

O PODER CURATIVO DA VACUIDADE

Ensino realizado por ocasião do lançamento do livro O Poder Curativo da Vacuidade com a sanga brasileira em 06 de Novembro de 2022. Na ocasião, James também ofereceu comentários sobre a prática de Dokpa.

Transcrição da palestra oferecida por Maria Eugênia Bougson a partir da tradução em português realizada por Milton Petruczok e revisão por João Vale em 03.03.2023

Então é maravilhoso que o livro esteja saindo ... Um novo livro em português para ficar acessível para as pessoas que falam esse idioma, para vocês que estão aqui hoje também. Os livros são uma espécie de confabulação, de conspiração, de aglomeração de centenas de horas de trabalho de vários tipos, especialmente um livro como esse, que é uma compilação de várias transcrições de ensinamentos. Então, a transcrição dos ensinamentos, a exibição e a compilação, a diagramação do livro são várias etapas, com diferentes pessoas participando de diferentes momentos, garantindo que o livro funcione, o trabalho ande de forma bem sucedida e tendo a colaboração das pessoas agindo juntas de uma forma útil e amigável, faz com que as coisas funcionem bem e de uma forma pacífica.

No que eu posso ver daqui, sentir daqui, eu fico sabendo, sei e percebo que no Brasil vocês tem vivido por muitos e muitos anos com profundos conflitos em sua sociedade e isso gera nas pessoas uma ideia de que o conflito é melhor do que a colaboração.

Apesar de que, quando nós colaboramos todos as pessoas ganham com isso e tem um algo a contribuir para esse processo. Quando o nosso foco se volta para o conflito, então a nossa perspectiva vai ser transformada na da polaridade entre vencer ou perder, e a ideia de que vencer o conflito começa a transformar as pessoas em inimigos, em opressores cruéis.

Então, dentro do sistema eleitoral, o que está baseado no conflito e no antagonismo entre opostos, qualquer tipo de abordagem ou perspectiva colaborativa é posta de lado, de forma que é muito difícil restituir um ambiente de colaboração quando aquilo termina.

Nós podemos ver isso nos Estados Unidos com o que aconteceu com o Partido Republicano, havendo sucumbido ao poder desse tipo de pensamento, dos

pensamentos conspiratórios, eles se tornaram, começaram a suspeitar sobre as intenções dos demais: “Nós somos as boas pessoas, Nós somos as pessoas certas, e aquelas outras são as pessoas que estão erradas, elas são perigosas e estão equivocadas, e como elas são dessa forma eu não quero vê-las, eu não quero encontrá-las”. E, dessa forma as pessoas vão cada vez mais profundamente para dentro desse sistema trancado de crença, e vemos esse processo acontecendo agora mesmo em muitos países.

Então, quando os nossos grupos de amigos se juntam para fazer o trabalho do Darma em Sanga colaborativamente, isso é um antídoto muito belo, muito bonito para esse tipo de pensamento antagonista de validade, que as pessoas possam se encontrar e ter em mente, ter presente, as necessidades e os desejos dos outros, e as pessoas possam pensar: “Como o meu trabalho e meus esforços poderiam ser de forma que a vida se tornasse mais fácil para os demais? Então, o livro se torna uma manifestação da intenção do voto do Bodisatva. E assim, quando nós dedicamos o mérito do trabalho da realização do livro para todos os seres, os seus méritos se manifestam de uma forma muito mais intensa e aumentada. O Darma pode ser muito solitário. O Brasil é um país muito muito grande e as pessoas interessadas nesse tipo de ensinamento parecem estarem dispersas em áreas muito grandes, em regiões muito vastas, provavelmente é difícil que vocês possam se encontrar fisicamente com alguma frequência dessa forma. Entretanto, o desejo de compartilhar os benefícios dos méritos com os demais, a intenção de praticar o Darma e se conectar com os outros, isso tem um poder muito significativo, é um acalanto, é uma coisa que aquece.

Quando nós ficamos presos nas nossas ideias e nossos enquadramentos individuais, é como se nós fossemos água congelada, cada um de nós acaba se tornando como um desses cubos de gelo que temos no congelador. O que nós compartilhamos é o fato de que todos somos água, mas nós não conseguimos colaborar, interagir muito bem quando estamos presos nesse formato fixo. Se estamos muito identificados com esse formato fixo, estabelecido, congelado, a ideia de derreter e se tornar líquido e maleável, transformável novamente pode ser assustadora. Mas, através do nosso estudo e da nossa prática, podemos perceber, constatar que, se deixar aquecer e derreter para fluir e estar em colaboração, é muito mais benéfico e muito mais agradável na realidade. Então, o trabalho que foi realizado para construir o livro foi bem sucedido, e ao longo desse processo, é possível que nós vamos encontrando caminhos para difundir-lo por aí, seja anunciando na internet ou escrevendo artigos para revistas de budistas ou tipo de newsletter, colaborações que espalham as notícias do Darma. E é claro que o ponto chave é que estamos todos aprendizes. Devido ao passado histórico, o enquadramento patriarcal de muitas apresentações budistas, muitas vezes isso termina com uma fixação no professor ou na professora, alguém que é especial e melhor que outras pessoas. Mas, eu acredito que essa não é uma abordagem muito útil, muito interessante, porque todas e todos possuem natureza búdica, a capacidade para despertar é intrínseca, ninguém tem mais

