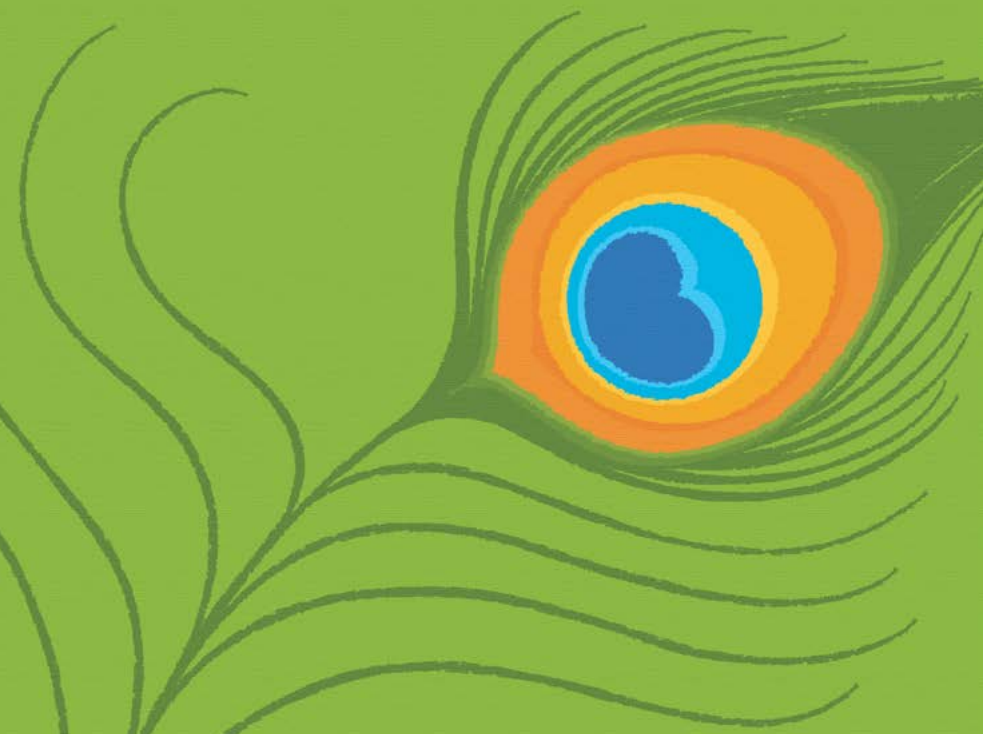
Geshe Kelsang Gyatso



Novo Oito Passos para a Felicidade

O Caminho Budista da Bondade Amorosa

Introdução

Todos, sejam religiosos ou não religiosos, estão à procura de felicidade o tempo todo e desejam ser permanentemente livres de problemas e sofrimento. Podemos satisfazer esses desejos através de compreender e praticar as instruções dadas neste livro.

Este livro está fundamentado no renomado poema *Oito Estrofes do Treino da Mente* (*Lojong Tsig Gyema*, em tibetano), escrito pelo Bodhisattva Langri Tangpa, um mestre budista tibetano do século XI. Embora contenha apenas oito estrofes de quatro versos cada, esse notável texto revela a essência do caminho budista à iluminação, mostrando como podemos transformar nossa mente a partir do seu estado atual, confuso e autocentrado, até a sabedoria e a compaixão perfeitas de um Buda iluminado.

Todo ser vivo tem o potencial para se tornar um Buda, alguém que purificou por completo sua mente de todas as falhas e limitações e aperfeiçoou todas as suas boas qualidades. Nossa mente é como um céu nublado; sua essência é clara e pura, mas está encoberta pelas nuvens das delusões, ou aflições mentais. Assim como as nuvens mais densas por fim se dissipam no céu, nossas delusões mais graves podem também ser removidas da nossa mente. Delusões, como o ódio, a avareza e a ignorância, não são uma parte intrínseca da mente. Se aplicarmos os métodos adequados, elas podem ser completamente eliminadas e experienciaremos a felicidade suprema da plena iluminação.

