Geshe Kelsang Gyatso

Viver Significativamente, Morrer com Alegria

A Profunda Prática da Transferência de Consciência

Introdução

Não há nada mais precioso do que a nossa vida humana. O fato de termos nascido como um ser humano nos dá imensa liberdade para fazer praticamente tudo o que desejamos. Podemos nos tornar um poderoso político, um empresário bem-sucedido, um grande cientista ou um artista famoso. Podemos viajar mundo afora, ir à lua ou optar por uma simples vida familiar. Diante de tamanha liberdade, devemos nos perguntar qual é a maneira mais significativa de usar nossa vida. O que pode nos tornar realmente felizes? O que irá beneficiar mais os outros? E quando esta vida chegar ao fim, o que nos ajudará?

Se nos questionarmos de modo sincero e profundo, descobriremos que a melhor maneira de tornar nossa vida significativa é dedicá-la ao desenvolvimento espiritual. Isso quer dizer, em essência, eliminar nossos estados mentais negativos e deludidos e cultivar estados positivos e serenos. Fazendo disso nossa prioridade, as mentes negativas, como raiva, inveja, apego, orgulho e ignorância – fonte de todos os nossos problemas –, diminuirão gradualmente, e nossas qualidades positivas, como amor, compaixão e sabedoria, irão crescer. Como resultado, desfrutaremos de uma vida calma e feliz, livre de ansiedade e problemas e, naturalmente, beneficiaremos os outros. A prática espiritual é o que dá sentido à nossa vida e, aplicando-a na hora da morte, poderemos morrer com alegria e ter felicidade pura e duradoura em todas as nossas vidas futuras. Por fim, conseguiremos transcender as limitações de uma existência comum e atingir o mais elevado de todos os estados, a plena iluminação.

Se não nos lembrarmos da morte durante a vida, quando a hora da nossa morte chegar, descobriremos subitamente que todas as nossas riquezas e posses, amigos e parentes não poderão nos ajudar. Como não nos fortalecemos interiormente com a prática espiritual, vamos sentir um profundo arrependimento por ter desperdiçado nossa vida e ficaremos com medo do que vai nos acontecer durante e depois da morte. Porém, será tarde demais para derramar lágrimas. Estaremos na mesma situação de Mondrol Chödak, um tibetano que era muito admirado por suas inúmeras habilidades e talentos mundanos. Ele levou uma vida muito ocupada, viajando de um lugar a outro e encontrando muitas pessoas, mas quando subitamente se deparou com a morte, pensou: "Fiz tantas coisas na vida! Foram tantos os negócios e as atividades mundanas. E agora? Nada disso me serve. Dizem que sou muito esperto, mas na verdade sou incrivelmente estúpido. Negligenciei a única coisa que poderia me ajudar neste momento, minha prática espiritual. Desperdicei minha vida inteira em coisas que não trazem verdadeiro benefício". Sentindo forte remorso, ele chorou e foi com esse estado de espírito infeliz que faleceu.

Morrer dessa maneira, com remorso, não é algo incomum. Para evitar que nossa vida termine de modo tão triste e sem sentido, devemos lembrar constantemente que nós também teremos que morrer. Contemplar nossa própria morte inspira-nos a usar esta vida de modo mais sábio, cultivando o refúgio interior das realizações espirituais; caso contrário, não conseguiremos nos proteger contra os sofrimentos da morte e do que vem depois dela. Além disso, quando alguém próximo de nós, como um amigo ou parente, estiver morrendo, nos sentiremos impotentes para ajudar porque não saberemos como fazê-lo, e essa inabilidade em prestar ajuda verdadeira nos deixará cheios de tristeza e frustração. Preparar-se para a morte é uma das coisas mais sábias e melhores que podemos fazer, tanto por nós como pelos outros.

Este mundo não é nossa casa. Somos viajantes, estamos de passagem. Viemos da nossa vida anterior e, em poucos anos ou dias, nos mudaremos para a nossa próxima vida. Entramos neste

mundo sozinhos e de mãos vazias e vamos sair dele sozinhos e de mãos vazias. Tudo o que adquirimos nesta vida, inclusive nosso próprio corpo, terá de ser deixado para trás. As únicas coisas que podemos levar de uma vida para outra são as marcas das ações positivas e negativas que criamos. Se ignorarmos a morte, desperdiçaremos nossa vida com coisas que serão deixadas para trás, criaremos muitas ações negativas e viajaremos para a próxima vida sem nada, a não ser um pesado fardo de carma negativo.