natureza búdica que qualquer outra pessoa, mas há um processo de amadurecimento e esse amadurecimento surge devido à causas e condições. Eu não sei muito sobre as estações do ano no Brasil, mas pelo menos aqui na Inglaterra, depois do inverno tem uma série de flores muito específicas que florescem, então, primeiro vem as flores que eles chamam de flocos de neve que são pequenininhas e brancas depois vêm outras que são amarelas e outras um pouco mais coloridas, agora o fato que essas que eles chamam de flocos de neve virem primeiro não significa que elas são mais importantes ou melhores que as outras flores, elas só floresceram primeiro. Então, quando as que depois florescem, nós pensamos: “Que maravilha! Então, quando cada um de nós nos tornamos Buda, haverá milhares de trompetes e celebrações ressoando através de todo o céu. É muito difícil para nós, seres humanos evitarmos hierarquias, entretanto o Buda diz que a base de tudo é a vacuidade não nascida e o que quer que surja, o que quer que apareça, vem da vacuidade não nascida. Então, todas as aparências são iguais em sua vacuidade e essa é a base do nosso respeito pela dignidade de todos os seres sencientes, mas quando os nossos discernimentos a partir de raça, de importância de renda, de classe, e todo tipo de diferenciação surgem, a gente chama como sendo verdadeiramente existentes e começa a ver algumas pessoas como sendo mais importantes do que outras e que as coisas realmente são assim. E, essa forma de pensar cria verdadeiras dificuldades para as formas de colaboração. Todas e todos podem participar. Sempre há algo que alguém possa fazer, seja dobrar os envelopes de papel, observar o texto para ver se tem algum detalhe que precisa ser ajustado, sempre tem algo com que a pessoa pode colaborar. Agora claro que, se nós passamos um tempo significativo fazendo os livros, nós queremos que eles sejam bons. Mas, na nossa cultura contemporânea, altamente produtivista parece haver uma ênfase desmedida na eficiência ao invés de na inclusão, em detrimento da inclusão. Por exemplo: Nas fábricas automotivas hoje em dia, muito do trabalho é feito por robôs e milhares de pessoas que anteriormente trabalhavam com eles estão desempregados. Então, parte do processo através do qual a Sanga se desenvolve é pela consideração da inclusividade, e que na verdade, talvez a inclusividade seja mais importante do que a eficiência, porque quando você trabalha participativamente, colaborativamente, você estende as qualidades do seu trabalho e do que você faz para o mundo e isso te serve como oportunidade para você se enxergar, para você se ver, isso quer dizer que nós somos revelados para nós mesmos através da nossa participação.

Como nós vemos nos ensinamentos tantas vezes: não possuímos uma identidade fixa pré-estabelecida que já está montada dentro de nós, mas, ao invés disso temos um potencial que emerge momento a momento circunstancialmente através do que está acontecendo, das características do que ocorre. Então, talvez essa seja uma pergunta interessante para vermos, refletirmos sobre como as Sangas brasileiras podem colaborar para construir um ambiente inclusivo e acolhedor para todos e todas.

Comentários a Prática Repelindo Todos os Problemas

Então agora nós vamos olhar um pouquinho para esse texto que foi escrito há algum tempo chamado “Repelindo todos os obstáculos, todos os problemas”.

“Eu tomo Refúgio no Buda, Darma e na Assembleia dos Excelentes até que iluminação seja alcançada, através da virtude da prática de generosidade e das outras perfeições que eu possa atingir a Budeidade para o benefício de todos os seres.”

Então, o ponto de fazermos esse voto de refúgio e bodicita é que nós estamos partindo, saindo da nossa definição, da nossa auto-definição isolada para entrarmos na família búdica, e nós confiamos que da mesma forma como nós pensamos nos budas, eles pensam em nós.

Os budas não são apenas símbolos ou ideias, mas são na realidade uma qualidade da presença que é conectiva e disponível. Na maior parte do tempo nós não temos isso presente conosco porque estamos demasiadamente preocupados com questões mundanas, então, nós tomamos refúgio como que dizendo: “Eu integro, eu quero me transpor para esse lugar onde o Buda, Darma e Sanga conduzem o fluxo da minha vida, e a minha vida é pelo benefício de todas e todos.