Todos querem ser felizes e ninguém deseja sofrer, mas pouquíssimas pessoas compreendem qual é a verdadeira causa de feli-

Geshe Langri Tangpa
[imagem só disponível na amostra]

cidade e a verdadeira causa de sofrimento. Temos a tendência de procurar felicidade fora de nós, pensando que, se tivéssemos uma boa casa, um bom carro, um bom emprego e bons amigos dos quais gostássemos, seríamos verdadeiramente felizes. Gastamos quase todo o nosso tempo fazendo ajustes no mundo exterior, tentando moldá-lo de acordo com os nossos desejos. Durante toda a nossa vida, temos tentado nos cercar de pessoas e de coisas que nos façam sentir confortáveis, seguros ou estimulados, mas, ainda assim, não encontramos felicidade pura e duradoura. Mesmo quando somos bem-sucedidos em satisfazer nossos desejos, não tardará para que eles mudem e queiramos outra coisa. Talvez encontremos a casa dos nossos sonhos, mas, alguns meses mais tarde, vamos achar que precisamos de uma cozinha maior, de um quarto a mais ou de um jardim mais espaçoso, e começaremos a pensar em nos mudar. Ou talvez encontremos o companheiro "perfeito" e, apaixonados, decidamos morar juntos. No começo, nosso companheiro, ou companheira, nos parecerá a pessoa mais encantadora do mundo, mas não tardará muito para começarmos a ver falhas nele ou nela. Descobriremos que não estamos mais apaixonados e logo estaremos à procura de alguém que satisfaça nossos desejos.

Ao longo da história, os seres humanos têm tentado melhorar sua situação exterior, mas, apesar de todos os nossos esforços, não estamos mais felizes que antes. É verdade que, do ponto de vista do desenvolvimento material, muitos países estão fazendo progressos. A tecnologia vem se tornando mais e mais sofisticada e o conhecimento mundano aumentou de maneira surpreendente. Conhecemos hoje muitas coisas que antes não conhecíamos e podemos fazer outras com as quais nem sequer havíamos sonhado. Superficialmente, nosso mundo parece estar melhorando, mas, se observarmos um pouco mais profundamente, veremos que agora existem muitos problemas que nunca existiram antes. Armas aterrorizantes foram inventadas, nosso meio ambiente está sendo envenenado e novas doenças estão surgindo. Até simples prazeres, como comer ou tomar banho de sol, estão se tornando mais perigosos.

O resultado dessa busca desenfreada por felicidade em fontes exteriores é que nosso planeta está sendo destruído e nossas vidas estão se tornando mais complicadas e insatisfatórias. É hora de procurarmos felicidade numa fonte diferente. Felicidade é uma parte da mente que experiencia paz interior, ou paz mental, de modo que a verdadeira fonte de felicidade só pode estar dentro da mente, não em condições exteriores. Se nossa mente for pura e pacífica, seremos felizes, independentemente das nossas circunstâncias exteriores; mas, se ela estiver impura e agitada, nunca seremos felizes, não importando o quanto tentemos alterar as nossas condições exteriores. Podemos mudar de casa ou de companheiro incontáveis vezes, mas, a não ser que mudemos nossa mente agitada e descontente, nunca encontraremos felicidade verdadeira.

Se tivéssemos que andar por um caminho áspero e espinhoso, uma maneira de proteger nossos pés seria cobrir o solo inteiro com couro, mas isso não seria muito prático. Podemos obter o mesmo resultado de uma maneira muito mais simples – cobrindo nossos pés. Do mesmo modo, se temos o desejo de nos proteger do sofrimento, podemos tentar mudar as condições exteriores para que se ajustem aos nossos desejos ou podemos mudar nossa mente. Até agora, temos tentado mudar as condições exteriores, mas é evidente que isso não tem funcionado. Agora, precisamos mudar nossa mente.

