EDIÇÃO DO
20º
ANIVERSÁRIO

O LIVRO TIBETANO DA VIDA E DA MORTE

Sogyal Rinpoche

CLÁSSICO ESPIRITUAL E BESTSELLER INTERNACIONAL

EDITORIAL PRESENÇA

FICHA TÉCNICA

Título original: *The Tibetan Book of Living and Dying*
Autor: *Sogyal Rinpoche*
Copyright © 2002 by Rigpa Fellowship
Edição portuguesa publicada por acordo com HarperOne, uma chancela de HarperCollins Publishers
Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016
Tradução: *Isabel Andrade*
Revisão de texto: *Lina Vaz, em colaboração com Rigpa Translations* ©
Revisão de provas: *Carlos Jesus/Editorial Presença*
Capa: *Vera Espinha / Editorial Presença*
Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*
1.ª edição em papel, Lisboa, outubro, 2016

Reservados todos os direitos
para Portugal à
EDITORIAL PRESENÇA
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena
info@presenca.pt
www.presenca.pt

A caligrafia tibetana (mantras) no Apêndice 4 é da autoria de Sogyal Rinpoche.

Gostaria de dedicar este livro a Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chödrön e a todos os meus queridos mestres, que têm sido a inspiração da minha vida.

Que este livro seja um guia para a libertação, lido pelos vivos e dedicado aos que estão a morrer e aos mortos.

Que possa ajudar todos os que o lerem e incentivá-los no seu caminho para a iluminação!

Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama

Neste livro tão adequado ao nosso tempo, Sogyal Rinpoche destaca como compreender o verdadeiro significado da vida, como aceitar a morte e também como ajudar quem está a morrer e os mortos.

A morte é uma parte natural da vida, que todos nós teremos certamente que enfrentar, mais cedo ou mais tarde. Na minha opinião, há duas formas de lidar com ela enquanto estamos vivos. Podemos optar por ignorá-la ou encarar a ideia da nossa própria morte e, ao refletir claramente sobre ela, tentarmos minimizar o sofrimento que pode causar. No entanto, nenhuma destas hipóteses nos permite, de facto, ultrapassá-la.

Como budista, considero a morte um processo normal, uma realidade que aceito que vai acontecer enquanto me mantiver nesta existência terrena. Ao saber que não lhe posso escapar, não vejo motivo algum de preocupação. Tenho tendência a pensar na morte como quando se muda de roupa porque está velha e muito usada, em vez de a ver como um fim definitivo. Porém, a morte é imprevisível: não sabemos quando nem como irá acontecer. Assim sendo, é apenas sensato tomar certas precauções antes que ela ocorra na realidade.

Como é natural, a maior parte de nós quer morrer de uma forma pacífica, mas também é claro que não podemos ter a esperança de morrer desse modo se as nossas vidas se tiverem pautado pela violência ou se as nossas mentes se tiverem agitado frequentemente com emoções como a raiva, o apego ou o medo.-

Portanto, se desejamos morrer bem, também temos de aprender a viver bem: para termos a esperança de uma morte pacífica, temos de cultivar a paz na nossa mente e no nosso estilo de vida.

Como pode ler mais adiante, do ponto de vista budista, a verdadeira experiência da morte é muito importante. Embora como e onde vamos renascer seja geralmente dependente de forças cármicas, o nosso estado de espírito no momento da morte pode influenciar a qualidade do nosso próximo renascimento. Por conseguinte, no momento da morte, e apesar da enorme variedade de carmas que acumulámos, se fizermos um esforço especial para gerar um estado de espírito virtuoso, talvez possamos fortalecer e ativar um carma virtuoso, e deste modo desencadear um renascimento feliz.

O momento exato da morte é também quando podem ocorrer as experiências interiores mais profundas e benéficas. Através da repetida familiaridade com os processos da morte durante a meditação, um meditador bem-sucedido pode usar a sua morte para alcançar uma grande realização espiritual. É por esta razão que os praticantes mais experientes se dedicam a práticas meditativas enquanto morrem. Uma indicação do seu êxito é frequentemente o facto de os seus corpos não se começarem a decompor senão passado muito tempo depois de terem sido considerados clinicamente mortos.