Essa é uma afirmação belíssima em si mesma, é algo maravilhoso de se ter esperança, de ansiar por isso. Mas isso também está nos lembrando novamente que nós já estamos conectados. Nós queremos trabalhar em benefício de todas e todos e mais adiante no texto quando nós falamos sobre remover obstáculos, esses obstáculos surgem devido a reificação, a identificação de certas coisas desejáveis como sendo verdadeiras e as pessoas caem na delusão de que isso existe e eu não ligo, eu não me importo enquanto os meus interesses forem satisfeitos, eu não me importo com o que acontece com os demais. Então, essa orientação egoísta e autocentrada é o que converte os seres sencientes em demônios ou criaturas enlouquecidas. Portanto, a inclusividade é o antídoto mais profundo que há contra esse pensamento individualista.

Mais adiante quando nós entramos na Prece de Sete Ramos onde se oferecem todo tipo de coisas maravilhosas para todos os seres, onde todos eles estiverem e isso é maravilhoso porque é uma forma de regozijo na realização dos demais na realização desses outros seres. Quando há feriados nacionais por exemplo e tem desfiles militares, a gente vê esses soldados e Generais e armamentos sendo mostrados como algo glorioso por terem defendido os interesses nacionais, matando e perseguindo tantos outros. Nós, pobres bodisatvas não estamos no podium, a banda não está tocando por nós, para nós, mas nós estamos lá, ainda assim, olhando para todo esse desfile, para todo esse delírio e jogando flores para o alto e dizendo: “Soltem as armas nossos amigos, soltem as armas” e regozije-se no mérito dos demais. O que nós estamos fazendo aqui é rogando para os budas: “Por favor, ofereçam mais o Darma para o mundo, Por favor não

nos abandonem, Por favor nos ensine mais!” Isso é particularmente importante quando temos em mente os muitos países do mundo onde as pessoas estão sendo perseguidas, em Mianmar por exemplo, o exército está no poder há mais de 50 anos, há pouquíssima liberdade e há tantas pessoas na prisão, há muito medo, a mesma coisa acontece no Irã, há tanto medo, tanto receio por essas mulheres corajosas que estão nas ruas protestando pela sua liberdade. Mas é claro, nós precisamos nos lembrar sempre de resistirmos a tentação de criar duas categorias de pessoas: As pessoas boas que nós apreciamos e as pessoas ruins das quais não gostamos. Todos os seres possuem natureza búdica, mas até essa natureza Búdica amadurecer, estar no ponto, nós temos todos os nossos preconceitos e vieses, por isso é importante que nós lembremos sempre que, não importa que seres sejam, não importa quão raivosos e cruéis eles tenham sido, ainda assim tudo isso, toda essa energia, todo esse movimento é apenas como nuvens chuvosas, densas, obscuras obstruindo o céu que está sempre ali, eles estão sempre com o céu deles. O céu está sempre aberto mesmo quando está repleto de nuvens, a pureza intrinsecamente está sempre disponível, porque essa é a própria realidade sobre estarmos vivos. Então, qualquer trabalho que nós façamos, quaisquer méritos que ele tenha, nós compartilhamos isso com todas e todos. Temos então, as quatro incomensuráveis na continuação do texto.

E dizemos: *“Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade.”*

A felicidade nós entendemos o que é, mas as causas da felicidade são diferentes para criaturas diferentes. Entretanto, a raiz mais profunda da felicidade é a extinção da dualidade entre sujeito e objeto, entre estes e aqueles. Da mesma forma desejamos que todos os seres estejam livres do sofrimento e da raiz do sofrimento, das causas do sofrimento. Nós olhamos ao nosso redor e vemos que há tanto sofrimento surgindo devido a doença, discriminação e tantos outros problemas, mas, de acordo com a nossa perspectiva, a raiz de todo o sofrimento é não despertar para nossa natureza búdica. Então, ao invés de estarmos presentes de uma forma aberta e conectiva, eu permaneço dentro do casulo da minha identidade, acreditando que eu sou esse tipo de pessoa, portanto eu gosto de fazer isso, eu não gosto de fazer aquilo e é assim que eu sou. Nós consideramos que somos um tipo especial de coisa. Você tem uma xícara como esta aqui, eu posso dizer algo sobre ela; onde eu comprei, por quanto tempo ela mantém o meu chá, o meu café quente, como ela funciona. Dessa forma, nesse sentido eu posso definir a xícara e sua função. No samsara, nós podemos pegar, tomar essa forma de pensamento e aplicá-la sobre todos os seres sencientes. Desenvolvemos os nossos pensamentos e compreensões e a partir daí construímos o valor dos outros. Então, acreditamos que eles e elas são o que acreditamos que são. Nós, de alguma forma temos acesso ao verdadeiro valor do outro, e da perspectiva budista, isso é ilusão. A identidade é uma construção falsa, porque nós temos um grande potencial e o nosso potencial pode ser

evocado por diferentes circunstâncias. Então, o ponto chave aqui é: Nós podemos enxergar a nossa verdadeira aparência que é o nosso potencial aberto e vazio e então abrimos para a extensão, para o extenso repertório, para o infinito repertório que nós temos a partir desse potencial aberto. Nós não somos fixos.

