

## INTRODUÇÃO

A raiz do sofrimento é a alienação da nossa fonte e esta é mantida pela não atenção à mente tal como ela realmente é. A verdade desta não-atenção é ocultada pela atividade contínua de imaginarmo-nos de uma forma que mais esconde do que revela o que está simplesmente presente. Quando não despertamos para a nossa própria e verdadeira mente e sim nos baseamos em crenças que herdamos das nossas famílias e culturas, continuamos na delusão gerada por estas ideias. Se pudermos capturar o mínimo que seja de como nossas crenças estão equivocadas, dois caminhos podem se abrir. O primeiro indica que muito precisa ser feito e, por isso, precisamos lutar. O segundo mostra que sofremos devido ao fato de sucumbirmos na ilusão por não ter a presença direta, não dual da nossa própria lucidez e, por isso, deveríamos relaxar. Quando, aparentemente, dispomos apenas de conceitos para saber quem somos, podemos tanto evitar o assunto, o que nos deixa na delusão, ou podemos buscar informação. Contudo, a acumulação de tal informação apresentada como ‘conhecimento’ oferece apenas novos conceitos sobre o que achamos que é a nossa mente. Essa relação mediada e indireta encobre mais do que revela.

Na vida diária, a mente em si mesma parece ser invisível e, de alguma forma, irrelevante e por isso é fácil tomá-la como dada. Temos uma mente— é claro que sim. E isso é assim. Para a maioria de nós, o tempo das nossas preocupações está mais dedicado à nossa personalidade e à experiência pessoal na medida em que mudamos e nos envolvemos no mundo ao nosso redor. O que acontece para mim, como “eu”, parece ser quem eu sou. E uma vez que esses acontecimentos estão sempre em mutação há sempre algo novo com o qual eu posso me identificar, refletir ou responder.

Da perspectiva budista, esta forma de experienciar a vida está predisposta a não gerar muita felicidade uma vez que está inseparável do fato de que nossa identidade não é tão estável como gostaríamos que fosse. Insegurança, ansiedade e incertezas alimentam tanto a nossa sensação de alienação quanto o nosso anseio por um pertencimento realmente estável. O ensinamento do Buda aponta para um sentido diferente de ser, muito menos dependente dos acontecimentos e da reatividade.

O *insight* iluminado do Buda é liberador, se for vivido. Oferece um caminho para a liberação quando o entendemos e nos alinhamos com ele. Porém, alguém ouvindo esse ensinamento pela primeira vez pode achá-lo radical e chocante. Todos temos dias bons e ruins, ainda que, se tivermos sorte, a vida vai parecer bem ok. No entanto, o Buda indica que sentimos assim porque estamos apenas em uma cela confortável na prisão do samsara.

Fatores causais nos levam a nascer em diferentes reinos com distintos tipos de corpos e diferentes habilidades e qualidades. Uma vez que fatores causais específicos se exaurem, novos irão surgir através do qual vamos nos ver dentro de novas formas, sem lembrar do que aconteceu antes. Quando vemos nossa existência nos termos da transitoriedade e da limitação, as ideias de liberação, liberdade e iluminação ganham muito mais sentido. O [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk) @ James Low 2022. Translated by João Vale Neto

Budismo não se torna mais um acréscimo a nossa vida mas sim um oferecimento para despertarmos para uma nova visão do nosso potencial.

Este livro tem três seções, cada uma delas se reportando a questão sobre a natureza da nossa mente e como ela funciona. O Buda ensinou muitas diferentes visões e reorientações para nos ajudar a afrouxar as nossas fixações mentais. Ele era muito consciente da riqueza da diversidade das crenças e temperamentos que os seres sencientes manifestam através das suas variações de interesses, acessos aos seus ambientes, níveis de volatilidade e impulsividade bem como seus graus de sutileza e as formas como movimentam seus corpos. Apresentar uma única 'verdade' e esperar que todos acreditem que ela faz sentido não é o caminho do Buda. Unindo sabedoria e compaixão, ele revela muitas milhares de rotas na direção da calma e da tranquilidade, do relaxamento e da criatividade, da profundidade e da conectividade. Um livro tão pequeno quanto este pode apenas tocar alguns desses temas chave. Porém, se permitirmos, estes pontos podem atuar como um espelho, auxiliando-nos a ver mais claramente quem e o que realmente somos, livre das identidades simuladas que, habitualmente, utilizamos.

