

**Mente aberta e compaixão nos nossos dias** - Conferência online para os estudantes brasileiros em 20/08/2019

Tradução: João Vale e Pedro Gomes

Transcrição: Milton Petruczock

Nossa mente, nossa compreensão conceitual, vem após os fenômenos relacionados a nossa existência, e isso nos mantém muito ocupados. Tanta coisa está acontecendo, a vida é tão complicada, sempre há algo pra se preocupar, pra ter esperança sobre. A visão budista é algo diferente, particularmente na escola dzogchen, que significa a grande completude ou grande perfeição.

De fato, é uma experiência muito atribulada dos conceitos em nossa mente. É como observar uma cachoeira: não há nada sólido na cachoeira, é só um fluxo de água, mas você pode observar através dela. É como se fosse uma parede, aparentemente sólida, dos eventos passando por nossa mente. Isso torna difícil para nós aproximar-nos da mente em si mesma. É como se quando saíssemos víssemos o campo, as flores, a grama, e assim por diante. Tantas coisas que cobrem a terra estão crescendo... E se estivermos lá no verão, enquanto tudo cresce, é como se essas coisas estivessem crescendo por elas mesmas, as flores, a grama, o que estiver lá. Nós não vemos o chão, a terra, a base que está sob elas. Isso cria uma separação. Nós não vemos o chão, a fonte causal de onde vem essa experiência.

A função da meditação é nos dar uma chance de relaxar além da nossa identificação com o conteúdo da mente, de maneira que a simplicidade da mente se torna mais aparente para nós. É claro, que vivendo nossa sensação de identidade pessoal, se acreditarmos que existimos enquanto pessoas, indivíduos que devem ter responsabilidade sobre suas próprias vidas, é difícil para nós vermos que essa disposição, essa crença, essa interpretação, é criada por fatores, não é auto existente. Por exemplo, posso dizer que sou o James, nasci na Escócia, sou um homem, faço coisas assim e assado, esse sou eu. Isso parece auto evidente, porque nós costumamos mediar ou cozinhar nossa experiência através da linguagem, da cultura, nossa família, trabalho etc. Nós observamos através das lentes dessas formações conceituais, o que significa que sempre tem algo acontecendo. De fato, meu senso de identidade individual é um meio de agarrar o processo do desenrolar da minha experiência, e moldar através disso um senso de existência contínua. Isso quer dizer que a raiz da minha identidade, na perspectiva budista, é uma ideia, uma ideia de eu, mim, eu mesmo. Eu existo. Eu existo enquanto isso. Nós adicionamos tantos detalhes sobre como 'eu' existo... Mas isso é uma proposição. É verdade, e

