



As Quatro Nobres Verdades: A Verdade da Causa do Sofrimento

Jetsunma Tenzin Palmo, Austrália, Sydney, 15 de Julho de 2000, Parte 2

Já abordámos brevemente a primeira Nobre Verdade, que é a verdade de dukkha ou a natureza fundamentalmente insatisfatória deste ciclo de nascimento e morte, ou samsara. Aqui, vamos tratar um pouco da segunda Nobre Verdade. A segunda Nobre Verdade é a verdade da causa desta natureza insatisfatória.

A verdade da causa não é o problema de não conseguirmos o que queremos, ou de conseguirmos o que não queremos. O verdadeiro problema é a própria questão do desejo. Portanto, a verdade da causa do sofrimento é que o sofrimento é causado por uma mente iludida e apegada. É a própria questão do desejo. Pensamos que, se conseguirmos tudo o que queremos, seremos felizes. Mas, como disse Buda, isto é como beber água salgada — quanto mais bebemos, mais sede temos. Portanto, precisamos de analisar esta questão da mente desejosa e sedenta. Porque a nossa cultura — a cultura em que vivemos hoje — assegura-nos que é importante desejar cada vez mais, incessantemente. Toda a nossa cultura assenta na ganância e no cultivo dessa ganância. A filosofia da sociedade de consumo — os media, o cinema, a televisão, as revistas, os jornais — assenta em cultivar cada vez mais desejos e vontades. Por mais inúteis que sejam as coisas que desejamos, já não existe sequer a possibilidade de distinguir entre as nossas necessidades e a nossa ganância. Há muito que satisfazemos as nossas necessidades, por isso agora dedicamo-nos à ganância em grande escala. E, caso não sejamos gananciosos o suficiente, os media farão de tudo para nos fazer sentir em falta. "Qual é o seu problema? A pessoa realmente moderna quer muitas coisas, e cada vez mais de tudo." Toda a nossa sociedade se baseia na criação deste desejo artificial, uma vez que as nossas necessidades e desejos naturais já foram satisfeitos. No entanto, Buda disse que o caminho para a verdadeira felicidade é ver para além dessa mente gananciosa e desejosa, aprendendo a abandoná-la. Esta mente desejosa é aquela que quer constantemente mais: mais coisas, mais relações, mais estímulos sensuais e assim por diante. Melhores sons, cores mais vibrantes, sabores mais picantes, mais, mais, mais, mais. É isso que causa os nossos problemas: esta mente que quer cada vez mais e se agarra ao que consegue.

Vamos analisar isso. Vejam bem, as coisas materiais, em si mesmas, são inocentes. O problema não são as coisas em si. O problema é a nossa mente apegada e possessiva. Portanto, não importa o que temos ou o que não temos, mas sim o quanto nos agarramos ao que temos e ao que não temos. Entende?

Há uma história sobre um rei na Índia antiga. Era um rei muito devoto e tinha um guru brâmane, um verdadeiro asceta que não possuía mais do que uma tigela de esmola feita de uma cabaça. Certa vez, o rei e o seu guru estavam sentados no jardim debaixo de uma árvore, e o guru ensinava o Dharma ao rei. Enquanto ali estavam sentados, um servo veio a correr e disse: “Ó Marajá, Vossa Majestade, venha depressa, todo o palácio está em chamas e todas as suas joias, as suas sedas e o seu ouro estão a arder! Venha imediatamente!” Este era um rei rico, que possuía muitas riquezas. Mas o rei disse: “Não me perturbe, estou com o meu guru a aprender o Dharma. Por favor, vá e trate você mesmo do incêndio no palácio”. Nesse momento, o guru levantou-se de um salto e disse: “Como assim? Deixei a minha cabaça no palácio!”

Reparem, a questão é se somos donos das nossas posses ou se as nossas posses nos possuem. Não são as coisas em si. É a mente que é o problema. Esta mente apegada e possessiva que nos causa tanta dor. Se considerarmos que estamos presos à roda do nascimento e da morte, nada nos agrilhoa a essa roda. Nós próprios nos apegamos a ela; é o nosso apego e esta nossa dependência que nos mantêm presos à roda. Não conseguimos desapegar-nos. Se alguém quisesse ter um lema para o budismo, seria "Desapegue-se" — a todos os níveis. Desapegue-se interiormente.



Isto não significa que precisamos de renunciar ao mundo e sair à rua com uma tigela de esmolas. Significa que interiormente existe essa libertação do apego. Imaginamos que o nosso apego às coisas e às pessoas é o que nos dá felicidade, é o que nos dá segurança, mas isso deve-se às nossas mentes iludidas. Não compreendemos que, enquanto nos afeiçoarmos às pessoas e às coisas, seremos extremamente inseguros. Porque, eventualmente, vamos perder

estas coisas, vamos perder estas pessoas, e quem sabe quando? Esta mente apegada causa dor porque não sabemos quando vamos perder estas coisas. Não sabemos quando aquela pessoa nos vai deixar, ou quando vai morrer, ou quando algo vai acontecer, por isso apegamo-nos. E esse apego cria tanta dor e medo. Tanto medo. E depois, quando as perdemos, há tanta tristeza.

Quando considerei pela primeira vez ir à Índia, tinha uns 19 anos e disse à minha mãe: “Vou à Índia”, e ela respondeu: “Ah, sim, quando é que vais?”. E foi só isso que ela disse. Ela não disse: “Como é que me podes deixar? Agora vou ficar sozinha. Aqui estou eu, a tua mãe idosa, como é que podes ir embora?”. Ela perguntou: “Quando é que vais?”. Não porque não me amasse, mas porque me amava. Porque ela me amava, queria o que era certo para mim. Não estava a pensar no que ela gostaria. Isto é amor, isto também é desapego.