Ter essa percepção de que eu não posso ser definido, eu não posso ser limitado por qualquer conceitualização, qualquer descrição minha e voltar isso para todos os seres. Eu não vou por outras pessoas numa caixa, eu não vou acreditar que eu tenho conhecimento definitivo sobre quem elas são, o valor que elas têm. Então, eu vou ter essa orientação do Bodisatva, a compreensão de que todos os seres possuem essa natureza e de que eles podem sim ser calorosos, inclusivos, equânimes e acolhedores. A questão é que esse potencial pode apenas não haver emergido ainda mas, justamente por eles terem esse potencial e por esse potencial estar de alguma forma dentro deles, tendo isso presente, eu posso perceber que a identidade que eu construo deles e qualquer concentração que eu possa elaborar a partir disso é simplesmente um obscurecimento, algo que esconde o potencial esse potencial. Então, a raiz do sofrimento é não ver esse potencial.

E nós seguimos dizendo: *“Que todos os seres possam ter a felicidade que é livre do sofrimento.”* Isso indica uma felicidade que não é obtida através dos resultados de boas ações, mas uma felicidade que é a intrínseca, e a quarta dessas incomensuráveis é especialmente importante para lidar com forças destrutivas e os obstáculos, os problemas que temos mencionando aqui, porque ele diz; *“Que todos os seres sencientes repousem na equanimidade livre de estima aos amigos e parentes e serem desdenhosos com estranhos e inimigos.”* Agora nós somos criaturas frágeis e reativas em um nível; nós gostamos que a vida seja fácil e não gostamos de dificuldades, e se as pessoas agem de maneiras que criam dificuldades para nós é muito fácil não gostar delas.

“Esse tipo de político, este tipo de pessoa que está explorando ilegalmente os recursos da nossa floresta.” Então, essas pessoas que estão trabalhando por conta da própria na floresta contribuindo para esse processo de destruição e degradação, elas estão só tentando cuidar de si mesmas, elas não estão minerando e poluindo o rio, destruindo a floresta porque elas são ruins, cruéis e querem que tudo seja destruído, elas estão fazendo isso porque elas querem ter algum dinheiro para depois poderem comprar um pouco de comida e alimentar a família delas também. O Buda disse isso claramente: “Todos os seres querem ser felizes” mas os meios que eles encontram para tentar ir em direção a essa felicidade não funciona muito bem, não conduzem a felicidade. Esses métodos que eles escolhem então, quando há um governo de direita no poder, extremista, frequentemente trazem a reivindicação de matar todos os comunistas.

As pessoas que estão no poder pensam: “ Eu gosto de relaxar, eu gosto de ser feliz, eu gosto de ficar aqui na minha piscina, mas as pessoas vão me roubar isso, preciso proteger isso pela minha família e pelos meus amigos”, que em um enquadramento estreito é uma ação virtuosa; “Eu quero que as pessoas próximas a mim, meus amigos, minha família sejam felizes” e, baseado nisso eles se engajam em todo tipo de atividades que os conduzem a torturarem, matarem muitas outras pessoas; eles não compreendem a natureza da mente, eles não compreendem a vacuidade, eles não compreenderem a natureza búdica, eles não têm qualquer compreensão do carma, as ações que eles tomam estão acumulando muitas negatividade para o futuro deles.

Então, é por isso que essa quarta incomensurável é tão importante, ela vai nos lembrar: “Não entre em preconceito, Não entre em vieses, as pessoas estão batalhando na escuridão, as pessoas vão tomar todo tipo de entorpecimento como razão, como virtude para atingir seus objetivos. Mas isso não faz delas as pessoas ruins. Não há pessoas ruins e não há pessoas boas, não há pessoas de fato. Agora, isso pode ser bastante estúpido, porque como Buda explicou nitidamente, o surgimento da noção de alguém, de uma pessoa, vem dos cinco skandas, esses cinco agregados que constroem e existem como a elaboração do nosso potencial, não elaboração, padrões do nosso potencial, esses padrões surgem de acordo com a interação das circunstâncias em que nós nos encontramos, nos cinco skandas. Não há essência fixa e definitiva para qualquer pessoa que seja. Nós temos a opção de nos abrir para vasta abertura do nosso potencial ou podemos escolher ficar numa porção estreita dele. Isso é assim para todos que encontramos. Então, se nós chamamos uma atitude estreita em relação a eles possivelmente, é provável que eles nos devolvam o favor tomando uma posição estreita em relação a nós.