depende de nossa crença nisso. Então, a função da meditação não é criar uma nova identidade, não se trata de estar ocupado buscando uma versão melhor de nós mesmos. Trata-se, ao invés disso, de nos dar um pouco de férias desse senso de identificação, do fardo da autocriação. Agora, é claro que temos uma ansiedade. Se não mantivermos esse trabalho de criar a identidade, o que será de nós? Eu posso ter medo de perder minha forma, como se minha identidade fosse um jardim: se eu não regar e cuidar todos os dias, isso se torna uma bagunça. Mas o que nós encontramos quando relaxamos vendo o emergir dos fenômenos, é que há mais espaço, um espaço lícido, luminoso, de conectividade com tudo que há ao nosso redor. E a razão de seu brilho, de sua luminescência, é que os pensamentos e memórias dos quais construímos nosso sentido de nós mesmos, na realidade servem como um véu, como uma obscurecência. A raiz de nossa existência é uma presença, lucidez, que é intrinsecamente brilhante. Não precisamos polí-la, tudo que precisamos é nos abrir para estar presentes como ela é. Então chegamos ao ponto da transição, entre o que aparece pra mim, a interpretação familiar que eu trago pro fluxo da minha experiência, e como isso realmente é, como isso é revelado quando eu deixo de interferir. Quando começamos a praticar meditação, tendemos a ficar nos remexendo de um lado pro outro. Nosso ego, o senso de nós mesmos, gosta de se manter ocupado, porque está pensando e se trazendo à existência. Se observarmos um rio, algumas vezes vemos redemoinhos na água correndo. A água se revolve porque passa sob as pedras, mas é apenas água, não é diferente do resto da água do rio. Então, quando observamos esse formato, dizemos: é um redemoinho. Quando pensamos no redemoinho, dizemos, oh, algo está ali! Mas é apenas água, nada fundamental aconteceu com ela. Ainda assim, devido a esse padrão, parece que há algo além disso existindo, um redemoinho. Isso é como o ego, nós vivemos no fluxo da experiência: nós vemos, sentimos, cheiramos, observamos, e o que é externo parece ser a experiência do mundo. O que está dentro de nós, nossa pele, parece ser nós mesmos. A experiência externa e a experiência interna, são apenas experiências, mas na base do conceito de 'eu estou dentro do saco de pele' e 'o mundo está fora', há uma divisão. E por causa disso, eu tenho um território que devo proteger, o que significa pegar mais do que é bom e menos do que é ruim. Essa individualização, do ponto de vista budista, é uma fabricação, um trabalho sem fim de autoconstrução. Desse ponto de vista, a mente aberta que considera tudo de uma vez, que todos nós temos, que sempre está operando, não é algo místico, mas é como uma base. O campo da nossa experiência é invisibilizado para nós, devido a esse senso de existência limitada. Mas os materiais de meu 'eu' individual estão aninhados no interior desse campo de experiência. A separação é conceitualmente criada, não é realidade, como a água em redemoinho no rio. Ela nada mais é que um aspecto do rio, mas a aplicação do conceito de redemoinho parece separá-la, torná-la

diferente. Talvez nós possamos ver, quando praticamos a presença, a lucidez aberta, que não precisamos mudar a forma da nossa vida diária. Não precisamos mudar nossa comida, roupas ou empregos. Tudo que acontece é que começamos a ter consciência de que todas as particularidades e identidades da experiência estão sempre dentro da inclusividade da mente aberta. É claro, isso tem implicações grandiosas pra compaixão, porque se o que eu chamo de você é uma experiência minha, e o que eu chamo de mim é uma experiência minha, então ambos, eu e você, somos minha experiência. E na imediatez da experiência vivida, incorporada, é assim que isso acontece. Quanto mais abertos estamos à nossa base, nossa verdadeira existência, vemos que os padrões de separação e dualidade, a polarização, são construções da mente, interpretações mentais que não tem verdades intrínsecas. Elas são identificações convencionais. Em cada país há racismo, preconceito, ódio aos LGBT... Quando as pessoas vivem dentro de seus preconceitos, elas acreditam que isso é a verdade, o que põe um grupo contra o outro. Um grupo afirma que é normal, e que os demais são anormais. Mas quando observamos diretamente, não como um conceito, mas diretamente, toda a vida surge da mesma base. Então a inclusão é a base da existência, não algo que temos de impulsionar artificialmente de fora. Para mim, a grande vantagem dessa abordagem, é que ela reduz a tendência a emitirmos julgamentos. Ele me ajuda a não chegar com meus conceitos antes do acontecimento, mas ao invés disso, estar nu, exposto perante a vida, na medida em que ela se revela. Então nós podemos responder diretamente à situação. Para fazer isso, devemos confiar no que precisaremos usar a cada momento, e o principal dentro disso é nossa ansiedade, nossa formulação sólida de nós mesmos. Através da prática, podemos nos tornar mais relaxados, mais espontâneos, mais disponíveis. No presente, há muito preconceito entre os partidos e governos. Quando as pessoas tem poder, elas querem proteger seus familiares e semelhantes, e ser mais severos e controladores com os que não são como eles. Isso, é claro, ativa vários tipos de pensamentos e sentimentos, aumentando o orgulho dos que pensam ser vitoriosos, e a tristeza e raiva, daqueles que são colocados no papel de vítima. Isso conduz a conflitos. Quanto mais a sociedade se divide, mais dinheiro vai para a polícia e os exércitos. Então, porque pretendemos construir nossas identidades nas histórias das famílias e dos grupos, tendemos a nos lembrar do que seu tipo de pessoa fez com meu tipo de pessoa no passado. Um dos benefícios de praticar dzogchen é que isso nos esvazia desse tipo de pensamento, de maneira que podemos nos relacionar de uma maneira calorosa e receptiva para quem quer que nós encontremos. Essa é uma visão introdutória ao dzogchen, vamos ouvir suas perguntas.