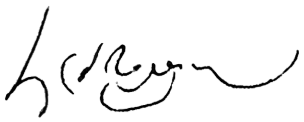
Não menos significativo do que nos prepararmos para a nossa própria morte é ajudar os outros a morrerem bem. Enquanto recém-nascidos, cada um de nós era indefeso e, sem o cuidado e a bondade que recebemos nessa altura, não teríamos sobrevivido. Dado que as pessoas que estão a morrer também são incapazes de tomarem conta delas próprias, devemos aliviá-las do desconforto e ansiedade e ajudá-las, tanto quanto possível, a morrer com dignidade.

O essencial é evitar tudo o que possa causar uma maior perturbação na mente da pessoa que está a morrer. Quando ajudamos alguém nesta situação, o nosso principal objetivo é

apaziguar essa pessoa, e há muitas maneiras de o fazer. Alguém familiarizado com a prática espiritual, pode ser encorajado e inspirado se lhe recordar essa possibilidade, mas até uma bondosa tranquilização da nossa parte pode gerar uma atitude pacífica e descontraída na mente da pessoa que está prestes a morrer.

A morte e o processo de morrer estabelecem um ponto de encontro entre o budismo tibetano e as tradições científicas modernas. Acredito que ambos podem contribuir imenso entre si tanto a nível da compreensão como também em termos de benefícios práticos. Sogyal Rinpoche é especialmente dotado para facilitar este encontro, uma vez que ao ter nascido e sido educado na tradição tibetana, recebeu ensinamentos de alguns dos nossos maiores lamas, mas também beneficiou de uma educação moderna, tendo vivido e trabalhado como guia espiritual durante muitos anos no Ocidente, o que o tornou bastante conhecedor do modo de pensar ocidental.

Este livro oferece aos leitores não apenas uma exposição teórica sobre a morte e o processo de morrer, mas também medidas práticas para a sua compreensão e para se prepararem tranquilamente, tanto a eles próprios como aos outros, de uma forma que os preenche.

2 de junho de 1992  O Dalai Lama

Introdução à Edição Comemorativa do 20.º Aniversário*

Já passaram mais de vinte anos desde que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* foi publicado pela primeira vez. Neste livro, esforcei-me por partilhar algo da sabedoria da tradição em que cresci, procurando demonstrar a natureza prática destes ensinamentos ancestrais e as formas como eles nos podem ajudar a cada etapa da vida e da morte. Ao longo dos anos, muitas pessoas me incentivaram a escrever este livro, afirmando que ajudaria a aliviar o imenso sofrimento que tantos de nós atravessam no mundo moderno. Tal como Sua Santidade o Dalai Lama salientou, vivemos numa sociedade em que as pessoas consideram cada vez mais difícil demonstrar simples afeto entre si e onde qualquer dimensão interior da vida passa despercebida quase por completo. Não é de admirar que nos nossos dias haja tanta sede da compaixão e da sabedoria que os ensinamentos espirituais podem oferecer.

É provável que o entusiasmo que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* recebeu no mundo inteiro seja um reflexo desta necessidade. De início, fiquei estupefacto: nunca imaginei que tivesse um impacto tão grande, sobretudo porque, na altura em que escrevi este livro, a morte era ainda um tema bastante evitado e ignorado.- Gradualmente, à medida que viajava por diversos países para ensinar e realizar *workshops* ou práticas com base nos ensinamentos deste livro, descobri até que ponto é que conseguiu tocar profundamente o coração das pessoas. Cada vez mais indivíduos vinham ter comigo ou me escreviam para me dizer como estes ensinamentos os tinham ajudado a atravessar uma crise na sua vida ou como os tinham amparado durante a morte de um ente querido. E apesar de os ensinamentos que contém poderem não ser familiares, há pessoas que me disseram que leram este livro várias vezes e que continuam a recorrer a ele como uma fonte de