Novamente, sempre que percebemos a nossa mente se aproximando e construindo com opiniões fortes de isso daqui é muito muito bom e aquilo é muito muito ruim. Nesse momento temos de tirar nossa atenção do objeto que temos certeza de compreendê-lo como ele é e em vez disso, observar a nós mesmos: “O que é essa convicção tão forte? O que é status? É um pensamento misturado com um sentimento que está surgindo na minha mente nesse momento, eu sinto que é verdadeiro e baseado nisso eu quero me comportar de uma forma específica, mas, se permaneço com ele mesmo que seja só por um tempinho, eu posso começar a perceber que ele simplesmente se manifesta e desaparece. As intenções e preconceitos que surgem por si mesmas na mente, são elas mesmas sem qualquer essência.

Então, segue o trecho de aspiração pela felicidade que eu acredito ser auto explicativo, o que está escrito na linguagem comum ordinária, e expressa o desejo de bem estar para todos os seres.

Temos então, o Sutra do coração. O Sutra do coração é um documento impressionante porque ele nos permite ver e realizar que estamos vivendo em

um mundo de ilusão. Se nós vemos a ilusão como ilusão, nós não somos arrastados por ela; se você vê uma miragem numa estrada quando está dirigindo em um dia quente você sabe que isso é só a refração do calor no pavimento, isso não é água, parece mas não é. Mas se você não percebe que é uma ilusão, se você pensa: “Eita, a estrada está toda alagada!” e de repente você dá uma guinada súbita no volante, você pode capotar o carro e ter um acidente. O problema acontece quando você toma as aparências que surgem de forma ilusória como sendo verdadeiras.

Então, quando nós vemos a partir da visão apresentada pelo Sutra do Coração, nós podemos perceber que o verdadeiro discernimento, a capacidade de enxergar tal como realmente é, é uma qualidade com qual nós normalmente não estamos contando quando fazemos, quando temos as nossas visões ordinárias, digamos assim. Quando vemos os frutos e pessoas de objetos e situações do mundo tomados pela imanência das suas características, pela aparência de verdadeira existência que elas transmitem, a gente se deixa levar e construir a partir disso, nossos julgamentos e discernimentos sobre as coisas, sem ver como elas realmente são, então, a visão do Darma, que é livre de delusão, é o caminho do meio que está livre de extremismos. Por um lado isso está dizendo: “Tudo que acontece é inseparável da vacuidade. Isso aparece, mas essa aparência não possui existência verdadeira. Ok! Então, isso é apenas aparência mas isso significa que não existe, que na realidade é um não existente?”

O que o Sutra do Coração está apontando aqui é que você tem aparência e vacuidade. Se você vai nadar um pouco no mar e a correnteza está muito forte, você se sente chacoalhado pelas ondas, cada onda é apenas uma manifestação, uma forma do mar, nós sentimos que, uma onda após a outra nós estamos sendo empurrados, expulsos e fica muito difícil nadar, mas a onda é o subir e descer da superfície do mar. Então, quando o mar aparece como uma onda emergente, isso é uma onda, mas isso é o mar. É um mar parecendo com uma onda, mas na verdade é o mar. O fato de que a onda não possui uma existência independente não significa que ela não pode te arrastar. Se uma onda grande vem, bate em você e você é empurrado e jogado na areia, isso não faz da onda algo verdadeiro e auto existente que está atacando você, a onda não possui um si mesmo verdadeiro, não possui uma existência autônoma, mas a forma energética que bate em você, bate em você através do mar, é uma forma. Então, se nós tomamos esse exemplo, pensamos sobre esse exemplo, sobre como repelir obstáculos; as pessoas se comportam mal, isso significa para mim que elas tomam atitudes que vão contra a minha intenção, contra minha esperança e contra os meus planos e eu não gosto do que elas fazem, isso pertence a mim, essa é a minha opinião. Eu posso formá-la através da minha mente ou da minha boca de uma forma contundente, essas são pessoas ruins, elas são pessoas ruins porque fazem coisas que eu não gosto, mas isso faz delas inerentemente ruins? isso faz delas pessoas existentes de uma forma inerentemente negativa? Quando chega a temporada dos furacões e as ondas varrem a costa e levam as