*Como começar a praticar o dzogchen? Porque estou praticando faz dois anos, alguns minutos por dia, e me sinto muito ansiosa, tendo a ter pensamentos negativos. Gostaria de saber se você acha que eu preciso me afastar da cidade, ir viver numa comunidade, me dedicar a prática... Porque me sinto ainda ansiosa e com uma orientação negativa.*

Ter algum nível de ansiedade é apenas parte de estar vivo neste mundo, nós não sabemos o que vai acontecer amanhã. Parece que nós temos um senso sólido, total de nós mesmos, mas vivemos num mundo de impermanência. O tempo muda, a economia muda, a política muda. Enquanto o sol se move ao redor do céu, as estações do ano mudam. Então, no mesmo nível, nossos corpos também estão mudando. Quando acordamos de manhã não sabemos que pensamentos e sentimentos vamos sentir ao longo do dia. Então, frequentemente, os pensamentos ansiosos aumentam, porque temos a fantasia de que deveríamos estar no controle, de que operamos numa polaridade entre controle e descontrole. E como é impossível estar realmente no controle, podemos acabar nos sentindo descontrolados todo o tempo, então podemos ter pensamentos negativos. "O que estou fazendo?", "Deveria me esforçar mais..." etc. O ponto do dzogchen é focar no espaço infinito da mente, o chão onde essa experiência surge. Essa base, esse chão, nunca muda, é a base do nosso ser. Mas emergindo dela, estão todos os pensamentos e sentimentos que temos. A experiência está sempre se movendo e mudando, mas a base, o chão da experiência, não muda. Quando isso não está claro para nós, nós inserimos no meio a noção da nossa identidade, como se eu pudesse ser estável, calmo e previsível. Talvez, se você se mudar pra um lugar calmo, um centro de retiro longe da cidade, comer arroz integral e legumes no vapor todo dia, e não falar muito, você se sinta mais calma, mas você não seria muito útil para ninguém. Se você quer ajudar o mundo, as pessoas, tem de estar apta pra falar e se relacionar. Se seu amigo diz que o filho dele sofreu um acidente, você fica triste. Isso é a compaixão, nossa empatia. Nós nos relacionamos com as pessoas através da nossa capacidade de nos movimentarmos. A conectividade com os demais envolve mover nosso corpo, nossa energia, nossa mente. Então, da perspectiva dzogchen, não deveríamos focar tanto no conteúdo da mente, no tipo de pensamentos que temos. Não se preocupar com melhorar os pensamentos, mas ao invés disso, apenas observá-los surgir e atravessar sua mente. Os pensamentos não duram, vem e vão em segundos, mas podem nos fazer sentir abatidos, derrubados. No boxe, não se costuma dar um único soco, mas vários. Então você toma socos de muitos pensamentos negativos. Esses pensamentos negativos chegam em você, te perseguem. Isso é como ter um novo filhotinho de estimação, que continua fazendo xixi no chão. Você tem que ensinar ele a esperar o momento de sair para passear. Isso significa que o cachorro tem de ser colocado