Pensamos que, se não nos apegamos, ficamos demasiado frios. Mas não é assim; confundimos amor com apego. Pensamos que quanto mais nos apegamos a algo ou a alguém, mais isso prova que os amamos. Mas, na verdade, tudo o que isso prova é o quanto nos amamos. Porque, enquanto nos afeiçoamos a esta pessoa, pensamos: “Ela faz-me feliz. Não posso perdê-la, porque sem ela serei infeliz”. Pensamos em nós, não nela. O amor verdadeiro pensa: “Que estejas bem e feliz. Aquilo que te faz bem e te faz feliz, fico feliz com isso”. E se temos um coração que pensa assim, então é um coração muito livre. Enquanto temos algo, enquanto temos alguém, agarramo-nos a essa pessoa, mas agarramo-nos com leveza. Enquanto ela está connosco, enquanto estas coisas estão connosco, nós somos felizes, apreciamos e desfrutamos delas. Mas se as perdermos, podemos aceitar isso, porque tudo é impermanente. Uma mente assim é uma mente aberta e livre.

Há uma história — alguns podem tê-la lido em vários livros budistas — sobre uma armadilha para macacos na Ásia. Existe uma forma de capturar macacos em que se prega um coco a uma árvore e, dentro do coco, existe um pequeno buraco, suficientemente grande para um macaco colocar a mão. Dentro deste coco, há um doce. Quando o macaco chega, sente o cheiro do reбуçado, coloca a mão dentro do orifício e agarra o reбуçado. Agora tem um punho fechado, mas não consegue tirá-lo do buraco. Então, fica ali preso, com a ganância na sua mente a impedi-lo de simplesmente abrir a mão e largar o doce. Os caçadores chegam e apanham-no. Nada está a prender aquele macaco ali; o macaco só precisa de se soltar e estará livre. Mas a mente apegada e possessiva superará até o medo do caçador. Ele não consegue soltar. Quer ser livre, mas também quer agarrar-se ao doce.

Este é um exemplo perfeito da nossa situação. Sim, queremos ser livres, queremos ser iluminados, mas não queremos abdicar do que já temos. Queremos ser livres e iluminados, e ao mesmo tempo manter tudo o resto connosco. Queremos a nossa mente apegada, a nossa mente gananciosa. Gostamos disto porque estamos iludidos, e pensamos que esta mente apegada e gananciosa é o que nos dará felicidade, desde que todos os nossos desejos gananciosos sejam realizados. Não compreendemos que a nossa verdadeira felicidade reside em nos desprendermos deste tipo de mentalidade, para que, quando as coisas boas chegarem, possamos apreciá-las, desfrutá-las, mas sem nos apegarmos a elas. Quando não estiverem presentes, também está tudo bem. Mas não acreditamos nisso.

Sabem, quando viajo pelo mundo, Ásia, América, Europa, Austrália, há duas perguntas principais que as pessoas fazem. Uma delas é: "Como encontramos um verdadeiro mestre espiritual?" A segunda é: "Como me livro da raiva?" Todos perguntam isso. Por quê? Porque não gostamos de raiva. A raiva deixa-nos desconfortáveis. As pessoas não gostam de nós se

estivermos zangados. A raiva causa muitos problemas, por isso queremos ver-nos livres dela. Mas ninguém pergunta: "Como posso livrar-me do apego e da ganância?" Porque gostamos do apego e da ganância; não queremos realmente livrar-nos deles. E, no entanto, é o nosso apego e a nossa ganância que são a fonte do sofrimento (dukkha). É a fonte do nosso sofrimento, mas ninguém quer acreditar nisso e deixar passar. Não é a raiva que causa o sofrimento, é a ganância, o apego, a possessividade; o tipo de mente que se agarra com tanta força. É isso que nos mantém na roda do nascimento e da morte, aprisionados pelas nossas esperanças e pelos nossos medos. A razão de estarmos todos aqui presos é porque não conseguimos desistir. Não podemos simplesmente deixar as coisas como estão.

É um problema porque é algo que se disfarça. A ganância disfarça-se de prazer, e não nos apercebemos que é a fonte de toda a nossa dor. Porque enquanto nos agarramos às coisas com tanta força, temos medo. Entendem? Temos medo — medo de perder coisas, medo de que as coisas mudem, de que as pessoas mudem, de que os sentimentos mudem. E isso é visto como algo ameaçador e assustador, quando na verdade é apenas a natureza das coisas. Claro que as coisas mudam, é da natureza delas mudar. Mas queremos que tudo se mantenha como está, se nos agrada, e que mude apenas se não gostarmos. Assim, quando temos relações, queremos que as coisas sejam exatamente como eram no início, nunca mudando, mantendo sempre a mesma intensidade, tudo belo. As coisas que possuímos têm de permanecer, nunca as devemos perder, devemos sempre conservá-las. E isso é um grande cansaço para a mente porque vai contra o próprio fluxo das coisas. Nada permanece igual, nem por um instante. Tudo está em constante mudança. O facto de não aceitarmos isso, de não nos abirmos ao fluxo, de tentarmos represá-lo e construir barreiras para nos sentirmos seguros e protegidos — esse próprio desejo de segurança é o que nos causa medo e tristeza. Mas não nos apercebemos disso porque estamos iludidos. Não sabemos como nos sentir livres. Ah, que alívio quando nos agarramos às coisas com leveza. E enquanto as coisas estão connosco, enquanto as pessoas estão connosco, deliciamo-nos com elas, mas quando se vão, já se foram para sempre. Então, onde está a esperança? Onde está o medo?