A primeira sessão, *Lute a Boa Luta*, contém um texto fundamental pertencente a tradição Theravada do Budismo. Aqui a mente, tal como ordinariamente experimentamos, é entendida sendo uma tendência a acreditar na existência inerente, ou uma realidade individual, de nós mesmos e de todos os seres. Sustentando a ideia de que eu sou alguém e você também, preciso saber se eu gosto ou não de você (a partir da minha visão de como eu acho que você é). Nossa mente, aparentemente organizada por/e ao redor da nossa parte egoica, está preocupada em vencer e perder, ganhar mais das experiências prazerosas e menos desconfortáveis. Isso implica em um esforço digno de Sísifo uma vez que todas as situações são eventos complexos e compostos, instáveis e impermanentes e, por isso, precisam ser reparadas uma vez após a outra. Algumas vezes, também, um impulso surge em nós minando tudo o que estabelecemos...em outros momentos são eventos externos que nos arremessam em estados imprevisíveis.

O texto apresentado nesta primeira seção é o Dhammapada que pontua claramente a importância da ética como a perspectiva necessária se quisermos que a nossa experiência seja satisfatória. Ações negativas levam a consequências negativas e ações positivas levam a consequências positivas. Isso pode parecer muito simplista ou mesmo ingênuo, mas essa compreensão do determinismo inerente no desdobrar da causa e efeito traz uma perspectiva, uma distância do emaranhamento, que permite-nos revisar nossas intenções à luz de seus resultados de curto e longo prazo. As atividades de corpo, fala e mente geram as suas próprias consequências e efeitos. Ninguém, nem deus nem demônio, está nos premiando ou punindo. É a lógica da intenção e da ação que mobiliza a multiplicidade das possíveis experiências resultantes.

Quem sou eu nesta situação? O que estou predisposto? Como eu devo pensar em você? Quem eu acredito que você deva ser? Quem você parece acreditar que você deva ser? Se tivermos condições de fazer estas questões, elas nos permitirão ver nossas identificações habituais de uma forma nova e, por isso, novas opções estarão disponíveis. Ganhamos uma meta-visão

que oferece alguma proteção contra os aborrecimentos, provocações e seduções dos momentos que nos engolem. O Buda pontuou que o sofrimento, a limitação e a decepção surgem devido a causas e que se estas não estão mais ativadas o sofrimento irá acabar. As duas principais causas do sofrimento são: i) ignorar a atualidade, o 'como-isto-é', de cada situação e ii) imaginar que a nossa interpretação é a única verdade. Ao acreditar no que imaginamos, nossos pressupostos parecem ser auto-validados enquanto nosso anseio egóico por agarrar alguma coisa real se pacifica ao ser alimentado com intensas ilusões.

Nossas mentes são agitadas. Com o intuito de reduzir sua velocidade, precisamos cortar fora nosso envolvimento excitado uma vez que o desejo e aversão distorcem e nublam a situação atual. Os métodos da tradição Theravada para essa diminuição são: 1) a meditação para desenvolver um foco não-distraído; uma restrição ética dos impulsos e uma crescente atenção aos outros tal como eles são; um engajamento na análise das nossas pressuposições e crenças, de forma que possamos ver a qualidade delusiva da nossa complacência confortável. Se minha mente parece ser simplesmente o seu conteúdo presente de pensamentos, sensações, memórias, sensações, etc, há pouco espaço reflexivo. Daí esses três métodos de acalmar serem mobilizados juntos com o objetivo de deixar ir, de desenganchar, de forma que novas opções se revelam junto com um novo senso sobre este que pode escolher entre o sim e o não. Isto permite a calma e a clareza e uma facilidade que não mais é dirigida por eventos mentais aleatórios .