casas e os telhados do vilarejo de pescadores, isso é muito ruim para os pescadores, mas isso não faz do vento algo ruim. Esses furacões trazem destruição que é algo ruim para algumas pessoas, mas isso não faz do vento algo inerentemente ruim. A vacuidade diz que nós estamos em meio a um campo de múltiplos fatores em uma sucessão dinâmica, existem muitos movimentos, existe muita coisa acontecendo e variando o tempo todo como o vento e por essa energia estar se movendo, nós precisamos estar alertas, enraizados, equilibrados e atentamente olhando com atenção para o movimento e as circunstâncias do mundo em que estamos. Então, isso é como a água, nós estamos fluindo em meio a redemoinhos de água, isso é como se fosse pequenos redemoinhos de um grande fluxo. Mas, quando eu decido: Essa pessoa é perigosa e ruim; eu a estou congelando. Eu criei, construí uma identidade, uma essência, uma malignidade na pessoa e eu tomei isso como sendo a razão pela qual isso faz essa pessoa fazer esse tipo de coisa, está dentro dela e por isso ela faz essas coisas ruins, e dessa forma eu posso me sentir perseguido por pessoas ruins, malvadas, mas tudo sobre elas é forma e vacuidade, sensação e vacuidade, elas não são verdadeiramente existentes, mas elas estão aparecendo, elas estão aparecendo como movimento, como uma padronização de energia formativa. Elas são vazias de essências internas que as definam.

Então, é muito importante que a gente olhe para o Sutra do Coração da Prajnaparamita e possamos observar tudo que tem ao nosso redor, tudo, inclusive talvez - e mais importantemente = a nós mesmos, que possamos compreender e enxergar tudo isso a partir do que este texto ensina. O nosso corpo é um sistema interativo complexo, não é um sistema fechado porque nós temos de respirar, nós temos de comer e assim por diante. Dentro do nosso saco de pele, todos os nossos diferentes órgãos estão interagindo e pulsando enquanto o sangue passa de um lado para o outro, e a superfície da nossa pele está fluindo e é importante para que se controle a nossa temperatura, a água no nosso corpo também, e o nosso corpo está se manifestando de acordo com as circunstâncias. A temperatura de onde estamos, quantos e qual a altura do lugar em que nós estamos tentando chegar, quantos degraus nós temos de subir para chegar lá, tudo isso cumpre um papel, tudo isso determina um pouco como nós estamos. Quanto mais nós tivermos essa compreensão; “eu sou um sistema interativo”, então aí, os encenqueiros ou na linguagem tradicional da Índia, os demônios, essas forças que trazem iniquidade, perseguição e perturbação, eu vou poder vê-los também como sendo um sistema de energia interativo, eles também são assim. Então, dentro dessa falta de visão, dessa falta de clareza que nós estamos mergulhados, os bandidos, políticos e criminosos ou quem quer que sejam as pessoas que eu tomo como sendo inimigas ou perigosas, quando eu as vejo, eu reajo e me assusto, me deixam inquieto, são pessoas ruins em primeiro lugar, e segundo, eu não gosto delas e isso me deixa tenso, ansioso, e então eu reajo. Então aí, é importante que eu perceba; “eu estou ficando ansioso, isso tá me causando necessidades, eu estou vendo essas pessoas, eu

estou tomando-as como sendo ruins e isso faz com que a sensação que eu tenho delas seja de que elas são perigosas, ameaçadoras, intimidantes, é como se isso fosse se retro alimentando, então eu crio está convicção, assim, quando nós voltamos para nós mesmos o olhar de que somos esse sistema interativo, percebemos que estamos o tempo todo lidando com novos padrões, novas formas de falar, novos vocabulários dependendo de a quem eu estou me dirigindo, o meu medo está fazendo com que eles pareçam reais, se eu posso dissolver o meu medo, então eles serão menos reais para mim, e há diferentes práticas no budismo que estão focadas nisso. E, quando chegamos na sessão de Repelir os Obstáculos de Dogpa, que é o nome da prática em tibetano, ele começa nos lembrando que tudo surge em co-originação dependente. Não há pessoas que possuam uma essência fixa e verdadeiramente ruim. Todo ser senciente tem muito mais potencial do que isso. Assim como as outras pessoas podem colapsar dentro dessa visão ampla de potencial que estamos falando aqui e se tomar como sendo só uma parcela estreita desse potencial, uma fixação em uma identidade, eu também posso colapsar numa faixa estreita semelhante do meu próprio potencial, também estreito. Então, o que esse texto Dogpa está dizendo é: “As pessoas que surgem parecendo serem suas inimigas, como sendo ameaçadoras, elas estão se manifestando a partir do potencial da base e você também está se manifestando a partir do potencial da base. Você é dinâmica e emergente e eles, elas também são dinâmicas e emergentes. Assim, se nós nos mantivermos presentes com esse com essa interação dinâmica, e se nós percebemos a vacuidade inerente de todos esses fenômenos, nós vemos que elas não possuem verdadeira existência. E, desse modo, podemos dizer que eles devem ser repelidos, isso deve ser afastado e nós devemos ser pacificados.