É por isso que, com toda a honestidade, Buda fundou a Sangha. Fundou a Sangha de monges e monjas budistas porque viu como é muito difícil para as pessoas, numa situação leiga comum, superar o apego. É um grande desafio viver com uma mente aberta e não apegada enquanto lidamos com famílias e filhos, com as nossas responsabilidades para com os pais e irmãos, e com a construção das nossas casas, dos nossos negócios e do sucesso no mundo.

Mas a mente pode ser a mesma, como vimos com o rei e o brâmane. Só porque temos um grande palácio e muitas joias e sedas, não significa que a nossa mente esteja apegada. Só porque renunciamos a tudo externamente, não significa que a nossa mente não esteja apegada. O problema não está fora, o problema está dentro. Se queremos realmente ter alegria e contentamento interior, então precisamos de nos elevar acima da esperança e do medo. As coisas são como são. Às vezes as coisas são boas, outras vezes as coisas não são boas. Às vezes temos, outras vezes não temos. E daí? Quando nos apercebemos disto, desenvolvemos uma serenidade perante os acontecimentos da vida, os altos e baixos, as ondas no oceano do samsara. O samsara é como um oceano: ora as ondas estão altas, ora baixas. Se, no meio de tudo isto, mantivermos a serenidade, conseguimos lidar com o que quer que aconteça. Mas não conseguimos lidar com isso se nos estivermos a agarrar a alguma coisa. É como estar numa prancha de surf. Quando estamos em cima de uma prancha, estamos equilibrados, não somos rígidos. Quando as ondas sobem, acompanhamos o movimento ascendente; quando descem, acompanhamos o movimento para baixo. Estamos

completamente equilibrados. Se nos tornarmos rígidos ou se desejarmos apenas a parte alta e não a parte baixa, ou vice-versa, perderemos o equilíbrio e cairemos de novo no oceano. Direto para o samsara.

Assim, quando falamos de desapego e não-apego, não estamos a sugerir que abandonem a vossa família, os amigos, a casa e a carreira. Não tem nada a ver com isso. Tem a ver com um desapego interior. Alguém disse que a visão que lhe veio à cabeça foi a de que estamos todos cobertos de farpas, com pequenos ganchos, e enquanto rodamos, tudo aquilo em que tocamos se agarra a nós. Assim, acabamos cobertos por toda esta coisa, que é muito pesada. Não estamos leves quando estamos cobertos por coisas que se agarram a nós. Portanto, o desafio é recolher todas estas pequenas farpas, todos estes pequenos ganchos, para que, enquanto giramos, toquemos nas coisas, mas elas não se prendam a nós. Para que, quando encontrarmos pessoas, quando vivenciarmos acontecimentos, quando tivermos coisas, as apreciemos, as desfrutemos, mas as seguramos com leveza e, se elas partirem, que assim seja.



Este tipo de mente é uma mente muito aberta e espaçosa, e é uma mente que não tem medo. Porque, como disse, estamos tão presos às nossas esperanças e aos nossos medos, aos nossos ganhos e às nossas perdas. Então, precisamos de desenvolver essa mente que não se agarra. Buda disse para desenvolvermos uma mente que não se agarra a nada. Que se abre e deixa ir.

As mãos abertas permitem que as coisas fluam e envolvemo-las nas nossas mãos. Se estamos a tentar beber água e a seguramos com força, toda a água se esvai e ficamos apenas com um punho vazio. Se queremos beber da vida, seguramos a água levemente, com as mãos em concha, e depois podemos beber à vontade. Apreciamos as coisas enquanto as temos e apreciamos as coisas quando elas se vão. Sem problemas.

Os momentos em que somos mais profundamente felizes, verdadeiramente felizes, são aqueles em que temos uma sensação de satisfação interior e não queremos nada. Pensem nisso. Aqueles raros momentos em que, de repente, sentimos que tudo está bem exatamente como está, não queremos nada naquele instante. Mesmo que não pensemos nisso, não há desejo. Porque esta mente desejosa, gananciosa, ávida, desejosa, é muito agitada. Não é uma mente pacífica. Uma mente pacífica, clara, tranquila e espaçosa está completamente serena, não quer nada. E esta sensação de contentamento interior é a felicidade genuína. Mas nós não acreditamos nisso verdadeiramente. Ainda acreditamos, lá no fundo, que enquanto



continuarmos a obter tudo o que quisermos, seremos felizes. E, ao obtê-las, agarramo-nos a estas coisas com todas as nossas forças para que mais ninguém as consiga obter. E assim, sofreremos. O sofrimento não está lá fora, o sofrimento está dentro de nós; a nossa dor está dentro de nós. Se tivermos uma mente completamente em paz, completamente em sintonia com o que acontece aqui e agora, independentemente do que esteja a acontecer lá fora, podemos lidar com isso. Se tivermos uma mente continuamente agitada, inquieta, cheia de anseios, desejos, esperanças, medos, apegos, preocupações e ansiedades, então poderemos estar a viver nos lugares mais belos, mas seremos infelizes. Sabemos disso, mas não acreditamos. Não acreditamos verdadeiramente, porque se acreditássemos, deixaríamos ir. É por isso que estamos no samsara. Estamos no samsara porque nos agarramos à roda.

A meditação é também uma forma de nos ajudar, lentamente, a começar a abrir esses dedos cerrados com força, devagar, devagar, um pouco mais... vamos lá, vamos lá. Convenceremo-nos de

que, na verdade, abrimo-nos é uma coisa boa. As pessoas mais felizes que conheço são aquelas que estão realmente completamente presentes no momento e que não querem absolutamente nada. Estão lá para os outros, não para si próprias. As pessoas com muitos problemas mentais ficam obcecadas consigo próprias, com os seus próprios problemas, as suas próprias necessidades, os seus próprios desejos. Tudo gira em torno de mim, mim, mim, e se alguém introduz qualquer outro assunto, de alguma forma tem de se relacionar comigo novamente. E essa é uma mente muito infeliz. É muito irónico que a nossa sociedade, tão baseada na exaltação do indivíduo, crie uma sociedade de pessoas que se sentem tão alienadas, que se sentem tão sós.