O primeiro passo para mudar a mente é identificar quais são os estados mentais que produzem felicidade e quais os que produzem sofrimento. Os estados mentais que conduzem à paz mental e à felicidade são chamados de "mentes virtuosas", ao passo que aqueles que destroem nossa paz mental e nos causam sofrimento são chamados de "delusões". Temos muitos tipos diferentes de delusão, tais como o desejo descontrolado (também conhecido como apego desejoso), a raiva, a inveja (ou ciúme), o orgulho, a preguiça e a ignorância. Essas delusões são conhecidas como "inimigos interiores" porque estão, a partir de dentro de nós, destruindo continuamente a nossa paz interior, a nossa felicidade. Sua única função é nos prejudicar.

Delusões, ou aflições mentais, são maneiras distorcidas de enxergar a nós mesmos, as outras pessoas e o mundo que nos rodeia.

A maneira como uma mente deludida vê esses fenômenos não corresponde à realidade. A mente deludida do ódio, por exemplo, vê uma outra pessoa como intrinsecamente má, porém tal coisa não existe – uma pessoa intrinsecamente má. O apego desejoso, por outro lado, vê seu objeto de desejo como intrinsecamente bom e como uma verdadeira fonte de felicidade. Se tivermos um forte anseio de comer chocolate, o chocolate aparecerá para nós como sendo um objeto intrinsecamente desejável. Contudo, uma vez que tenhamos comido muito e comecemos a nos sentir enjoados, ele não nos parecerá mais tão desejável e, talvez, apareça até como repulsivo. Isso mostra que, em si mesmo, o chocolate não é desejável nem repulsivo. É a mente de apego que projeta sobre ele todos os tipos de qualidades agradáveis e, então, relaciona-se com o chocolate como se ele realmente possuísse essas qualidades.

Todas as delusões funcionam desse modo, projetando no mundo suas próprias versões distorcidas da realidade e, então, relacionando-se com essa projeção como se fosse verdadeira. Quando nossa mente está sob a influência das delusões, perdemos o contato com a realidade e estamos, num certo sentido, alucinando. Uma vez que nossa mente está, o tempo inteiro, sob a influência de, pelo menos, formas sutis de delusão, não é de surpreender que nossas vidas estejam tão frequentemente repletas de frustração. É como se estivéssemos constantemente perseguindo miragens, apenas para nos desapontarmos quando elas não nos dão a satisfação que esperávamos.

A fonte de todas as delusões é uma percepção distorcida, denominada "ignorância do agarramento ao em-si", que se aferra aos fenômenos como se fossem inerentemente, ou independentemente, existentes. Na realidade, todos os fenômenos são "surgimentos dependentes", o que significa que sua existência depende inteiramente de outros fenômenos, como suas causas, suas partes e as mentes que os apreendem. Objetos não existem do seu próprio lado, por sua própria conta, ou em-si mesmos; o que eles são depende do modo como são vistos ou percebidos. Nossa falha em compreender isso é a fonte de todos os nossos problemas.

O tipo de agarramento ao em-si que mais nos prejudica é agarrar-se ao nosso próprio *self*, ou *eu*, como se fosse inerente ou independentemente existente. Instintivamente, sentimos que possuímos um *self*, ou *eu*, que é completamente real e objetivo e que existe independentemente de todos os outros fenômenos, inclusive do nosso corpo e mente. Uma consequência de nos agarrarmos ao nosso *self* como uma entidade independente, separada do mundo e das outras pessoas, é que desenvolvemos autoapreço, uma mente que considera nós próprios como supremamente importantes. Como nos apreciamos tão intensamente, somos seduzidos por pessoas e coisas que achamos atraentes, queremos nos separar de pessoas e de coisas que achamos não atraentes, e não estamos interessados por pessoas e coisas que não achamos atraentes nem não atraentes. Desse modo, o apego, a raiva e a indiferença nascem. Porque temos uma noção exagerada da nossa própria importância, sentimos que os interesses dos outros estão em conflito com os nossos próprios interesses, e isso, por sua vez, faz surgir competitividade, inveja (ou ciúme), arrogância e falta de consideração pelos outros. Agindo sob a influência dessas e de outras delusões, envolvemo-nos em comportamentos destrutivos, como matar, roubar, má conduta sexual, mentir e falar ofensivamente. O resultado dessas ações negativas é sofrimento, tanto para nós como para os outros.