inspiração. Depois de ler *O Livro Tibetano da Vida e da Morte*, uma mulher de Madrasta, na Índia, sentiu-se tão inspirada que abriu uma clínica médica com um hospício e um centro de cuidados paliativos. Nos Estados Unidos, outra pessoa abordou-me e disse que se sentia surpreendida pela forma como um simples livro conseguira, segundo ela, «amá-la tão completamente». Casos como estes, tão comoventes e pessoais, testemunham o poder e a relevância dos ensinamentos budistas nos dias de hoje. Sempre que os ouço, o meu coração enche-se de gratidão, tanto pelos próprios ensinamentos como pelos mestres e praticantes que passaram por tanto para os personificar e transmitir.

A dada altura, soube que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* tinha sido adotado por instituições, centros e vários grupos dos foros educativo, espiritual e médico. Enfermeiros, médicos e pessoas profissionalmente envolvidas no cuidado de quem está a morrer disseram-me como tinham integrado estes métodos no seu trabalho quotidiano, e ouvi muitos testemunhos de pessoas comuns que usavam essas práticas, considerando que elas tinham transformado a morte de um amigo ou de um familiar próximo. Algo que penso ser particularmente comovente é o facto de este livro ter sido lido por pessoas de diferentes crenças espirituais, que afirmaram que ele fortaleceu e aprofundou a sua fé na sua própria tradição. Elas parecem reconhecer a universalidade da sua mensagem e compreender que o seu propósito não é persuadir nem converter, mas apenas oferecer a sabedoria dos ensinamentos ancestrais budistas, de modo a proporcionar o máximo benefício possível.

À medida que *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* adquiria tranquilamente vida própria, movendo-se de uma forma discreta por muitos domínios e disciplinas, comecei a perceber a origem primordial da sua enorme influência e fascínio. Estes ensinamentos extraordinários são a essência fundamental da linhagem oral, uma transmissão ininterrupta de sabedoria comunicada como uma experiência viva ao longo dos séculos. A dada altura, alguém se referiu a esta obra como «um meio-termo entre um livro e um

mestre vivo», e é verdade que tanto no *Livro Tibetano da Vida e da Morte* como por detrás dele estão os maiores mestres do nosso tempo, apoiando-o com os seus conselhos e respostas a questões levantadas. É a sua voz que fala através destas páginas, a sua sabedoria e visão de um mundo compassivo imbuído do conhecimento da nossa verdadeira natureza, a natureza essencial da mente. Creio que o impacto do *Livro Tibetano da Vida e da Morte* se deve à bênção da linhagem e ao dinamismo da tradição oral. A sua popularidade tem sido uma experiência de humildade para mim, lembrando-me que, se tenho alguma capacidade para comunicar estes ensinamentos, ela se deve apenas à devoção que eles me suscitaram e à bondade dos meus mestres, e nada mais.

Nos últimos vinte anos, assistimos a muitas mudanças na nossa atitude perante a morte e no tipo de cuidados que, enquanto sociedade, oferecemos a quem está a morrer e às pessoas que perderam um ente querido. Há uma maior consciência pública da morte e das muitas questões associadas ao processo de morrer. Livros, *websites*, conferências, programas sérios de rádio e televisão, filmes e grupos de apoio contribuíram todos eles para uma maior abertura em relação a encarar a morte. Houve uma expansão considerável do trabalho com doentes terminais e dos cuidados paliativos, e foi durante este período que em alguns países toda a área de assistência às pessoas que estão a morrer se desenvolveu mais significativamente. Tiveram lugar várias iniciativas, inspiradas por homens e mulheres corajosos, por quem tenho o maior respeito e admiração. Entretanto, há cada vez mais solicitações dos que trabalham na tradição budista para participarem em projetos e explorarem de que forma podem contribuir com eles.