Assim, talvez uma das respostas seja deixar de pensar tanto em nós, deixar de pensar em todos os meus direitos e pensar no respeito, na honra e no dever para com os outros. Pensar no que podemos fazer para ajudar os outros seres. Pensar na felicidade dos outros. É realmente paradoxal que aqueles que mais se preocupam com a felicidade dos outros acabem por se sentir tão felizes. Já as pessoas que se preocupam apenas com o seu próprio prazer, alegria e felicidade acabam por se sentir tão infelizes. Porque, enquanto pensamos na felicidade dos outros e lhes proporcionamos alegria, não nos estamos a agarrar. Estamos a abrir-nos e a pensar para além das muralhas que construímos ao redor do nosso próprio coração. Muitas pessoas acabam por ter dentro de si uma espécie de fortaleza, com metralhadoras apontadas a quem se aproxima, e uma senha secreta para poucos. E depois perguntam-se o que está errado.

Portanto, quando Buda disse que estávamos doentes, afirmou que a causa da doença é a ilusão, a ignorância fundamental, da qual surge o apego. Porque enquanto nos vemos como separados uns dos outros, enquanto construímos esse ego que é o "eu", então tudo o que está

fora é não-eu. Assim, obviamente, para satisfazer o "eu", temos de começar a atrair coisas. Cria-se assim a sensação de desejo, de apego, porque pensamos que o vazio interior, esta carência interior que sentimos, pode ser preenchida por pessoas e coisas. Então, tentamos erradicar essa sensação interior de vazio, essa sensação de alienação e solidão interiores, preenchendo-nos; preenchendo-nos com relações, com coisas, com estatuto e dinheiro. E assim continua. Mas este é um imenso buraco negro. Nunca poderá ser preenchido, não dessa forma. Nunca dessa forma. Por mais que consigamos, haverá sempre uma sensação de falta. Temos de fazer algo muito radical. Em vez de obtermos cada vez mais, temos de abrir mão. Pelo menos, abrir mão interiormente. Cada um de nós é capaz. Cada um de nós pode fazê-lo. Cada um de nós pode olhar para dentro de si e ver onde está essa dor. A dor deriva deste sentimento incrivelmente profundo de desejo. Esse desejo está muito enraizado na nossa natureza.

Esse desejo, esse apego, está tão enraizado na nossa psique. Não se trata apenas de coisas superficiais como "quero um carro novo, quero um vestido novo ou quero um novo parceiro". Esse desejo, esse apego, esse vínculo é intensamente profundo. Vejam, é o desejo que nos mantém aqui, compreendem isso? É esta mente desejosa e apegada que causa todos os problemas. Enquanto nos agarramos às coisas, temos medo. Temos medo de as perder. Precisamos de mais e mais, e a mente fica agitada, agitada e temerosa, e esta mente perturbada e temerosa causa muita dor. Por vezes, quanto mais tentamos preencher este grande buraco negro, maior parece ficar. Esse é o problema. Mas Buda disse que havia uma cura. Não tenham medo.

O budismo não se resume a amor, alegria e êxtase. Trata-se de examinar realmente a psique e tentar compreender qual é o problema que distorce tudo o que dizemos, pensamos e fazemos. Esta compreensão da profundidade do nosso desejo e da mente que se agarra foi uma parte importante da iluminação de Buda. Percebeu como esse desejo se perpetua através das vidas e como esses padrões se repetem incessantemente. Não conseguimos escapar. Não conseguimos porque, na verdade, não queremos. Estamos todos presos nesta prisão. Temos a chave, mas não a usamos. Olhamo-la, estudamo-la e, por vezes, penduramo-la na parede e veneramo-la. Mas não a usamos para abrir a porta e sair. Portanto, estamos todos juntos aqui, numa prisão. Alguns de nós estão nas suites de luxo e outros nas masmorras, mas onde quer que estejamos, estamos aprisionados. A prisão do nascimento e da morte, do samsara. Ninguém vai aparecer para nos abrir a porta. Lamento. Só nós podemos abrir a porta. Ninguém nos impede de abrir a porta. Não há aqui guardas a impedir-nos de sair desta prisão. Podemos simplesmente pegar na chave, abrir a porta e sair. Mas não o fazemos, porque estamos presos à nossa prisão. *Estamos presos à nossa prisão.*

A verdadeira felicidade reside na mente aberta e livre, que contém a plenitude do amor e da compaixão genuínos por todos os seres, em todos os lugares. Não apenas pelos seres agradáveis, não apenas pelos que nos são próximos, mas por todos os seres. Ter amor genuíno é ter uma mente que não se apega nem se agarra.



Perguntas

P: Eu era muito dedicada à minha prática de meditação e vida espiritual antes de ser mãe. Agora que sou mãe, percebo que a minha vida se divide entre o meu desejo de continuar a meditar e a minha vida de mãe e a vida do meu filho. Pelo que percebi da sua palestra de quinta-feira, a senhora disse que se as pessoas pensam que estão a praticar o Dharma meditando meia hora por dia e dez minutos à noite, estão um pouco iludidas. Gostaria de saber mais sobre a aplicação desta prática no dia a dia, porque para além do estado meditativo existe o fluxo da vida. Como mãe, quero muito saber mais sobre o assunto.

JTP: Na quinta-feira, estava a tentar abordar esse ponto. Na vida quotidiana, temos a família, o trabalho e as responsabilidades sociais. Depois, não podemos reservar grandes períodos do nosso dia para práticas formais de meditação sentada. Por isso, precisamos de incorporar a vida espiritual nas nossas relações diárias.

