

ESTUDANDO E ENSINANDO O DHARMA

Nós nos encontramos como uma comitiva de aprendizagem, uma frouxa mas, felizmente, colaborativa Sangha. Revelar a mente à mente é o nosso trabalho principal. Para fazer isto, precisamos estar claros quanto à diferença entre a nossa mente em si mesma e os seus sempre mutáveis conteúdos – ainda que, verdadeiramente, eles sejam não duais.

Na tradição Tibetana, uma pura linhagem de transmissão é tida como sendo vital se desejamos que o nosso estudo e prática frutifiquem. Precisamos ter confiança que o que ouvimos dos nossos professores e o que estudamos nos livros é autêntico e inalterado em sua essência, do primeiro momento em que foi ensinado pelos Buddhas. CR Lama me instruiu a continuar a linhagem da nossa tradição com a melhor das minhas habilidades de forma que aqueles que desejem aprender e praticar possam ser ajudados no processo.

Ensinar o Caminho do Meio segue o caminho do meio, nem muito firme, nem muito solto. Isso é especialmente importante uma vez que somos aprendizes adultos e precisamos ter condições de refletir sobre o que estudamos, evitando tanto o dogmatismo sem sentido e a criação de uma mistura espúria com as nossas próprias ideias. Todos precisamos ter condições de ouvir a batida do tambor do Dharma e alinharmo-nos com isto. Para isso, humildade é fundamental. Se o Dharma alimenta um ganho egóico para o professor, ou para o aluno, então a nossa motivação de ajudar todos os seres é distorcida e diminuída. O desejo de ajudar os outros é precioso mas isto precisa estar conectado com um conhecimento claro das nossas próprias tendências e nossas próprias capacidades. Portanto, precisamos estudar e praticar mais até que amadureçamos completamente, de forma que não conduzamos os outros para fora do caminho.

Se você sente que quer partilhar o Dharma, então, no começo de cada prática, realize a sua intenção de Bodhisattva, e então tenha todos os seres na sua mente enquanto pratica e finalmente dedique o mérito para todos os seres sencientes no final. A prática que você pode partilhar com os outros é o Calmo Repousar (shiné) onde focamos na nossa atenção nas sensações da nossa respiração quando ela entra e sai das nossas narinas. Isso promove a não-distração e é útil para todos.

Os cinco venenos da escuridão mental, desejo, aversão, orgulho e inveja estão sempre disponíveis e é fácil de ser perder. As ações possuem consequências que podem ser duradouras tanto para si quanto para os outros. Eu não autorizei ninguém a transmitir ou ensinar o Dharma, então, por favor, não se posicione como se você fosse um professor do Dharma. Quando for claro para um professor autêntico e estabelecido que você está pronto para ensinar, então, eles irão autorizar de acordo com a sua capacidade.

Além disso, na nossa cultura ocidental é importante entender a relação entre Dharma e psicoterapia uma vez que a linguagem da psicoterapia se tornou parte do discurso público e seus pressupostos subjacentes se tornaram normais.

As visões, práticas e comportamentos encorajados pelo Dharma e pela psicoterapia são muito diferentes. O Dharma puro irá levar a iluminação, enquanto a psicoterapia não. O Dharma é livremente oferecido enquanto a psicoterapia é baseada em honorários. Se você

mistura os dois e cobra por alguma mistura de Dharma/terapia então isso é como se você desviasse a si mesmo e aos seus clientes.

Possa o nosso estudo e práticas trazer benefício para muitos e dano para ninguém.

Traduzido para o português por João Vale em Agosto de 2020.