Então, nós batemos palmas três vezes e dizemos: “Dok, dok, dok!” que significa: sai daqui, retorne, retorne, volte! porque nós estamos dizendo isso como uma onda de energia repelente, não dirigida a uma pessoa intrinsecamente ruim: “eu sei que você é muito ruim, por favor não me machuque e vai embora. Nós não estamos dizendo isso, o que nós estamos dizendo é que dentro da vastidão do nosso potencial, estamos na realidade ficando numa posição estreita, então, é isso que nós estamos repelindo, e normalmente esse tipo de estreitamento está contaminado por um ou mais de cinco venenos.

O primeiro deles é o embotamento mental ou opacidade mental que é tomar os acontecimentos e entidades como sendo verdadeiramente existentes.

Nós temos desejos, “eu preciso”, “eu quero” ou então aversão; “eu não gosto”, “eu odeio” ou então orgulho; “eu sou especial”, “eu sou a mais importante”, ou ciúmes; “você vai tomar de mim aquilo que me é mais precioso”, “você vai me privar do que eu acredito que é meu”.

Quando esses cinco venenos contaminam essa percepção emergente de que você é perigoso para mim então, as emoções fortes começam a surgir e me tomar rapidamente. Então dos cinco venenos, esse embotamento mental é o

mais importante porque é a crença de que realmente existem tais pessoas. Nós temos esse padrão energético que é uma formação emergente e devido a isso ser energia, isso pode voltar, isso pode retroceder, da mesma forma como você pode jogar tênis, um jogo parecido. A pessoa com quem você está jogando está tentando jogar a bola do seu lado de uma forma que você não consiga devolver a bola com facilidade. Você quer acertar a bola, então a bola vai do seu lado para o lado da outra pessoa, porque a bola está vindo na sua direção e então, você bate nela devolve ela e ela volta para o outro lado.

Da mesma forma se alguém tem uma intenção hostil contra você, é como se essa pessoa estivesse indo na sua direção e invadindo seu território com essa intenção hostil, mas isso é dinâmico é uma energia que está se movendo e por ela estar se movendo e não possuir uma realidade fixa para ela mesma, podemos devolvê-la. Isso quer dizer que eu não vou sucumbir ao poder da ideia de que você está me criando um problema, que você está me afetando porque nós somos energia emergente em nosso corpo e em nossa voz e em nossa mente. Isso está surgindo como uma onda, como água, porque essa onda é como se ela estivesse indo na direção de um poste, de uma torre, e na medida que se aproxima ela se curva, ela abraça, ela passa, ela atravessa pelos lados, ela não se impede.

Nós já vimos esse tipo de situação provavelmente, todos nós, a água se move, ela contorna e se você se move junto com o que está se movendo isso traz uma transformação na direção do movimento, e isso é diferente do gelo porque o gelo está fixo. Então, o coração desta prática de Dogpa, de repelir, de afastar, é não solidificar as provocações e perigos que você encontra na sua vida, não se tornar uma vítima. Porque então você se encolhe e se torna mais limitada, densa por dentro; ao invés disso, manter-se em movimento. Dizemos então: Volte! Volte! Retroceda! o ruído Dok sai da nossa boca, a gente bate as nossas palmas e diz: Dok! Isso significa que eu sou um campo energético, expressivo e quando a minha energia encontrar a sua, eu vou dispersar a sua energia. É importante notar isso, eu não estou lutando contra você, tentando te derrotar, eu não quero ganhar de você, mas eu estou defletindo você, de forma que essa intenção negativa vindo em sua direção se mova, se afaste. Eu não sou um alvo, eu não sou uma pessoa fixa, eu sou um movimento energético que está surgindo em conectividade dentro de um campo não dual. Então, a prática de remoção, de repulsão de obstáculos de Dogpa, está profundamente enraizada na compreensão da vacuidade, da não dualidade e da impermanência, e quanto mais profunda for a nossa compreensão da bodicita, da nossa intenção de trazer benefícios para todos os seres, quanto mais nós pudermos praticar o Dogpa com uma motivação pura, de forma que quando nós dissermos: “Que todos os seres possam ser felizes, todos os que desejam me ferir possam ser felizes, que todos os que agem como inimigos perante mim, possam ser felizes.” Quando digo tudo isso, não estou buscando vingança, não estou tentando punir o outro, estou tentando na realidade, impedir que a intenção negativa, atividade negativa dele jogada em minha direção cesse, para que os resultados negativos desse