Alguns amigos e alunos foram gradualmente criando um programa internacional de educação e prática, com base nos ensinamentos incluídos neste livro, concebido com o intuito de oferecer cuidados espirituais às pessoas que estão a morrer, às suas famílias e aos que se ocupam delas. Disponibilizamos cursos para os profissionais da área da medicina e para o público em geral,

coordenamos voluntários e começámos a trabalhar em parceria com hospitais, clínicas, hospícios e universidades. É encorajador que por todo o lado haja um reconhecimento cada vez maior da importância das questões espirituais no cuidado dos que estão a morrer, e em alguns países um grande número de instituições de ensino na área da saúde oferece agora cursos de espiritualidade e medicina. No entanto, conforme me constou, estudos demonstram que a negação da morte continua a prevalecer, e ainda há carências na nossa capacidade de prestar auxílio e conforto espiritual aos que estão a morrer, e de responder às suas necessidades mais profundas. O tipo de morte que temos é extremamente importante. A morte é o momento mais crucial da nossa vida, e cada um de nós deve ser capaz de morrer em paz e contentamento, sabendo que vai receber o melhor em termos de cuidados espirituais.

Se *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* desempenhou algum papel para nos ajudar a olhar para a forma como lidamos com a nossa própria morte e a daqueles que nos rodeiam, é uma resposta às minhas preces e sinto-me profundamente comovido e grato. Ainda tenho o sonho de ver os ensinamentos aqui apresentados tornarem-se disponíveis para as pessoas em todo o lado, de todas as idades e de todos os níveis de educação. Desde o início, a minha esperança em relação a este livro era de que pudesse ajudar a inspirar uma revolução silenciosa no modo como encaramos a morte e no cuidado prestado aos que estão a morrer, e por conseguinte na nossa forma de olhar para a vida e de cuidar dos vivos. A nossa necessidade de transformação espiritual e de assumir responsabilidade por nós próprios e pelos outros, no seu verdadeiro sentido, ainda não se tornou menos urgente passados vinte anos. O que aconteceria se cada vez mais pessoas pensassem seriamente no seu futuro e no futuro do mundo? Imagine como tudo seria se conseguíssemos viver a nossa vida imbuída de um sentido sagrado; se os cuidados no final da vida fossem sempre iluminados por um sentido de reverência perante a morte; e se encarássemos a vida e a morte como um todo insepa-

rável. Qual seria o efeito de procurarmos tornar o amor e a compaixão na medida de cada uma das nossas ações, e de compreendermos, fosse a que ponto fosse, a natureza essencial da mente que permeia toda a nossa existência? Esta seria uma verdadeira revolução, que daria liberdade aos homens e às mulheres para descobrirem o seu direito inato, essa dimensão interior negligenciada durante tanto tempo, e uni-los na plenitude da experiência humana em todo o seu mistério e magnificência.

Sogyal Rinpoche
Lerab Ling, França

[1] Referência ao vigésimo aniversário da edição em língua inglesa.

Prefácio

Nasci no Tibete e tinha seis meses quando entrei para o mosteiro do meu mestre, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, situado na província de Kham. No Tibete, temos a tradição singular de descobrirmos as reencarnações dos grandes mestres já falecidos. São escolhidos ainda muito jovens e recebem uma educação especial, que os prepara para se tornarem os mestres do futuro. Foi-me dado o nome de Sogyal, embora só mais tarde o meu mestre me tenha reconhecido como a encarnação de Tertön Sogyal, um místico ilustre que fora um dos seus próprios mestres e também mestre do décimo terceiro Dalai Lama.

O meu mestre, Jamyang Khyentse, era muito alto para tibetano e parecia estar sempre um bom bocado acima dos outros no meio de uma multidão. Tinha o cabelo grisalho, muito curto, e um olhar bondoso que irradiava humor. As orelhas eram compridas como as de Buda. Mas o mais impressionante nele era a sua presença. O seu olhar e forma de estar evidenciavam que era um homem sábio e santo. Ele tinha uma voz melodiosa, profunda e encantadora, e quando ensinava a sua cabeça inclinava-se um pouco para trás e os ensinamentos fluíam dele numa torrente de eloquência e poesia. E, apesar do respeito e reverência que impunha, havia uma grande humildade em tudo o que fazia.

