixão e a devoção. A devoção vem com o tempo, quando começamos a conhecer as qualidades dos nossos mestres, do Buddha Sakyamuni e de todos os outros mestres. Assim a inspiração começa a surgir, a se instalar, e começamos a abrir a nossa mente. E como expressão desta união com o mestre, vamos compartilhar esta refeição (*durante a prática*). Vamos nos alegrar com tudo, e até com um pouco de vinho e carne. Na Índia, o álcool e a carne eram considerados substâncias nefastas. E precisamos acabar com esses conceitos de bom e ruim. Quando utilizamos o álcool e a carne com sabedoria, podemos tudo transformar, e comer com compaixão, podendo ajudar este animal. Não existe nenhuma substância que possa transformar a nossa mente em pura ou impura. É a atitude com a qual utilizamos as coisas. A nossa atitude é o fator principal. Vamos fazer a prática de forma um pouco mais curta hoje, para vocês não terem que esperar muito tempo. Se há pessoas na família, ou amigos de vocês que precisam de ajuda, este é um bom momento para ajudá-los.

[*Prática de Milarepa*]