fora. É como se disséssemos “eu tenho um pensamento, que está emergindo pra mim”. Quando esse pensamento chega em mim, se eu digo “é meu pensamento que me diz a verdade sobre mim mesmo”, eu agora estou preso pelo meu próprio pensamento. Mas é apenas um pensamento, não precisamos nos livrar dele. O que precisamos observar é o que nos prende a esse pensamento passageiro. Porque sentimos “esse pensamento é sobre mim, eles dizem a verdade sobre mim”? Porque acreditamos que eles são verdadeiros? Do ponto de vista dzogchen, você sempre pode tomar um banho no final do dia, dançar um pouco pra relaxar, e então sentamos, de uma maneira relaxada e aberta, e deixamos que tudo que surja, venha, e nos atravesse, não agarrando o que gostamos e deixando o que não gostamos. O Buda disse várias várias vezes, “todos os fenômenos são impermanentes”. Então, quando observamos nossa mente, os pensamentos se auto libertam. “Eu me odeio”, “sou estúpido”, “estou desperdiçando minha vida”... O pensamento, por si mesmo, desaparece. O impacto do pensamento vem do meu apego a ele, eu estou colando minha identidade ao pensamento. Então, quando relaxamos, o pensamento vem e vai. quando tentamos nos livrar dos pensamentos negativos e empurrá-los para fora, essa força de rejeição também é uma maneira de se deixar envolver, de tomar o pensamento a sério, dar-lhe poder e importância sobre nós. Então eu sugeriria que você não precisa mudar sua vida no aspecto externo. É como se fosse um sabor. Com equanimidade, podemos entrar na cozinha, provar um pouco de sal, “hum, isso é salgado”, experimentar o açúcar, “hum, isso é doce”, e então o apimentado, o café... Há muitos, muitos sabores. Cada um tem um impacto na sua língua, e em quem você é, um pouco mais, um pouco menos. São experiências, mas não te definem. Então o problema é o apego, é acreditarmos que somos nossos pensamentos, dizendo a 'verdade' sobre nós mesmos. Mas o Buda disse que desde o princípio sua mente é a pura lucidez, não pode ser contaminada por nada, sem obstruções. Muitos pensamentos e sensações emergem, mas eles estão apenas lhe atravessando. É como se sua mente fosse um tubo de vidro, e a cada momento, várias coisas estão passando por esse tubo. Umas feias, outras belas, mas mesmo após horas de fluxo, o vidro continua limpo: ele está apenas sendo atravessado. Se não vemos o tubo, vemos apenas o conteúdo, e então pensamos “oh, esse sou eu, eu sou terrível”. Mas quando reconhecemos “eita, eu sou esse vidro, transparente!”, sejam coisas boas, amargas ou doces, elas estão apenas nos atravessando. Aí estamos vivendo a equanimidade. Os vários sabores da vida se tornam a riqueza de nossa experiência. O que estou dizendo faz sentido pra você? Você pode tentar um pouco e depois me contar como foi!

*Qual a visão do Prof. James sobre como a visão da não-imputação vem sendo ensinada através do 'McMindfulness' e utilizada ao redor do mundo?(N.T.: Mindfulness é um termo em inglês*

que vem sendo associado a variações de práticas de presença ensinadas fora do contexto budista, frequentemente deixando de lado aspectos fundamentais dos ensinamentos, como compaixão e interdependência, para melhorar a qualidade de vida e o rendimento pessoal. *McMindfulness* é um neologismo associando o termo aos lanches do McDonald's, apontando o interesse em reduzir a prática a uma espécie de *fast-food* que pode nos tornar uma versão 'melhor' de nós mesmos).

Eu acho que isso é uma tragédia, o *McMindfulness*, porque é apenas um aspecto do consumismo, do capitalismo, que torna tudo mercadoria. Nos textos tradicionais tântricos, frequentemente se diz que os comportamentos que prendem os seres sencientes, podem libertar o yogue. Mas agora temos o contrário: os ensinamentos do Dharma, que poderiam liberar as pessoas, são transformados em novos padrões de confusão e limitação. Então acho que é isso que está acontecendo com as 'técnicas'. Quando a técnica é separada da visão, quando não se compreende a vacuidade, quando não se compreende a mente como ela é, a *mindfulness* se torna uma forma de auto regulação. Hoje em dia, com os celulares, as pessoas estão o tempo todo arrumando suas vidas. A gestão da própria vida se torna um meio para isolar o ego através de nossas formações culturais. Cada um de nós está se condenando a se autogerir, na nossa individualidade. Na medida que o mercado nos oferece mais e mais opções, temos de fazer mais escolhas, nos isolando mais, individualizando mais. E a *mindfulness* se torna um isolamento, fica tudo na sua conta, tudo depende de mim mesmo. Minha responsabilidade de gerir minha própria mente. Tradicionalmente, a palavra pra *mindfulness* em tibetano é *drenpa*. Ela tem três sentidos: um é memorizar, lembrar de algo; o segundo é como cuidar de algo, como quando sua mãe dizendo 'cuidado com os degraus', e no dzogchen, nós diríamos, não se perca nas particularidades. Isso quer dizer que *Mindfulness* no dzogchen significa relaxar nessa presença espaçosa e lúcida. Porque nossa mente é auto luminosa. Tudo é brilhante e funciona espontaneamente, se relaxarmos. Mas se *mindfulness* se torna apenas uma outra coisa que você tem de fazer, então ela se torna um peso. Não acho que isso seja de muita ajuda.