Embora nossas delusões estejam profundamente arraigadas, elas não são uma parte intrínseca da nossa mente e, por isso, podem ser removidas de modo definitivo. As delusões são apenas maus hábitos mentais e, como todo hábito, elas podem ser abandonadas. Investindo esforço sincero e consistente para nos familiarizar com estados mentais construtivos, podemos eliminar até as delusões mais persistentes e substituí-las pelas virtudes que lhes são opostas. Por exemplo, podemos enfraquecer nossa raiva familiarizando nossa mente com paciência e amor; podemos enfraquecer nosso apego familiarizando nossa mente com antiapego; e podemos enfraquecer nossa inveja, ou ciúme, regozijando-nos com a boa fortuna dos outros.

No entanto, para erradicar por completo as delusões, devemos destruir sua raiz – a mente de agarramento ao em-si. Para isso, precisamos familiarizar nossa mente com a verdadeira natureza da realidade, ou verdade última. Isso está explicado em detalhes no capítulo sobre treinar a bodhichitta última. Se destruirmos o agarramento ao em-si, todas as outras delusões cessarão naturalmente, do mesmo modo que as folhas e os galhos de uma árvore morrem se destruirmos suas raízes. Quando tivermos erradicado por completo as nossas delusões, será totalmente impossível experienciarmos estados mentais agitados. Como não teremos mais as causas interiores de sofrimento, as causas exteriores – como doença ou morte – não terão o poder de perturbar nossa mente. Essa cessação permanente da delusão e do sofrimento é conhecida como "libertação", ou "*nirvana*" em sânscrito.

Embora a conquista da nossa própria libertação do sofrimento seja uma aquisição maravilhosa, isso não é suficiente. Não somos indivíduos isolados, mas pertencemos à grande família de todos os seres vivos. Tudo que possuímos, tudo de que desfrutamos, todas as nossas oportunidades de desenvolvimento espiritual e, até mesmo, nosso próprio corpo provêm da bondade dos outros. Iríamos, então, escapar sozinhos do sofrimento e abandonar os outros à sua própria sorte? Isso seria como um jovem, aprisionado junto com seus pais idosos, que realiza sua própria fuga deixando os pais para trás. Não admiraríamos uma pessoa assim. Precisamos, definitivamente, fazer um esforço para nos libertarmos da prisão mental das nossas mentes deludidas, mas nossa meta última deve ser ajudar todos os outros a fazerem o mesmo.

Assim, nossa meta final é a conquista da plena iluminação, ou Budeidade. O termo sânscrito "Buda" significa "O Desperto" e refere-se a qualquer pessoa que tenha acordado do sono da ignorância e esteja livre do sonho da aparência equivocada. Porque seres comuns, como nós, ainda não acordaram do sono da ignorância, continuamos a viver em um mundo semelhante a um sonho, de aparências equivocadas, e não enxergamos a verdadeira natureza das coisas. Essa é a razão fundamental porque experienciamos

sofrimento e porque somos tão limitados para beneficiar os outros. Por terem removido por completo todos os vestígios da escuridão da ignorância de suas mentes, os Budas alcançaram a sabedoria onisciente e a habilidade ilimitada para ajudar todos os seres vivos.

