

O Caminho da Sabedoria do Coração

Estou muito contente por estar aqui esta noite. Falarei em francês, me desculpem por não falar português. Todos estão me escutando bem? Estou falando alto o suficiente? Como estou no centro, escuto a voz vindo de todos os lados.

Este espaço me faz lembrar um ensinamento budista muito profundo que se chama “a Gota”. É a “Gota Essencial”, e tudo se manifesta desta gota essencial. Todos os fenômenos do nosso mundo se manifestam a partir desta gota. O que é então essa gota? Na tradição budista, na tradição do Dharma ela é o sinônimo da natureza de nossa mente. É uma prática na qual começamos fazendo orações, tomando refúgio, desenvolvendo a Bodhicitta, ficando completamente relaxados. E assim, através dessa abertura, essa “gota universal” acaba por se manifestar no mundo de nossa prática. Nessa prática falamos também de uma terra pura, que vai se manifestar a partir dessa grande gota. Esta gota tem também um outro nome, que é Bodhicitta. É um nome sânscrito: *Bodhi* significa despertar do sono, e *Citta* significa coração, mente. Essa gota essencial é a dimensão profunda da nossa mente, que é o coração despertado. Nessa gota universal, na Boddhichita, temos o sentimento de que estamos todos unidos, que não existe separação entre um indivíduo e outro. Todo caminho espiritual em direção ao despertar é feito a partir da Bodhicitta. No nível da aspiração inicial é o sentimento que todos os seres já foram, em outras vidas, nossos pais, nossa mães, nosso filhos, etc.

Nós tivemos no passado uma conexão forte e profunda com cada ser e, provavelmente, as pessoas que construíram esta gota devem ter tido esta noção. Outro aspecto importante desta gota essencial é o que chamamos de matriz. A matriz é que dá o nascimento para o despertar e se chama “Bodhicitta relativa”, porque está relacionada com este mundo em que vivemos. Precisamos, portanto, desenvolver o amor e a compaixão para viver neste mundo relativo. Este caminho do amor e da compaixão nos leva a buscar a sabedoria que nos permitirá ajudar os outros seres. A sabedoria que nos estimula a ajudar verdadeiramente os seres é o conhecimento íntimo dessa dimensão onde não existe separação entre os seres. Quando mergulhamos profundamente nessa dimensão, podemos ver que o “eu” não existe. No mundo relativo, eu e você estamos aqui, mas no mundo absoluto, não existimos separadamente. Não existe algo para provar a existência de uma separação entre os seres. Esta é a Bodhicitta absoluta, que chamamos de vacuidade. A ausência do “eu”, onde nada é estável, onde nada será a mesma coisa para sempre. É um pouco parecido com esta gota. Quando a olhamos de longe, vemos uma forma branca apontada para o céu e quando nela entramos, encontramos uma grande abertura.

É a mesma coisa com o nosso corpo. Quando o olhamos de fora, temos a impressão de que existe alguém, e quando entramos no nosso corpo interno (nosso espírito, nossa mente), encontramos um grande espaço aberto onde tudo é possível. É um espaço dinâmico, onde existe movimento mental, sentimentos, vida. Exatamente como aqui, neste espaço, antes houve a música e agora somos nós que estamos aqui. Podemos dizer que esta gota está vazia, no sentido de que não há nada, como por exemplo, em uma garrafa. Não há um centro sólido, e mesmo não existindo nada nem ninguém, existe ar, muitas coisas, muitas pessoas, preenchendo este espaço. É a mesma coisa com a nossa mente, onde ocorrem muitas

manifestações, não sendo completamente vazia, mas não é sólida. O Caminho da Sabedoria do Coração, como está escrito no programa, é para desenvolver a sabedoria, com o coração do amor, da compaixão, e com o conhecimento de que não existe o “eu”. Quando não acreditamos neste sentido sólido do “eu”, o amor e a compaixão passam a ser naturais. Vamos fazer uma pausa para meditar, se vocês estiverem de acordo.

Vamos então nos acomodar confortavelmente. Gostaria que cantássemos o mantra OM MANI PEME HUNG, já que aqui temos uma ótima acústica, e depois que ficássemos em silêncio. Om Mani Peme Hung é o mantra do Buddha da Compaixão, e se quisermos potencializar o sentido deste mantra (que significa “Que todos os seres sejam felizes e livres do sofrimento”), as pessoas que o conhecem estão convidadas a cantar junto conosco.

[*Om mani peme hung*]

[*Silêncio após a repetição*]

Quando meditamos, nos abrimos para tudo. Não há nada que não deva ser, que não deva existir. Mesmo se tivermos alguma dor, se o nosso corpo não se sente confortável, nós aceitamos. Não nos apegamos às nossas impressões sensoriais. Não procuramos nada de especial. Não nos sentamos na almofada somente para termos uma experiência. Procurar por uma experiência meditativa é um grande obstáculo, porque a experiência já está aqui. Ela é o que é. Existem diferentes camadas profundas. As externas, as quais podemos sentir rapidamente, e as camadas internas, que são mais finas, mais sutis e diferentes de um nível mais grosseiro. Quando nos abrimos completamente para o que somos, todos estes diferentes níveis de nossa experiência irão se manifestar. Vamos ficar mais um momento neste silêncio no qual aceitamos tudo.

[*Silêncio na sala*]

Obrigado.