tipo de ação para eles também diminuam, por exemplo, se você vai pela rua e está com a sua carteira no bolso muito visível e muito aparente e de repente alguém tenta roubá-lo, eles cometerão um crime mas você facilitou que eles cometessem um crime, você não é uma vítima inocente, você está implicado no crime porque você facilitou que eles o roubassem, mas da mesma forma como nas artes marciais, a ideia não é que você impeça a pessoa e se vingue dela, mas que você impeça a pessoa e evite que aquilo aconteça, derrubando-a no tatame, no tapete, e se você já viu vídeos de mestre de artes marciais, você pode perceber como com um mínimo de interação e intenção eles conseguem derrubar a outra pessoa no chão. Então, da mesma forma ao invés de perceber isso como uma onda que está te impedindo, como algo que está sendo contra você, essa manifestação de energia está vindo e você está refletindo, você está mandando isso de volta para que isso não atinja você, isso não se concretize para o outro também. Esse é então, o ponto básico da prática; nos liberar, nos soltar do congelamento e da ansiedade que nos converteriam em uma vítima, de forma que a gente se mantenha enraizados e abertos no nosso compromisso de bodisatva, de trazer benefícios para todos os seres, e nós usamos esse compromisso para quando somos alvejados, entramos no caminho da intenção agressiva dos outros, defletir esse movimento, dissolver isso para que isso não se concretize. Queremos ter uma resposta aberta que esteja livre da polaridade de vencer ou perder, de forma que permaneçamos enraizados e abertos, repletos de amor por todos os seres. Então, essa é a base dessa prática de repelir obstáculos. Sem dúvida, muitos obstáculos continuarão surgindo nos próximos meses e anos em termos de política, de guerra de conflitos entre gangues, fazendo com que as pessoas percam o seu enraizamento e a sua motivação ética de agir umas com as outras, e é por isso que no início do ano eu escrevi essa prece [n.e Uma prece pela paz]; para que possamos praticá-la, recitá-la, para nos imbuir com a nossa visão e aspiração mais elevada que venha da compreensão da não dualidade.

O que ela está dizendo basicamente, é que o que nós chamamos de pessoas fazendo coisas ruins, na realidade é uma interpretação vindo de uma fonte cega, porque, ao não compreendemos a nossa base vazia e aberta, não temos noção da nossa natureza búdica. Não vendo como realmente é, eu imagino que eu existo e que você existe, o si mesmo e o outro são imaginados, não são prescrições ou compreensões verdadeiras do que de fato está ali. Da mesma forma, o amigo é um padrão que surge de acordo com causas e circunstâncias tal como inimigo. Então, se digo: “Ah! você é meu amigo, eu posso confiar em você!” , isso é trair os ensinamentos do Buda, ele disse muitas vezes: “Tudo que é composto é impermanente”. Nós sabemos que relações românticas são difíceis de serem mantidas, assim como nas nossas amizades, elas surgem de acordo com causas e condições e elas podem terminar por causa de condições. Apesar de que nós gostamos delas e gostaríamos que continuassem, não tem uma base

substancial para que estejam ali, porque elas são dinâmicas, elas são circunstanciais também.

Isso então nos leva de volta para quarta das quatro incomensuráveis, a Equanimidade.

Dessa forma, nós evitamos entrar na polarização e na construção de amigos e inimigos e nos mantemos abertos dentro do que está acontecendo e de tudo que ocorre.

Estamos vivendo em tempos difíceis, haverá muitas provocações, muitos convites a termos julgamentos fortes sobre o que outras pessoas fazem, sobre o que nós fazemos, e assim por diante. Mas, se nós tivermos essa compreensão trazida por estes ensinamentos, podemos perceber que essas formulações que fazemos são na realidade obscurecimentos. Isso significa que temos de continuar no jogo, mantendo-o dinâmico e respondendo de acordo com as circunstâncias. Quando chegamos a uma conclusão sobre alguém: “Eles são bons, eles são ruins”, colocamos um ponto final e dizemos: “Isso, esses, são o que eles são!” Então, Buda está dizendo: “Não, não, não se faz isso, você está criando uma cegueira para si mesmo”, porque se eu torno com essa visão dura, substancializante que cria a convicção de que você é ruim, eu digo: “Não, não, você não tem esse potencial, eu sei quem você é e você é ruim. A minha certeza se torna um obscurecimento. Na vida, se nós queremos estar no coração da prática, nós temos que estar enraizados, mas não fixos; nós temos que ser leves e nos movermos de acordo com que é solicitado. O nosso princípio, o nosso guia é que nós não sabemos como será o futuro, mas estamos presentes aqui, nós podemos responder momento a momento com o que está acontecendo na situação.

Então, esperamos que este novo livro ajude as pessoas a saberem mais sobre o Dharma e descubrirem quem elas verdadeiramente são. Agradeço a todos os que estão envolvidos na produção do livro, a todas as pessoas; obrigado a vocês também por terem comparecido hoje para esse nosso pequeno encontro.