Jamyang Khyentse é a base fundamental da minha vida e a inspiração deste livro. Ele era a encarnação de um mestre que transformara a prática do budismo no nosso país. No Tibete, nunca era suficiente ter apenas o nome de uma encarnação, era sempre necessário ganhar o respeito dos outros através dos conhecimentos adquiridos e da prática espiritual. O meu mestre passou anos em retiro e contam-se muitas histórias miraculosas sobre ele. Tinha conhecimentos profundos e alcançara a realização espiritual, vim a saber que ele era uma autêntica enciclopédia de sabedoria, tendo sempre resposta para qualquer questão que lhe fosse colocada. Há

muitas tradições espirituais no Tibete, mas Jamyang Khyentse era aclamado como uma autoridade em todas elas. Para todos os que o conheceram ou ouviram falar dele, ele era a personificação do budismo tibetano, uma prova viva de como seria alguém que compreendesse os ensinamentos e os pusesse completamente em prática.

Vim a saber que o meu mestre dissera que eu o ajudaria a continuar o seu trabalho, e certamente sempre me tratou como o seu próprio filho. Sinto que aquilo que fui capaz de alcançar com a minha atividade até agora e o público a quem tenho conseguido chegar são o amadurecimento da bênção que me concedeu.

Todas as minhas primeiras recordações são dele. Ele era o ambiente em que cresci e a sua influência dominou a minha infância. Era como um pai para mim e fazia-me todas as vontades. A sua consorte espiritual, Khandro Tsering Chödrön, que também era minha tia, costumava dizer: «Não incomodes o Rinpoche, ele pode estar ocupado»[1], mas eu queria sempre estar ali ao pé dele e ele ficava contente por me ter perto de si.

Importunava-o constantemente com perguntas, às quais ele respondia sempre pacientemente. Eu era uma criança arrebitada; nenhum dos meus tutores era capaz de me disciplinar. Sempre que tentavam bater-me, eu fugia para junto do meu mestre e escondia-me atrás dele, onde ninguém se atrevia a ir buscar-me. Ali resguardado, sentia-me orgulhoso e satisfeito comigo mesmo; ele apenas se ria. Mas um dia, sem o meu conhecimento, o meu tutor suplicou-lhe que, para o meu próprio bem, tal não voltasse a acontecer. Quando voltei a fugir para me esconder, o meu tutor entrou no quarto, fez três prostrações ao meu mestre e arrastou-me para fora dali. Lembro-me de ter pensado, enquanto era puxado para o exterior, como era estranho que ele não parecesse ter medo do meu mestre.

Jamyang Khyentse costumava viver na sala onde a sua anterior encarnação tivera as suas visões e iniciara o renascimento da cultura e da espiritualidade, que se propagou por todo o Leste do

Tibete no século passado. Era uma sala magnífica, sem ser particularmente grande, mas tinha um ambiente mágico, repleto de objetos sagrados, pinturas e livros. Chamavam-lhe «o paraíso dos budas» ou «a sala das transmissões de poder», e se há um sítio que me lembro no Tibete, é dessa sala. O meu mestre sentava-se num assento baixo, feito de madeira e tiras de cabedal, e eu instalava-me ao lado dele. Recusava-me a comer se não fosse da sua malga. Havia uma varanda num pequeno quarto ao lado, mas era uma divisão com pouca luz onde havia sempre um bule com chá a fervilhar num pequeno fogão a um canto. Normalmente, eu dormia junto ao meu mestre numa cama pequena colocada aos pés da sua. Um som que nunca esquecerei é o tilintar das contas do seu *mala*, o rosário budista, enquanto murmurava as suas orações. Quando eu me ia deitar, ele lá estava a meditar e a rezar; e assim que acordava na manhã seguinte, ele já estava desperto, de novo sentado a rezar, transbordando bênção e poder. Quando abria os olhos e o via, sentia-me repleto de uma felicidade reconfortante. Havia nele um ambiente de paz extraordinário.