Por outro lado, se basearmos nossa vida numa percepção realista da nossa mortalidade, daremos mais importância para o desenvolvimento espiritual do que para as aquisições mundanas e veremos nossa permanência neste mundo, principalmente, como uma oportunidade para cultivar mentes virtuosas, como paciência, amor, compaixão e sabedoria. Motivados por essas mentes virtuosas, praticaremos muitas ações positivas e dessa forma criaremos causas de felicidade futura. Quando a hora da nossa morte chegar, seremos capazes de morrer sem medo ou remorso, pois nossa mente estará fortalecida pelo carma virtuoso que criamos.

Os Professores Kadampa dizem que sentir medo na hora da morte é inútil; a hora de temer a morte é enquanto somos jovens. A maioria das pessoas faz o inverso: enquanto são jovens pensam "não vou morrer" e vivem imprudentemente, sem se preocupar com a morte mas, quando a morte chega, ficam aterrorizadas. Se temermos a morte agora, usaremos nossa vida significativamente praticando ações virtuosas e evitando as não virtuosas, criando assim causas para um renascimento afortunado. Quando a morte realmente chegar, nos sentiremos como uma criança que retorna à casa dos pais e morreremos com alegria, sem medo. Faremos como Lama Longdöl, um mestre budista tibetano que viveu até uma idade avançada. Quando sua hora de morrer chegou, ele estava exultante. Perguntado sobre o porquê de tanta alegria, respondeu: "Se morrer esta manhã, renascerei hoje à noite numa Terra Pura. Minha vida futura será muito superior à que tenho agora". Lama Longdöl havia se preparado cuidadosamente para morrer e escolhido o lugar específico do seu renascimento. Se usarmos

nossa vida para nos dedicar puramente à prática espiritual, poderemos fazer o mesmo.

Todos nós sabemos intelectualmente que vamos morrer um dia, mas em geral relutamos tanto em pensar sobre nossa morte que tal conhecimento não toca nosso coração, e vivemos a vida como se fôssemos ficar para sempre neste mundo. Consequentemente, as coisas deste mundo – como posses materiais, reputação, popularidade e prazeres sensoriais – assumem extrema importância, de modo que devotamos quase todo o nosso tempo e energia para obtê-las e cometemos muitas ações negativas em seu nome. A preocupação com os interesses desta vida é tão grande que há pouco espaço em nossa mente para uma prática espiritual genuína. Quando a morte chega descobrimos que, por tê-la ignorado durante toda a vida, estamos completamente despreparados para enfrentá-la.

O que é a morte? É o cessar da conexão entre a mente e o corpo. A maioria das pessoas pensa que a morte acontece quando o coração para de bater; mas isso não quer dizer que o indivíduo tenha morrido, pois sua mente sutil ainda pode estar no corpo. A morte ocorre quando a consciência sutil finalmente deixa o corpo e vai para a próxima vida. Nosso corpo é como um hotel, e a mente como um hóspede; quando morremos, a mente tem que deixar este corpo e ingressar no corpo da próxima vida, como um hóspede que sai de um hotel e vai para outro.

A mente não é algo físico nem um subproduto de processos puramente fisiológicos, mas um continuum sem forma, que é uma entidade separada do corpo. Quando o corpo se desintegra na morte, a mente não cessa. O que cessa é a mente consciente superficial, mas ela o faz dissolvendo-se num nível de consciência mais profundo, a mente muito sutil; e o continuum da mente muito sutil não tem início nem fim. Esta é a mente que, depois de totalmente purificada, se transformará na mente onisciente de um Buda.

Em sânscrito, Buda significa "O Desperto" – aquele que despertou do sono da ignorância e está livre do sonho das aparências

equivocadas. Desde tempos sem início, os seres sencientes têm estado enredados no pesadelo do samsara porque nunca despertaram do sono da ignorância, uma vez que não compreenderam que todo o sofrimento é apenas uma criação da sua própria mente confusa. É somente por meio das realizações dos ensinamentos de Buda, conhecidos como Dharma, que conseguiremos acordar deste sonho de sofrimento, o samsara. Essas realizações são nossa verdadeira proteção interior contra o sofrimento. Aqueles que obtiveram realizações de Dharma são conhecidos como Sangha e formam a comunidade espiritual que ajuda nossa prática e nos dá um bom exemplo a ser seguido. Por serem muito preciosos, Buda, Dharma e Sangha são conhecidos como as Três Joias.

Buda disse que toda ação deixa uma marca em nossa mente muito sutil, e que cada uma dessas marcas dá origem ao seu próprio efeito. Nossa mente é como um campo, e executar ações é como plantar sementes nele. Ações virtuosas, ou positivas, semeiam felicidade futura, e ações não virtuosas, ou negativas, semeiam sofrimento futuro. As sementes que plantamos no passado permanecem em estado dormente até que as condições necessárias para seu amadurecimento se reúnam. Em alguns casos, isso pode acontecer muitas vidas depois da ação original ter sido realizada.