Então, tem um filho. Que melhor lugar para praticar a generosidade, a paciência, a bondade amorosa e a atenção plena: estar com a criança no momento presente, sem a julgar e também praticando o amor e o desapego? Criar um filho é uma forma maravilhosa de praticar genuinamente o Dharma — se estivermos despertos. Uma coisa é poder sentar-se na solidão e meditar sobre todas estas virtudes, como a bondade amorosa e a paciência, e assim por diante; outra coisa é ter um ser à sua frente totalmente dependente de si e depois ver até onde a bondade amorosa e a paciência podem chegar.

Portanto, este é um campo de prática maravilhoso, e tudo o que se faz, cada prato que se lava, é uma prática. Que melhor maneira? Mas precisamos de ter a presença para o fazer. Por isso, não se preocupe; esta é uma oportunidade maravilhosa para realmente integrar a prática da teoria num modo genuíno de ser. Boa sorte.

P: Acho muito difícil, tanto quando estou a meditar como quando não estou, distinguir ou discernir entre a minha Natureza de Buda e a voz do meu ego.

JTP: Quando reconhecer a sua Natureza de Buda, saberá! Não é assim tão fácil aceder a ela. Para realmente vislumbrar a nossa consciência inata, para além do ir e vir dos pensamentos, é necessário atingir um nível de consciência muito diferente, no qual não existe nem eu nem outro. Não existe ali um "eu". É um tipo de consciência muito aberto, espaçoso e totalmente diferente, que, quando reconhecer, saberá. Porque não se parece em nada com os tipos de experiências de meditação que o ego inventa para nosso entretenimento enquanto estamos sentados.

P: Ainda estou com dificuldades em compreender o sofrimento físico no mundo. Porque é que as pessoas adoecem, passam fome e sentem grandes dores físicas? Consigo compreender como causamos a nossa própria dor com os nossos pensamentos e a nossa mente apegada, mas, para mim, parece que muitas pessoas inocentes, por ignorância da sua situação ou simplesmente por causa dela, sofrem. Não consigo perceber qual é esse papel na nossa vida, nem nesta vida.

JTP: O Buda disse que o samsara é sofrimento. É sofrimento: o sofrimento da dor, da doença, da velhice, da morte, de não conseguirmos o que queremos e de conseguirmos o que não queremos. É isso que estas pessoas estão a sofrer. Essa é a natureza do samsara. Durante as nossas muitas e muitas vidas, sendo lançados para cima e para baixo nas ondas deste oceano de nascimento e morte, plantámos tantas sementes e muitas delas são negativas. Em algum momento, têm de ser colhidas. E depois, claro, é terrível. Mas ninguém disse que o samsara é um piquenique, claro que não é. É por isso que estamos a tentar sair. A não ser que, tal como no caminho do Bodhisattva, tenhamos motivação e uma compaixão incrível tão profunda que não queiramos sair, mas antes aspiramos a elevar-nos a um patamar em que possamos simplesmente estar aqui e beneficiar os outros.

O facto é que o samsara não é agradável. O Buda nunca disse que era bom. E o facto é que estamos continuamente a criar cada vez mais causas. Todo o samsara, toda a nossa sociedade, todo o mundo é criado pelas mentes dos seres que o habitam. Quem o criou? O samsara é criado pelos esforços conjuntos e pelo karma dos seres que o habitam. Essa é a nossa tragédia. Claro que fazemos o que podemos para aliviar o sofrimento à nossa volta, tanto física como mentalmente.

Mas enquanto as nossas mentes estiverem cheias de ignorância, enquanto as nossas mentes estiverem cheias de má vontade, ganância e inveja, isso vai projetar-se na sociedade. Veja os filmes — veja estes filmes em que as pessoas estão sempre a rebentar com toda a gente. Isto é entretenimento. Certo? Bem, porque é que estes filmes se tornam tão populares? Porque as pessoas adoram vê-los; porque isso foca toda a má vontade, a agressão e a raiva nas suas próprias mentes. E isto vai para os filmes ou vai para o mundo que nos rodeia.

Hoje em dia, muitos lamas estão a ser libertados das prisões do Tibete, onde estiveram encarcerados talvez vinte ou trinta anos. Não fizeram nada de mal, simplesmente eram lamas. Por causa da sua posição, foram presos e enviados para campos de trabalhos forçados. Trinta anos! Foram espancados, torturados, interrogados e sujeitos a trabalhos forçados. E agora estão a sair destas prisões — e muitas vezes, quando se encontram estas pessoas, embora fisicamente estejam por vezes bastante debilitadas, os seus olhos... os seus olhos brilham. É como se tivessem estado em retiro durante 30 anos. Dizem: “Estou muito grato aos comunistas

e aos meus captores, porque através deles tive realmente de praticar, tive de desenvolver uma compreensão genuína, paciência e amor benevolente por aqueles que me fizeram mal. Se tivesse tido uma vida fácil, nunca teria desenvolvido estas qualidades, por isso estou muito grato por ter estado na prisão todos estes anos e por ter realmente vivenciado os ensinamentos, e não apenas falado sobre eles”.

Agora, sofreram, não é? Quer dizer, alguns deles estão aleijados como resultado da sua resistência na prisão, mas as suas mentes não estão a sofrer.

O Buda disse que existem dois tipos de sofrimento: o sofrimento físico e o sofrimento mental. O sofrimento físico, todos temos de o suportar em algum momento. Mas o sofrimento mental, não precisamos de o experimentar. Se as nossas mentes estiverem libertas, se as nossas mentes estiverem realmente cheias de amor, bondade e compreensão, então não importa o que nos aconteça, não importa a dor, não importa as frustrações, as dificuldades e as aflições, as nossas mentes não serão afetadas. As nossas mentes tornam-se mais poderosas, mais fortes. É como deitar óleo para o fogo — o amor arde cada vez mais. Entende?