Depois de me tornar mais crescido, Jamyang Khyentse fazia-me presidir a cerimónias, enquanto ele desempenhava o papel de líder dos cânticos. Testemunhei todos os ensinamentos e iniciações que ele deu aos outros; mas em vez dos pormenores, o que me lembro agora é do ambiente. Para mim, ele era Buda, não tinha qualquer dúvida disso. E todas as outras pessoas também reconheciam o mesmo. Quando ele concedia iniciações, os seus discípulos ficavam tão intimidados que mal se atreviam a olhá-lo cara a cara. Alguns deles viam-no, efetivamente, sob a forma do seu antecessor ou como diferentes budas e *bodhisattvas*.[2] Toda a gente o tratava por Rinpoche, *o Precioso*, que é o título dado a um mestre, e quando ele estava presente nenhum outro mestre era abordado dessa forma. A sua presença era tão impressionante que muitos o tratavam afetuosamente por «Buda Primordial».[3]

Se não tivesse conhecido o meu mestre Jamyang Khyentse, sei que teria sido uma pessoa completamente diferente. Com o seu

carinho, sabedoria e compaixão, ele personificava a verdade sagrada dos ensinamentos, tornando-os práticos e cheios de vida. Sempre que eu partilho todo esse ambiente do meu mestre com outros, eles conseguem sentir o mesmo sentimento profundo que ele suscitava em mim. O que é que Jamyang Khyentse inspirava então em mim? Uma confiança inabalável nos ensinamentos e uma forte convicção na importância marcante e central do mestre. Qualquer que seja o meu entendimento, sei que o devo a ele. Isto é algo que nunca poderei retribuir, mas posso transmitir a outros.

Ao longo da minha juventude no Tibete, vi o tipo de amor que Jamyang Khyentse costumava irradiar na comunidade, em particular quando guiava quem estava a morrer e os mortos. No Tibete, um lama não era apenas um mestre espiritual mas também um sábio, um terapeuta, um sacerdote de paróquia, um médico e um curandeiro espiritual, que ajudava os doentes e quem estava a morrer. Mais tarde, eu próprio aprenderia as técnicas específicas para guiar as pessoas que estão a morrer e os mortos, a partir dos ensinamentos incluídos no *Livro Tibetano dos Mortos*. Todavia, as maiores lições que alguma vez aprendi sobre a morte — e a vida — tiveram lugar enquanto observava o meu mestre a guiar pessoas que estavam a morrer com uma compaixão, sabedoria e compreensão infinitas.

Rezo para que este livro transmita ao mundo algo da sua imensa sabedoria e compaixão e que através dele você possa também, onde quer que esteja, tomar contacto com a presença da sua mente de sabedoria e encontrar uma ligação viva com ele.

PRIMEIRA PARTE

VIVER

UM

No Espelho da Morte

A minha primeira experiência com a morte aconteceu quando eu tinha cerca de sete anos. Preparávamo-nos para deixar as terras altas orientais para viajar em direção ao Tibete Central. Samten, um dos assistentes pessoais do meu mestre, era um monge extraordinário que fora sempre bondoso para mim durante a minha infância. Ele tinha um rosto alegre, redondo e bochechudo, sempre disposto a sorrir. Era o monge preferido de toda a gente no mosteiro devido ao seu bom coração. Todos os dias, o meu mestre transmitia ensinamentos e iniciações e também conduzia práticas e rituais. Ao final do dia, eu juntava os meus amigos e representava uma pequena *performance* teatral, reproduzindo os acontecimentos da manhã. Samten é que me entregava sempre os trajes que o meu mestre vestira nessa manhã, sem nunca se recusar a fazê-lo.