A segunda seção, *Identities Enganadas*, pertence a tradição Mahayana do Budismo e foca no famoso texto *A Roda de Arma Afiada*. Este comovente e bonito ensinamento sublinha o poder do karma e o terrível fato de que não podemos fugir das consequências das nossas ações a não ser se despertarmos das nossas próprias delusões duais. Nos enganamos ao tomar a rica exibição da vacuidade como sendo entidades reais infinitas e essa identificação enganosa terá, sempre, múltiplas consequências se não reconhecemos o que aconteceu. Quando separamos nosso 'ser' do outro agimos como se fossemos mais importantes, esta auto-apreciação egoísta esconde nosso próprio potencial e nos inibe de ver o potencial dos outros.

Nosso potencial búdico, a capacidade de despertar que está sempre presente em todos os seres, é a nossa verdadeira identidade. Todas as construções que sustentamos sobre nós mesmos e os outros fazem justamente o contrário do que acreditamos que fazem. Confiamos que nossos pensamentos, sensações, sentimentos irão nos mostrar como somos e como o mundo é. Agimos baseados na ideia de que eles vão nos contar alguma coisa verdadeira e na qual podemos nos fiar. Mas, de fato, eles são apenas construções vazias, delusões, obscuridades, fantasias equivocadas que nos levam para longe da verdade simples daquilo que é. Imputamos, a nós, aos outros e a tudo o que encontramos, uma existência real. Vemos pessoas, cães, árvores, etc como sendo entidades separadas como se cada uma tivesse a sua própria existência inerente. Esta é a delusão primária da reificação que surge na ausência da clareza sobre a vacuidade, a ausência de existência inerente. Não há essência ou substância para coisa alguma que possamos encontrar uma vez que todos os fenômenos surgem interdependentemente e não possuem uma existência individual em si mesmos.

O grande pensador budista Nagarjuna mostrou isso de forma clara no capítulo 18 dos seus Versos Raízes do Caminho do Meio. O verso 2 e 3 se reportam a ausência de existência inerente ou de 'si mesmo' nos seres sencientes. O verso 9 aponta para a ausência de existência inerente em todos os fenômenos.

- v. 2 *Se não há um 'eu' para se ter  
Como é possível ter algo como 'meu'?  
Com esta pacificação de 'eu' e 'meu'  
Não há nada agarrado como 'eu' e 'meu'.*
- v. 3 *Aqueles que não se agarram a 'eu' e 'meu'  
Também não tem existência.  
Aqueles que não se agarram a 'eu' e 'meu'  
Veem claramente e, por isso, não veem entes existentes.*
- v. 9 *Inconhecível por qualquer outra coisa; paz;  
Não-proposto por quaisquer proposições;  
Livre de pensamentos; livre de distrações –  
Estas são as características do que não pode ser apreendido.*

O senso de si, eu, mim, eu mesmo, o senso interno de quem eu sou, não é nosso amigo, justo o contrário. Isso pode parecer alarmante. Se não sou quem penso quem sou, então quem sou eu? Bem, isso pode parecer uma questão razoável, mas a própria forma em que ela é proposta mostra nosso principal problema. Se eu não sou isso, então eu devo ser aquilo. Eu estou aqui, eu existo, então eu devo ser alguém. Mas, do ponto de vista Mahayana, todas essas identidades são delusões, equívocos que nos extraviam, ao procurarmos transformar sombras e ecos em entidades confiáveis substanciais. Trocar um engano por outro não é a liberação na terra em que a normalidade é se enganar.