P: Tenho uma questão sobre a clareza mental e sobre ouvir a voz da sabedoria. Por vezes fico frustrado porque penso que estou a ouvir o que acredito ser certo, a minha voz da sabedoria, a minha Natureza Búdica, e depois acredito que isso é realmente verdade e o que devo fazer. Mas não é o caso, não funciona dessa forma.

JTP: Isso acontece provavelmente porque é o ego a fingir ser uma voz da sabedoria. Não é tão fácil ouvir a própria voz da sabedoria como as pessoas imaginam. A cada pequeno lampejo, pensa: "Ah, esta é a minha intuição", mas na verdade é apenas um pequeno lampejo do ego.

Penso que quando a voz da sabedoria fala realmente, fala alto e claro, e não se pode enganar. Ela não fala com tanta frequência para seres comuns, não iluminados. Cada pequeno lampejo, ideia e intuição que surge na mente não é um apelo da nossa mente sábia.

P: Então, como é que o reconhece?

JTP: Pessoalmente, nas poucas ocasiões em que alguma intuição real falou, falou alto e claro. Não é um sussurro no fundo da mente. Pessoalmente, é assim que acontece. Não sei se é a minha mente sábia, ou apenas o guia espiritual, ou o que quer que seja. Não sei o que é, mas é masculino. Todas as vezes que me disse para fazer alguma coisa, por mais que eu argumente contra, simplesmente diz: "Fica quieta e faz". Sempre correu tudo bem, mesmo que parecesse impossível. Portanto, seja lá o que for, está certo. Mas não dou muita atenção a estes pequenos lampejos da chamada intuição. Sou cética em relação a eles porque geralmente não vêm da mente sábia, mas sim de algum outro nível do subconsciente.

A questão é que, quando se medita, à medida que a mente se acalma, à medida que se torna mais clara e lúcida, abre-se espaço para que fontes mais profundas venham ao de cima. Mas acho que, quando vêm, são bastante claras. E se lhe estiverem a dizer coisas que não se confirmam, então, como disse, provavelmente não vêm dessa fonte.

P: Ani la, ouvi e li sobre a palavra "demónio" na viagem espiritual. Poderia defini-la? Enfrentá-los na caverna, enfrentá-los na sua viagem. São internos ou externos?

JTP: Demónios... Acho que os demónios estão tanto dentro como fora. Os nossos demónios interiores, claro, são os impulsos subconscientes e os instintos negativos que nos atormentam continuamente. Os demónios exteriores — de facto, existem seres neste mundo que seguiram um caminho muito sombrio e maligno. Não há dúvida disso. Eu pessoalmente não encontrei nenhum demónio externo. A única coisa sombria que já encontrei foi uma vez quando estava na minha caverna. Acordei a meio da noite e havia uma coisa negra sobre mim: muito pesada, muito negra, muito, muito maléfica, a pressionar-me e a tentar sufocar-me. Então pensei: "Como te atreves! Aqui estou eu, rodeada de todos os Budas e Bodhisattvas do universo! Quem pensas que és? Vai-te embora!". Comecei a recitar um mantra e a invocar os Budas e os Bodhisattvas. Então a "coisa" contraiu-se num minúsculo ponto preto e disparou para fora da janela. E eu pensei: "Que diabinho atrevido!" e ri-me.

Sabe, a escuridão não resiste à luz. Devemos sempre lembrar-nos disso. Por detrás da escuridão, há sempre luz. Nunca se esqueça da luz, por mais escura que possa parecer. A escuridão de mil anos — acendemos a luz, e ela desaparece. É como a nossa mente. Por mais escuras que as nossas mentes possam estar, por mais cheias de venenos que estejam, no momento da iluminação, onde estão os venenos? Sumiram; são insubstanciais. É a luz da mente que permanece para sempre. Nunca se esqueça disso.

P: Quando falava de liberdade e de desprendimento, parecia tão fácil, como se bastasse abrir as mãos. Estou a tentar chegar ao cerne da questão, sabe? Pergunto-me em que momento da infância perdemos essa liberdade? Pela minha observação, vejo crianças a querer coisas a toda a hora, desde muito pequenas. Se estivemos cansados e assustados durante tantos anos, talvez cinquenta ou sessenta, é assim tão fácil abrir a mão, ou talvez ouçamos que deveríamos abri-la, mas não sabemos como?

JTP: Acho que as crianças são muito interessantes. As pessoas romantizam as crianças e toda a inocência da infância, a abertura da infância e por aí fora. Isso é verdade. Mas qualquer pessoa que tenha tido de criar ou mesmo testemunhar uma criança de três anos ou até de dois anos — existem os três venenos, nus e sem disfarce. "Isto eu quero!" Crash! "E eu não quero! Buááá!" Sabe? A fúria das emoções de uma criança. A alegria quando conseguem o que querem, a completa frustração e raiva quando são impedidos. Este é o nosso dilema. À medida que envelhecemos, alguns de nós encobrimo-lo com uma camada superficial. Mas estes são os nossos venenos — venenos de uma forma muito concreta que transportamos vida após vida. Somos padronizados.

Portanto, não é fácil, mas é possível. É possível. Porque, tal como temos estes padrões negativos, podemos reprogramá-los. É disso que se trata todo o caminho espiritual; trata-se de ser reprogramado. Porque por detrás de tudo está a consciência imaculada e inata. Ela está sempre presente; estas emoções negativas são apenas nuvens, não são o céu.