*Muitas pessoas no Brasil estão se sentindo mal hoje em dia com as questões políticas, com as medidas do governo... Há uma expressão agora, que é 'doente de Brasil', e as vezes nessa mente, fica difícil ver a presença aberta, da nossa lucidez básica. Nesse sentido, qual seria seu conselho ?*

Eu acho que se você está interessado em política, se você quer se engajar, você deveria treinar como uma dançarina, como alguém que dança. Especialmente como no balé e na dança

moderna, observando a linha da gravidade, o centro gravitacional. Porque se você sabe se centrar, você não vai cair. Você pode se esticar, pular, mas há sempre um senso de onde você está parado. Então, seja como for que você se mova, você sabe onde está o centro. Eu acho que com um pouco de meditação, verdadeiramente vivendo com o senso de que tudo está se movendo através do espaço em diferentes padrões, você pode se mover com as circunstâncias, com flexibilidade, como a água fluindo ladeira abaixo. Se ela encontra um obstáculo, ela o contorna. Da mesma maneira, se você vai protestar contra as coisas, talvez enfrentando policiais e violência, você provavelmente vai se machucar, passar raiva, desesperança... Então é muito importante não encolher por dentro. Mas ao estar relaxada, e aberta, você tem o acesso ótimo ao seu potencial. Particularmente, é importante incluir na meditação todas as visões estreitas das pessoas que perseguem. Todos os seres sencientes tem a natureza búdica. Quando olhamos para nós mesmos, percebemos como é fácil nos perder. Esses latifundiários que querem queimar a floresta e perseguir os indígenas, estão apenas perdidos nas suas preocupações mundanas. O ruralista quer dar um casamento ostentoso pra sua filha, então ele corta árvores e paga... O que vemos é uma pessoa com um quadro estreito de referências. Tudo faz sentido para ela, naquela estreiteza. Provavelmente, nós também sabemos como nos perder em quadros estreitos, na visão limitada. Novamente, devemos relaxar além dessas referências, e nos tornarmos inclusivos. Isso significa: “que todos os seres sejam felizes”, “que as pessoas egoístas sejam felizes”, “que as pessoas cruéis sejam felizes”, “que todos possam despertar pro seu próprio potencial ilimitado”. Porque quando essas pessoas abusam do meio ambiente e dos outros, sempre há uma perspectiva dualista muito forte: “eu primeiro”, “o que é importante para mim é mais importante do que o que você precisa”, então sempre acabamos tomando uma posição semelhante: “meus valores são melhores que os seus”. Mas podemos abrir nossa mente para compreender todas as perspectivas, para perceber que elas surgem da falta de lucidez, e que portanto devemos desenvolver nossa própria lucidez, nossa própria capacidade de nos conectar, e através disso encontrar um caminho de comunicação genuína. Pode ser que nossas referências digam que aquelas pessoas são ruins, assim como suas ações, e dessa posição se torna fácil dizer “essas pessoas fazem coisas ruins, portanto são más pessoas”, como se dentro delas houvesse alguma essência de maldade. Mas da perspectiva budista em geral, tudo que é negativo emerge de uma base aberta, da nossa verdadeira natureza. Então, se queremos evitar tornarmos uma espécie de sistema paralelo, também limitado, temos de relaxar além do julgamento, do viés, da culpabilização, e tentar trazer, juntos, a compaixão e a sabedoria em nós mesmos, que nos permite ver a estrutura dos erros que estamos cometendo e encontrar soluções. Assim, a compaixão nos ajuda a parar de estigmatizar ou definir demais as ações dos outros. É