A análise da estrutura da limitação revela que a saída para a liberdade é cortar todas as identidades. Na verdade, essas identidades são apenas identificações. Nunca foram 'coisas' reais e sim convenções cujo status é estabelecido por consensos compartilhados. Minha identidade é um evento mental, não material. Quando este fato se torna claro, todas as identidades, isto é, todas as minhas crenças e conceitos sobre aparências ilusórias que tomo como sendo 'coisas', dissolvem-se por si mesmos. Agora não tenho nada e não sou nada – ainda assim, aqui estou! Quem sou eu? Eu não posso dizer, nem todos os Budas podem. Eu não sou nada ainda que surja. Esta não-dualidade de forma e vacuidade foi bem evidenciada no *Sutra do Coração*. Este é um mistério para ser vivido, não um problema para ser resolvido. Mas se você toma isso como sendo um problema, é possível gastar/desperdiçar todo o tempo da sua vida tentando trazer soluções. Todas elas são compostas de pensamentos, memórias, etc, e quando vistas claramente ao invés de simplesmente creditadas, revelam-se apenas como teias de aranha.

A parte central do texto invoca a atividade poderosa de Yamantaka, uma forma irada do Buda. Isso marca a transição da visão Mahayana focada na análise para o dinâmico modo do Tantra no qual a presença poderosa da energia iluminada manifesta muitos símbolos e nos traz uma nova dimensão livre da dualidade do samsara. Isto é a aparência e vacuidade sendo adornadas

pela sabedoria do Buda – um método que transforma veneno em um elixir iluminador e limitação na radiância da mente búdica. Em um instante, eu deixo a minha identidade habitual e me torno este Buda feroz. A natureza do meu eu ordinário e a natureza do meu eu búdico se revelam, ambos, como destituídos de real existência, por isso não é que eu pare de ser o meu ‘eu’ usual e me torne outro ‘alguém’. Ambos são ilusões como uma miragem ou um arco-íris. O passado já se foi – este é um novo momento, aberto, fresco, inegável e ainda assim impossível de ser agarrado.

A terceira parte do livro *Doce Simplicidade* apresenta quatro textos. O primeiro é de Tsultrim Zangpo, também chamado de Tulku Tshulo, e oferece uma consideração sobre a vacuidade que abre o caminho para a tradição Dzogchen do Budismo, o foco principal dos textos seguintes. Tulku Tshulo destaca a importância do chão ou da base. Se você sabe de onde as coisas vêm, você tem mais compreensão do que elas são. Uma laranja não é uma laranja por si mesma. Sua “laranjidade” vem de ter nascido de uma laranjeira. Quando olhamos nossa mente, há tanto acontecendo – o surgimento da experiência é incessante. Ainda assim, esses surgimentos vêm e vão, em um auto-surgimento e uma auto-liberação. Isso não é um dogma – você pode ver por você mesmo e ganhar diretamente esta clareza. Há sempre movimento, movimento mostrando a si mesmo como sujeito ou como objeto. 'Isso é o que acontece para mim.' Este é um pensamento que possui ambos os aspectos. Se tomamos seu valor aparente ela pode parecer ser uma afirmação definitiva sobre algo real ainda que também expresse uma influência mútua manifestando-se como o surgimento de uma formação-objeto e da correspondente formação-sujeito. O sujeito não é uma identidade fixa ou mesmo um ponto de referência fixa. É parte de um fluxo dialógico no qual a noção de ‘objetos’ e ‘sujeitos’ são apenas convencionais.