As sementes que amadurecem quando morremos são muito importantes porque determinam o tipo de renascimento que teremos. A semente específica que amadurecerá na morte depende do nosso estado mental ao morrer. Se morrermos com uma mente serena, uma semente virtuosa será estimulada, e teremos um renascimento afortunado. Porém, se morrermos com a mente agitada, por exemplo em estado de raiva, uma semente não virtuosa será estimulada, e experienciaremos um renascimento desafortunado. Isso é semelhante ao modo como os pesadelos surgem de um estado mental agitado logo antes de dormir.

A escolha dessa analogia não é acidental, pois o processo de dormir, sonhar e despertar é muito parecido com o processo de morrer, passar pelo estado intermediário e renascer. Conforme adormecemos, os ventos-energia interiores que sustentam as men-

tes densas se reúnem e se dissolvem dentro de nós. Como resultado, nossa mente se torna cada vez mais sutil até se transformar na mente muito sutil da clara-luz do sono. Enquanto a clara-luz do sono está manifesta, experimentamos o sono profundo e, aos olhos dos outros, parecemos mortos. Quando a clara-luz do sono cessa, nossa mente se torna cada vez mais densa, e passamos pelos diversos estágios do estado de sonho. Por fim, nossas faculdades normais de memória e de controle mental são restauradas e acordamos. Quando isso acontece, nosso mundo do sonho desaparece, e nosso mundo do estado desperto aparece.

Um processo muito parecido acontece quando morremos. Conforme morremos, nossos ventos-energia se dissolvem dentro de nós, e nossa mente torna-se progressivamente mais sutil até a manifestação da mente muito sutil da clara-luz da morte. A experiência da clara-luz da morte é muito similar à do sono profundo. Quando a clara-luz da morte cessa, experienciamos as etapas do estado intermediário, ou bardo em tibetano – um estado semelhante a um sonho que acontece entre a morte e o renascimento. Passados alguns dias ou semanas, o estado intermediário termina e renascemos. Assim como, ao acordar, o mundo do sonho desaparece e percebemos o mundo do estado desperto, ao renascer as aparências do estado intermediário cessam e o mundo da nossa próxima vida aparece.

A única diferença significativa entre esses dois processos é que, após o cessar da clara-luz do sono, a conexão entre a mente e nosso corpo atual continua intacta, ao passo que após o cessar da clara-luz da morte, ela é rompida.

Enquanto estamos no estado intermediário, experienciamos diferentes visões que surgem das sementes cármicas que foram ativadas imediatamente antes da morte. Se estas forem negativas, as visões serão aflitivas como num pesadelo; se forem positivas, as visões serão agradáveis. Em ambos os casos, quando as sementes cármicas tiverem amadurecido o suficiente, elas nos impulsionarão a renascer nos reinos inferiores ou superiores do samsara.

Quando pensamos na morte, tendemos a imaginá-la como algo que só acontece com os outros mas, na realidade, é claro que cedo ou tarde nós também vamos morrer. A hora da nossa morte é completamente incerta; não há garantias de que não morreremos hoje. Quando, por contemplar cuidadosamente as explicações anteriores, compreendermos com clareza a existência de vidas futuras, entenderemos que elas não têm fim. Perceberemos, então, que a felicidade das vidas futuras é muito mais importante que a felicidade desta vida, e que seus sofrimentos são muito piores. Por maior que seja nosso sofrimento atual, ele sempre será apenas o sofrimento de uma única vida, e sua duração é muito curta, como um sonho que passa rápido. Por outro lado, uma vez que nossas vidas futuras são incontáveis, o sofrimento potencial dessas vidas é infinito e, se não fizermos nada agora para prevenir nosso sofrimento futuro, ele vai durar para sempre. Pensando profundamente sobre isso, reconheceremos a importância de não desperdiçar nossa preciosa vida humana e de nos dedicar às práticas espirituais que vão nos preparar para a morte.

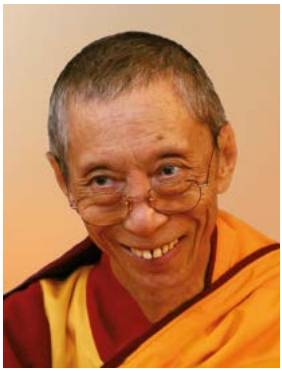
Todos os seres vivos têm dois desejos básicos – ser felizes o tempo todo e se livrarem por completo de sofrimentos e problemas. Satisfaremos tais desejos seguindo as instruções apresentadas neste livro. Colocando-as sinceramente em prática, podemos transcender nossa vida comum, fazer progressos espirituais genuínos e até alcançar o mais elevado de todos os estados, a plena iluminação. Além disso, se aplicarmos essas instruções quando estivermos morrendo, morreremos com alegria e conheceremos uma felicidade duradoura em todas as nossas vidas futuras.

[FIM DA AMOSTRA]

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

EDITORA THARPA BRASIL
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