Então, não se trata de absorvermos algo de fora, mas sim de descobrirmos o que já é inato em nós, mas que temos ignorado. Não é de forma alguma tão impossível como parece. Primeiro, precisamos de reconhecer os padrões, precisamos de reconhecer o que está a acontecer na nossa mente. Depois, lentamente, comece a compreender e a aceitar isso e, gradualmente, comece a abandonar, a deixar ir e a substituir as reações negativas por outras formas de estar. É perfeitamente possível. O próprio Buda disse: "Se isso fosse impossível, não vos diria para o fazerem, mas como é possível, encorajo-vos, por favor, façam-no". Todos nós podemos fazê-lo, mas requer um pouco de esforço no início. É por isso que a meditação ajuda, assim como estar presente, a aprender a ter atenção plena, para que possamos observar o que se passa dentro

de nós e reprogramar-nos onde não é útil, onde não é hábil. Toda a nossa vida é um processo de aprendizagem e de desintoxicação.



P: Tenho uma dúvida sobre seguir um caminho espiritual e escolher qual seguir. Nos dias de hoje, existem tantas opções diferentes e gostaria de saber a sua opinião sobre a corrupção dos ensinamentos puros ao misturá-los?

JTP: Sim, é verdade. Hoje em dia, como todos sabemos, vivemos num supermercado espiritual e é muito difícil distinguir quais as marcas que são produtos genuínos e quais são lixo.

Diria que, no geral, é melhor optar por um produto testado e comprovado, que tenha funcionado durante muito tempo e que tenha artigos genuínos que possa ver e dos quais pense: "Ah, sim, isso é muito bom, seja quem for, quero ser como ele/ela".

Acho também que é importante saber para onde vamos e como vamos tentar lá chegar. Por outras palavras, basicamente seguir um caminho. Mas, ao seguir este caminho, uma vez que o tenhamos realmente clarificado, é também bastante útil analisar outras abordagens para melhorar o caminho escolhido e vê-lo de outras perspetivas, se assim o desejarmos. Mas não acho que seja boa ideia simplesmente pegar um pouco daqui e um pouco dali, e juntá-los no que esperamos ser uma refeição realmente satisfatória. Não é um buffet; não podemos simplesmente selecionar os pedaços que nos agradam, porque isso é apenas o ego, o ego a selecionar os pedaços que ele pensa que gosta. Mas talvez as coisas de que o ego realmente precisa sejam exatamente aquelas de que não gosta.

Portanto, no nosso estado de espírito ilusório, seria muito difícil sabermos do que realmente precisamos. Assim, é melhor escolher um caminho completo e simplesmente segui-lo, aceitando-o como vier. Porque, muitas vezes, somos chamados a fazer coisas que nunca escolheríamos fazer por nós próprios — como 100.000 prostrações —, mas que acabam por ser exatamente aquilo de que precisamos. Esta é uma das razões pelas quais um professor qualificado também é muito útil, porque o ego só vai escolher as partes que lhe agradam, as que o fazem sentir melhor, o que não é o objetivo, certo? Porque não estamos a tentar criar um ego maior, melhor e mais belo. Não podemos espiritualizar o ego, certo? Entende? O ego precisa de morrer. Podemos então ressuscitá-lo e usá-lo, mas aí o ego torna-se o servo e não o senhor.

P: A minha pergunta é uma continuação da anterior. Tendo estado profundamente envolvido num caminho e organização espiritual durante muitos anos e tendo-o abandonado há poucos anos por desilusão, penso que a minha questão é sobre chegar lá, dentro da estrutura de uma organização, versus chegar lá, praticando sozinho e confiando que a vida lhe dá as lições de que necessita. Poderia comentar sobre isso?

JTP: Basicamente, não gosto de organizações, por isso não sou a melhor pessoa para responder a essa pergunta. Sempre as evitei. Mas uma organização bem gerida e com um mestre espiritual genuíno à frente pode ser útil a certa altura. Penso que, especialmente no início, pode ser útil fazer parte de um grupo maior. O Buda, depois de se iluminar, ensinou as Quatro Nobres Verdades aos seus companheiros e então o que fez? Fundou uma Sangha — uma comunidade — e, assim que a Sangha começou a crescer, disse-lhes: “Agora saiam, apenas saiam e vagueiem pelo bem e pelo bem-estar de todos os seres.” No entanto, faziam parte de uma organização, mesmo que vagueassem sem rumo. Mais tarde, os primeiros franciscanos fizeram o mesmo.

A questão é que, quando começamos por conta própria, é muito difícil saber realmente para onde estamos a tentar ir e selecionar o que é realmente útil para nós. No início, pertencer a uma organização, pelo menos durante algum tempo, pode ser útil. Mas entenda que qualquer organização, qualquer conjunto de ensinamentos é apenas um meio-termo; é a jangada, não a outra margem. O Buda disse que o seu Dharma era uma jangada. Estamos no oceano do samsara; temos de ir desta margem para a outra e precisamos de um barco. Assim, enquanto estamos no barco, apreciamos o barco e não o viramos. Mas se, ao chegarmos à outra margem, ainda estivermos a carregar o barco aos ombros por respeito, isso seria realmente estúpido.

A questão é compreender que qualquer organização, e qualquer ensinamento ministrado no seu seio, é apenas uma verdade relativa; é apenas um meio para atingir um fim, não um fim em si mesmo. Desde que seja realmente útil, benéfica e nos ajude, ótimo. Mas, a certa altura, precisamos de ir mais além. Contudo, não devemos desistir cedo demais; devemos esperar até compreendermos realmente qual é o caminho, para onde devemos ir e o que está exatamente a acontecer; então, podemos segui-lo sozinhos. Mas, no início, penso que é muito difícil também porque, quando estamos num caminho espiritual — se estamos realmente num caminho espiritual —, estamos a nadar contra a corrente, não a favor. Todos os outros estão a ser levados pela corrente; estão a ir para os pântanos e para as planícies. Estamos a tentar nadar contra a corrente, de volta à verdadeira fonte do nosso ser. E esta é uma travessia muito solitária, uma vez que todos os outros nos estão a ultrapassar na direção oposta. Assim, exige

muito esforço, muita coragem, e ajuda bastante ter outras pessoas a tentar nadar contra a corrente connosco.