E assim, há a presença, a lucidez na qual todos os surgimentos são revelados. Se a observarmos, não encontramos nada – o observador é vazio e inapreensível, e, do mesmo modo, também o que ele olha. Isso revela a lucidez da mente como sendo um ver não-dual, a clareza que tudo revela da presença inapreensível. Lucidez vazia, clareza vazia, aparência vazia, contentamento aberto, relaxado e vazio: isto é o todo, o não-dividido, o não-fragmentado, a integral grande completude. Tudo é como é. Quando não entramos na dualidade, não entramos no julgamento. Quando a lucidez resplandece, livre de reificação, é não-contaminada por enviesamentos, por comparações e contrastes, e assim a perfeição intrínseca, o perfeito ‘isto-é’ de tudo é brilhante e claro.

O próximo texto é *A Evocação de Samantabhadra* o qual é acreditado com sendo uma afirmação do Buda primordial. Evidencia claramente e, em detalhes, como os dramas infinitos dos seis reinos do samsara são encenados dentro do teatro ou esfera da mente não nascida. Ele abre caminho para a breve introdução de Gonpo Wangyal sobre a natureza da mente. É um ensinamento prático e cada uma de suas sentenças pode ser ativada ao sentarmos com elas em uma presença aberta. O texto conclusivo é de Ayu Khandro que também é uma curta prática Dzogchen. Um excelente lembrete para aqueles que receberam muitos ensinamentos e que também funciona como um primeiro sabor para como estarmos ‘lúcidos’ na lucidez. Aqui estamos nos limites da linguagem. O real sentido é descoberto apenas através da participação. Por isso esses textos são frequentemente descritos como sendo ‘auto-secretos’.

Seu sentido não é algo que pode ser agarrado e nenhuma quantidade de estudo conceitual pode abrir o que está aparentemente oculto mas, é, na verdade, evidente. Esses textos e o que eles apontam possuem o indestrutível selo vajra – não podem ser abertos pela curiosidade dual. O sentido está disponível e se abre se nos abrimos para ele tal qual ele é, quando deixamos ir nosso hábito de incorporar tudo o que encontramos para dentro do nosso pré-estabelecido corpo de conhecimento.

As três partes desse livro não são apresentadas para a especulação intelectual mas como métodos para pôr fim ao sofrimento. A primeira pontua a necessidade de uma consistência calma e clara no esforço mobilizado pela vara dos perigos do karma e pela cenoura do desejo de paz<sup>1</sup>.

A segunda apresenta áreas semelhantes de experiências mas de uma maneira mais pessoal e provocativa. Sentimentos agora são incluídos no caminho ao invés de serem vistos como apenas impedimentos. A vitalidade do texto nos captura– isto é sobre mim! É isso o que eu faço e é assim que eu me perco! A liberação apaixonada, atingida ao utilizarmos todo o potencial da nossa situação, é o caminho indicado aqui. A orientação se move desde uma relativa clareza de discernir entre o bom e o ruim para ver que tudo o que surge é vazio e auto-liberado ainda que, simultaneamente, cheio de das nossas projeções e identificações aprisionantes. Não é que tenhamos que deixar ir essas limitações com o objeto de encontrar a liberdade uma vez que a liberdade não está em outro lugar. É por ver a vacuidade da limitação que estamos livres onde quer que estejamos. A vacuidade é a chave de ouro que destranca a porta da não-dualidade. Está disponível em todo o lugar ainda que permaneça escondida daqueles que, voluntariamente, não querem ver.

A terceira seção destaca a verdade de que a base e a fonte de tudo não é deus ou uma fábrica conceitual mas sim uma inapreensibilidade vazia. Isso sugere que podemos simplesmente parar de agarrar. Relaxar e soltar. Eu me ato em um nó por me identificar com a ideia de ser um algo que pode ser atado. Relaxar e soltar. Abrir-se para o que está ocorrendo. Sem limites. Sem começo ou fim. Aberto, claro, responsivo – esses três modos inseparáveis da mente tal como é e como sempre vem sendo são o fruto que encontramos no fim da nossa jornada de aqui para Aqui.

---

<sup>1</sup>A expressão "cenoura e pau" é uma metáfora para o uso de uma combinação de recompensa e punição para induzir a um comportamento desejado.