[*Sob a luz de velas*] É uma pequena aventura, diferente de todos os outros lugares, entrar sem ver o rosto de vocês. Mas nos sentimos próximos através da grande profundidade, e por isto começaremos imediatamente com a meditação. Disseram-me que este local se chama “Gotas”, mas ele também parece com um botão de flor. A flor de lótus tem esta forma, bem como muitas outras flores são assim também, e depois elas se abrem. Nós dizemos que um ser, quando ainda não construiu a natureza de sua mente, é como um botão de flor de lótus que está fechado, cujo potencial está todo lá dentro. O botão dessa flor vai se abrir através de duas forças: a força do amor e compaixão e a força da sabedoria.

São qualidades necessárias, que precisam ser desenvolvidas. Nos próximos três dias, durante o retiro, nós faremos um trabalho sobre como desenvolver estas três qualidades usando técnicas de meditação, e através da força da meditação desenvolveremos essas qualidades. Nós vamos dividir nosso tempo entre explicações práticas, e também fornecendo explicações sobre o mantra *OM MANI PEME HUNG* e a oração que o acompanha. Precisamos saber que a meditação é somente um aspecto do caminho. Existe a base, um método e um objetivo. A base é a disciplina, o método é a meditação e o objetivo é a sabedoria absoluta. Vou falar um pouco sobre estes três ensinamentos de Buddha que precisamos seguir para a sabedoria do coração.

A disciplina não é a disciplina militar que conhecemos, mas sim a disciplina de não criar sofrimento para si mesmo e nem para os outros. Fazer o bem a todos os seres, sem exceção,

para que sejam felizes. Quando tentamos fazer isto, descobrimos que não dominamos nossa mente, e também percebemos que não conhecemos o que é a felicidade autêntica, que ainda está por ser descoberta. É uma alegria que não depende das circunstâncias, mas que nasce da nossa própria mente. Quando desejamos acabar com o sofrimento e criar a felicidade, sentimos a necessidade de ter um método. O método é a meditação, quer dizer: posicionar, fixar nossa mente no que é benéfico. A meditação é definida no Dharma como “fixar-se de maneira estável no que é benéfico, sem distração”. Benéfico significa o que nos levará ao Despertar. E assim, o treinamento consiste em estabelecer em nossa mente a abertura de nosso coração, e esta abertura irá tornar-se não-dualista, estará além do sujeito e do objeto. Quando tocarmos esta não-dualidade, é a sabedoria que irá nos libertar do sofrimento. E praticando com a motivação de querer ajudar os outros, desenvolveremos a sabedoria que conhece o caminho, para podermos conduzir os outros ao despertar.

Então vocês aprenderam sobre três treinamentos: Treinamento da disciplina, Treinamento da estabilidade meditativa e a sabedoria. Vamos começar do início: evitar o sofrimento para os outros é não matar (matar o mínimo possível, no caso da alimentação); não roubar; não pegar o que não é dado, tendo um grande respeito para com os outros. Ouvi falar que aqui em Alto Paraíso há muito respeito pela Natureza. Do ponto de vista budista, dizemos que este respeito deve incluir todos os tipos de seres, do maior ao menor. E, é claro, também deve incluir as árvores, as plantas, a água, etc. Este respeito consiste em estar consciente de que cada ser humano, cada animal, é muito precioso porque cada um tem esta gota essencial, a natureza do Buddha em si. E por isso não devemos nos apoderar da vida de outra pessoa. Não devemos mentir, e sim respeitar as relações existentes. Não devemos gerar sofrimentos através de relações difíceis, deixando bem claro quando terminamos uma relação para começar outra. Sendo fiéis, respeitando a si mesmo, fazendo de tudo para termos uma boa saúde e uma mente clara, e conseguindo as condições necessárias para poder meditar. Esta é a generosidade para consigo mesmo, proporcionando a nós mesmos os meios para entrar neste caminho espiritual. A generosidade para com os outros é oferecer meios para que eles possam trilhar esse caminho espiritual.

Vou terminar dando uma pequena explicação sobre o que é meditação. Meditação é concentrar-se em algo benéfico. Agora vocês estão provavelmente meditando, porque escutar estes ensinamentos é benéfico. Ler um livro sobre o Dharma ou sobre a verdade é benéfico. Estar sem distração numa atividade é uma forma de meditação. Se levantamos daqui para ir até o carro estando conscientes desse ato, centrados nele, é uma prática meditativa. Dizer palavras de amor e sabedoria é também uma forma de meditação. Estou falando isto porque, afinal, cada situação da nossa vida pode se tornar uma forma de meditação. Mas o ponto chave é de saber se a maneira de fazer estas atividades é benéfica. Se vocês vêem um amigo em frente a um computador durante umas três horas, concentrado, será que ele está meditando? Eu mesmo darei a resposta: ele não está concentrado em algo que vai conduzi-lo ao despertar, então, não é benéfico neste sentido. Mas, se esta mesma pessoa estiver escrevendo para um amigo, falando de coração e com sabedoria, aí então será uma forma de meditação. Se uma pessoa trabalha, por exemplo, com contabilidade, e se ela tem a motivação de ajudar os outros através dessa atividade, então isso é uma forma de meditação. Graças a esta motivação, será uma forma de meditação. Porque a motivação e a não-distração estão unidas. A não-distração sozinha ainda não é meditação. Esta foi uma pequena introdução, e estou pronto para as perguntas. Vamos fazer uma pausa e depois vamos às perguntas.

[Nota ao leitor: A palavra *Bodhicitta* é pronunciada “*Bodichita*”]

[Perguntas e respostas (A serem traduzidas)]