A compaixão ilimitada e totalmente abrangente dos Budas dá-lhes a energia para trabalharem ininterruptamente para o benefício dos outros. Eles compreendem as verdadeiras causas de felicidade e de sofrimento e sabem exatamente como ajudar os seres vivos de acordo com suas necessidades e tendências individuais. Os Budas têm o poder de abençoar a mente de todos os seres vivos, fazendo com que experienciem paz interior, e têm também a habilidade de emanar inúmeras formas para beneficiar os outros. Dentre todos os meios pelos quais os Budas ajudam os seres vivos, o mais efetivo é ensiná-los a como controlar suas mentes e seguir o caminho espiritual à libertação e à iluminação.

O fundador do Budismo neste mundo foi Buda Shakyamuni. Depois de ter conquistado a iluminação, Buda deu 84 mil ensinamentos, todos eles conselhos sobre como aplacar e superar as delusões, ou aflições mentais, por meio de cultivar estados mentais virtuosos. Os ensinamentos de Buda, assim como as realizações interiores obtidas ao colocar esses ensinamentos em prática, são conhecidos como "Dharma".

No texto que serve de base a este livro, o Bodhisattva Langri Tangpa condensou a essência do Budadharma em oito breves estrofes. Contemplando o significado dessas estrofes, veremos que elas contêm um caminho passo a passo à completa paz interior e felicidade. Se colocarmos sinceramente esses ensinamentos em prática, dominaremos gradualmente nossos hábitos mentais destrutivos e autocentrados e iremos substituí-los pelas mentes positivas de amor e compaixão incondicionais. Em particular, por praticar as instruções dadas no capítulo sobre a bodhichitta última, iremos nos tornar capazes de superar a delusão fundamental da ignorância do agarramento ao em-si, juntamente com suas marcas, e, assim, experienciar o êxtase da plena iluminação. Através de colocar em prática as instruções dadas neste livro, desenvolveremos

e manteremos uma mente pacífica o tempo todo, de modo que seremos felizes o tempo todo. Esse é o verdadeiro significado de procurar felicidade numa fonte diferente.

Embora o poema *Oito Estrofes* tenha sido escrito há mais de novecentos anos, ele continua tão relevante hoje quanto o foi em sua época. Independentemente de serem ou não budistas, todos os que têm o desejo sincero de superar seus problemas diários e de alcançar paz interior e felicidade permanentes podem se beneficiar com os conselhos de Langri Tangpa. Como foi mencionado acima, felicidade é uma parte da mente que experiencia paz mental. Ela não existe fora de nós. De modo semelhante, nossos problemas e sofrimento são parte da mente que experiencia sensações desagradáveis. Eles não existem fora de nós. Se nosso carro quebrar, isso é um problema exterior, e precisamos solucionar esse problema através de aplicar métodos exteriores. *Nossos* problemas, porém, são problemas interiores, e precisamos solucionar esses problemas através de desenvolver e manter uma mente pacífica. Os seres vivos são felizes apenas no momento que estão experienciando uma mente pacífica. Geralmente, por si próprios, eles não têm o poder de desenvolver uma mente pacífica. É somente através de receber as bênçãos de Buda em suas mentes que os seres vivos desenvolvem e mantêm uma mente pacífica. Esta é a razão pela qual Buda é a fonte da felicidade de todos os seres vivos.

RENASCIMENTO E CARMA

O nosso *dormir* é semelhante à morte, o nosso *sonhar* é semelhante ao estado intermediário, e o nosso *acordar* é semelhante a renascer. O ciclo destes três mostra-nos a existência de renascimento futuro. Visto que ter algum conhecimento básico sobre renascimento e carma é útil para compreender as práticas principais explicadas neste livro, segue-se uma breve introdução a esses tópicos.

A mente não é algo físico nem um subproduto de processos físicos, mas um *continuum* sem forma que é uma entidade separada do corpo. Quando o corpo se desintegra na morte, a mente não

cessa. Embora nossa mente consciente superficial cesse, ela o faz dissolvendo-se num nível mais profundo de consciência, chamado "mente muito sutil". O *continuum* da nossa mente muito sutil não tem começo nem fim, e é essa mente que, quando completamente purificada, transforma-se na mente onisciente de um Buda.