claro, isso é difícil. É tão mais fácil e rápido dizer “essas são pessoas terríveis, eu as odeio e devemos pará-las”. Mas elas já são hostis. Se eu me tornar hostil à hostilidade, e eles são mais poderosas, e tem armas, então isso não vai ajudar muito. Não se trata de desistir, mas de ser habilidoso. O que pode envolver ativar a mídia, fazer protestos não-violentos e, particularmente, educar as pessoas sobre a natureza do tempo. Quando a floresta é atacada, é o futuro que está sendo atacado, de todas as crianças, de todas as pessoas. As pessoas dizem “eu não me importo com o futuro, só com minha família, só comigo mesmo”. Dessa forma, a mente se limita nela mesma e se esquece da abertura de nossa verdadeira natureza. Não há resposta fácil, mas penso que se estamos bem enraizados, podemos ter uma resposta expansiva.

*Há uma diferença de resultado em como o dzogchen é passado em outras tradições e como ele é passado na tradição budista? Quero dizer: há uma ênfase de alguns mestres em treinar bodhicitta e a visão não dual ao mesmo tempo. Minha experiência é de que a mente de bodhicitta brota naturalmente ao se treinar atravessar a ilusão da separatividade. Dessa maneira, não vejo diferença de resultado entre as duas formas de ensinamento. Mas eu sou apenas um praticante de poucos minutos por dia, gostaria de saber o que o Sr. acha dessa visão.*

Todas as escolas budistas concordam que o problema chave é que nós nos percebemos como indivíduos limitados, que tem uma essência individual, que nos define como nós mesmos, e isso nos mantém absolutamente diferente dos outros. Não apenas de outros humanos, mas dos pássaros, peixes e assim por diante. Na tradição mahayana, vemos que todos os seres foram nossas mães em vidas passadas, começamos nossa prática com votos de beneficiar todos os seres sencientes: essa prática inclui todos os seres junto conosco, e depois dedicamos os méritos a eles para nos abrir para uma experiência onde tudo está acontecendo. No dzogchen fazemos uma abordagem mais direta: quando sentamos e relaxamos, liberamos toda nossa identificação com os fatores que aparentemente criam uma barreira entre nós e o que nos cerca, de maneira que vemos que a energia da mente é em si mesma bodichita. A sabedoria da vacuidade e os meios hábeis da compaixão são intrínsecos - isso significa que eles são a mente como ela é quando é revelada. Mas quando estamos ocupados com nossa mente agitada, tentando dar conta da existência, nossa atividade cria uma perturbação que impede-nos de ver o que está acontecendo. Na tradição Nyingma, onde eu treinei, nós fazemos os vários tipos de prática ao mesmo tempo, porque não há contradição entre os vários sabores do Dharma. Você pode incluir os pensamentos dos seres nos seis reinos, e ao mesmo tempo ver que essa é a emergência e o relaxamento da formação mental: desde o princípio, tudo é uma



ilusão, como um arco-íris no céu. Mas na nossa limitação incorporada, nós temos medos e esperanças, e isso nos coloca num contexto particular, com opiniões específicas. Essa ideia de um 'eu mesmo', me posiciona cultural, economica e politicamente. Se eu me mantenho nisso, tenho pouquíssimo acesso às outras pessoas. Mas se, ao invés de utilizar o conceito de 'todos são budas', ou 'todos os seres foram minhas mães em outras vidas', relaxarmos na ausência de conceitos (não conceitual significa que eu sei que os pensamentos surgem da nossa mente, mas que a lucidez não vem desses pensamentos) nesse estado relaxado e aberto, a energia flui livre em todas as direções. Essa é a compaixão não-dual. É claro, devemos praticar isso várias vezes para entender, senão são apenas palavras.

Bom, chegamos ao fim, agradeço a todos vocês!