Por isso, não devemos desprezar as organizações, apenas não devemos levá-las demasiado a sério. Porque as organizações são constituídas pelas pessoas que as compõem. As pessoas que as compõem têm defeitos, e por isso não devemos acreditar em tudo o que nos dizem. Devemos também ler as publicações de outras organizações para não ficarmos com a visão limitada. Por vezes, as organizações estão tão envolvidas consigo próprias que nem se apercebem de que há algo mais a acontecer fora delas, e penso que essa é uma das grandes limitações. Assim, é bom, mesmo estando num grupo, saber o que outros grupos estão a fazer — talvez visitar outros grupos ocasionalmente ou trabalhar com outros grupos, ler as revistas de outros grupos. E simplesmente ter a sensação de que existe um mundo para além dos limites da sua própria organização.

Portanto, no geral, especialmente para quem está a começar, é útil ter alguma estrutura e uma Sangha, algumas pessoas com a mesma mentalidade para nos apoiar e ajudar. Mas, a certa altura, também é bom dizer: "Bem, muito obrigado, estou grato pelo que aprendi e agora estou a seguir sozinho". Porque, no final, cada um tem de fazer a viagem por si, não podemos fazê-la em massa. É uma viagem muito solitária, mas é a única viagem que vale a pena.

P: Sempre achei um tanto paradoxal que, se alguém vir a sua própria natureza verdadeira, mesmo que apenas um vislumbre dela, é claro que seguirá um caminho para se abrir a essa natureza. Mas, se não a vê, não tem realmente qualquer motivação para a seguir e, sem motivação, não há força para alcançar nada. Parece que é preciso muito tempo para realmente vislumbrar a Natureza de Buda ou a verdadeira natureza da mente. Para sustentar esta longa viagem, é necessário ter a motivação de ter visto a verdadeira natureza da mente.

JTP: É por isso que, particularmente nas escolas Nyingma e Kagyur, tentam começar por nos dar um vislumbre. O nosso Lama Raiz é quem nos dá aquilo a que chamamos instruções de "apontar". Mostram-nos a natureza da mente para que, uma vez que tenhamos recebido um vislumbre, como disse, fiquemos realmente motivados a continuar e a experimentar os nossos próprios vislumbres. Mas, a sério, sabe, não é tão difícil como parece, e não está longe, está mesmo aqui, a qualquer momento pode acontecer. Porque está aqui, está dentro de nós, só que estamos a olhar na direção errada. Num instante pode acontecer, a mente pode simplesmente abrir-se. Não é nada de mais.

Uma amiga minha, uma monja americana, também viveu durante algum tempo em Lahaul, onde eu vivia. Certa vez, estava sentada no telhado com alguns monges e freiras, e estes perguntaram-lhe: "Então, quando é que teve o seu primeiro vislumbre da Natureza da Mente?" Ela respondeu: "Bem, nunca vi a Natureza da Mente". Então disseram: "Oh, vamos lá, somos todos irmãos e irmãs do Dharma, pode ser honesta connosco. Quando foi a primeira vez?" E ela disse: "Não, honestamente, estou a ser honesta aqui. Nunca vi a natureza da minha mente". Então todos a olharam, atónitos. Eram monges e freiras perfeitamente comuns — não eram nada de especial. Mas, para eles, não era nada de especial.

No Ocidente, fazemos disso um grande problema, mas não é. Muitos lamas disseram que é tão simples que muitas vezes não nos apercebemos, deixamos passar. Não é como se os céus se abrissem e as trombetas tocassem ao som da Sinfonia de 1812, com sinos a repicar. É tão simples que, se não prestarmos atenção, podemos quase ignorar, exceto quando estamos

conscientes e, então, reconhecemos. Pode acontecer a qualquer momento. No entanto, o facto de ser algo tão básico e inerente à nossa própria natureza já é uma motivação por si só. Mesmo que não vejamos a Natureza da Mente, e então? Podemos aquietar-nos, acalmar-nos, desenvolver mais amor e bondade, mais consciência. As nossas vidas podem tornar-se mais simples, mais abertas e mais livres. Podemos fazer muitas coisas: não é tudo ou nada.

A meditação em si e a prática da atenção plena são uma grande bênção para as nossas vidas. Penso que talvez devêssemos parar de falar tanto sobre a Natureza da Mente e simplesmente começar a estar presentes aqui e agora, e deixar que o que quer que seja, seja – se é que me entendem. Isso resolver-se-á por si só no seu devido tempo. Basta praticar uma vida de generosidade, conduta ética, paciência e entusiasmo, e tentar estar presente no momento e aprender a desenvolver alguma clareza e discernimento – isso por si só já é uma vida alegre e com sentido. Muito melhor do que as vidas monótonas, comuns e errantes que a maioria de nós leva. E uma vez que começamos a fazer isto, uma vez que começamos a converter a vida quotidiana na nossa prática do Dharma, então esta ganha o seu próprio impulso e torna-se mais fácil e mais divertida. A prática do Dharma deve ser divertida, não deve ser algo pesado, sério e sombrio. Devemos apreciá-la – até mesmo as partes aborrecidas e difíceis! É por isso que, quando se encontram grandes mestres, eles estão geralmente a rir.

Que todos os seres beneficiem

Sarva Mangalam

Texto original <https://tenzinpalmo.com/2nd-noble-truth/>

Tradução da responsabilidade do CBP

centrobudistadoporto@gmail.com