Toda ação que executamos deixa uma marca, ou potencial, em nossa mente muito sutil, e cada potencial cármico, por fim, fará surgir seu próprio efeito. Nossa mente é como um campo, e executar ações é como plantar sementes nesse campo. Ações positivas, ou virtuosas, plantam sementes de felicidade futura, e ações negativas, ou não virtuosas, plantam sementes de sofrimento futuro. Essa relação definida entre as ações e seus efeitos (virtude causando felicidade e não-virtude causando sofrimento) é conhecida como "lei do carma". A compreensão da lei do carma é o fundamento da moralidade budista.

Depois que morremos, nossa mente muito sutil deixa nosso corpo e ingressa no estado intermediário, ou "*bardo*" em tibetano. Nesse estado sutil, que é como um sonho, experienciamos muitas visões diferentes, que surgem dos potenciais cármicos que foram ativados no momento da nossa morte. Essas visões podem ser agradáveis ou aterrorizantes, dependendo do carma que amadurece. Uma vez que essas sementes cármicas tenham amadurecido plenamente, elas irão nos impelir a renascer sem escolha.

É importante entender que, como seres samsáricos comuns, não escolhemos nosso renascimento, mas renascemos unicamente em conformidade com o nosso carma. Se um carma bom amadurece, renascemos num estado afortunado, como um ser humano ou um deus; mas, se carma negativo amadurece, renascemos num estado inferior, como um animal, espírito faminto ou ser-do-inferno. É como se fôssemos "soprados" para as nossas vidas futuras pelos ventos do nosso carma, indo parar, algumas vezes, em renascimentos superiores e, outras vezes, em renascimentos inferiores.

Esse ciclo ininterrupto de morte e renascimento sem escolha é denominado "existência cíclica", ou "*samsara*" em sânscrito. O samsara é como uma roda gigante, que nos leva ora para cima, aos

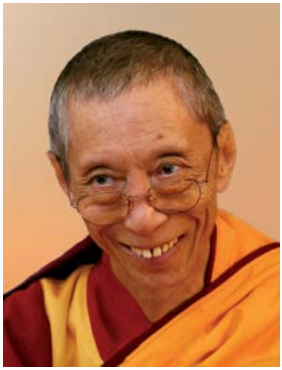
três reinos afortunados, ora para baixo, aos três reinos inferiores. A força motriz da roda do samsara são as nossas ações contaminadas, motivadas pelas delusões, e o eixo da roda é a ignorância do agarramento ao em-si. Enquanto permanecermos nessa roda, experienciaremos um ciclo incessante de sofrimento e de insatisfação e não teremos oportunidade de experienciar felicidade pura e duradoura. Contudo, praticando o caminho budista à libertação e à iluminação, podemos destruir o agarramento ao em-si, libertando-nos assim do ciclo de renascimento descontrolado, e conquistar um estado de perfeita paz e liberdade. Estaremos, então, em condições de ajudar os outros a fazerem o mesmo. Uma explicação mais detalhada sobre renascimento e carma pode ser encontrada nos livros *Introdução ao Budismo* e *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

[FIM DA AMOSTRA]

Adquira o livro em nosso site: www.tharpa.com/br/nopf

EDITORA THARPA BRASIL
Rua Artur de Azevedo 1326, Pinheiros
05404-003 - São Paulo, SP
Fone: 11 3476-2328
www.tharpa.com/br
contato.br@tharpa.com

Sobre o Autor



Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é um mestre de meditação plenamente realizado e um professor de Budismo internacionalmente renomado, que tem sido pioneiro na introdução do Budismo moderno na sociedade contemporânea. É autor de 23 livros altamente aclamados que transmitem perfeitamente, para o nosso mundo moderno, a antiga sabedoria do Budismo. Geshe Kelsang também fundou mais de 1.200 centros e grupos budistas kadampa por todo o mundo.

Para mais informações, acesse www.tharpa.com/br/gkg