Mas de repente Samten adoeceu e, como era claro que não ia sobreviver, tivemos que adiar a nossa partida. Nunca me esquecerei das duas semanas seguintes, em que o cheiro fétido da morte pairava como uma nuvem por cima de tudo, e sempre que penso nessa altura recordo-me desse cheiro. O mosteiro estava saturado com uma intensa consciência da morte. No entanto, o ambiente não era de modo algum mórbido ou ameaçador; na presença do meu mestre, a morte de Samten adquiriu um significado especial. Tornou-se um ensinamento para todos nós.

Samten jazia numa cama junto à janela, num pequeno templo da residência do meu mestre. Eu sabia que ele estava a morrer. De tempos a tempos, ia ter com ele e sentava-me a seu lado. Ele já não conseguia falar e fiquei chocado com a mudança que vi no seu rosto, agora muito pálido e desfigurado pela doença. Apercebi-me

de que ele nos ia deixar e de que nunca mais o voltaríamos a ver. Senti uma profunda tristeza e solidão.

A morte de Samten não foi fácil, o som da sua respiração penosa seguia-nos por toda a parte e conseguíamos sentir o cheiro do seu corpo a decompor-se. Havia um silêncio pesado no mosteiro, quebrado apenas pela sua respiração. Toda a atenção estava virada para Samten, mas embora houvesse tanto sofrimento na sua agonia prolongada, todos conseguíamos perceber que no seu íntimo ele tinha uma grande paz e confiança. No princípio, não sabia como explicar isto, mas depois compreendi donde vinha: da sua fé, da sua prática e da presença do nosso mestre. E embora me sentisse triste, percebi nesse momento que enquanto o nosso mestre estivesse ali tudo correria bem, porque ele era capaz de ajudar Samten a alcançar a libertação. Mais tarde vim a saber que este é o sonho de qualquer praticante, o de morrer na presença do seu mestre e ter a boa sorte de ser guiado por ele através da morte.

À medida que Jamyang Khyentse guiava calmamente Samten enquanto ele morria, apresentava-lhe, um a um, todos os estádios do processo que estava a atravessar. Fiquei admirado com a precisão dos conhecimentos do meu mestre e com a sua confiança e paz. Quando o meu mestre estava presente, a sua confiança tranquila conseguia apaziguar até a pessoa mais nervosa. Nessa altura, Jamyang Khyentse revelava-nos a sua ausência total de medo perante a morte. Não por alguma vez a encarar de ânimo leve: ele disse-nos frequentemente que a receava e alertou-nos para não a considerarmos com ingenuidade ou complacência. Porém, o que permitia ao meu mestre encarar a morte de um modo simultaneamente tão sóbrio e ligeiro, tão prático e no entanto tão misteriosamente despreocupado? Esta questão fascinou-me, ocupando toda a minha atenção.

A morte de Samten deixou-me abalado. Aos sete anos, tive o meu primeiro vislumbre do vasto poder da tradição que eu estava a integrar e comecei a perceber o objetivo da prática espiritual. Foi ela que permitiu a Samten não só aceitar a morte como também

compreender claramente que o sofrimento e a dor podem fazer parte de um processo de purificação profundo e natural. A prática espiritual incutiu no meu mestre um conhecimento completo do que é a morte, oferecendo métodos precisos para orientar os indivíduos que a atravessam.

A seguir à morte de Samten, partimos para Lhasa, a capital do Tibete, uma tortuosa viagem de três meses, feita a cavalo. Dali prosseguimos a nossa peregrinação pelo Centro e Sul do país, até aos locais sagrados de santos, reis e eruditos que trouxeram o budismo para o Tibete, a partir do século VII. O meu mestre era a emanação de muitos mestres de todas as tradições, e graças à sua reputação ele era recebido com toda a pompa e circunstância onde quer que fôssemos.

Para mim, aquela viagem foi extremamente empolgante e ainda guardo belíssimas recordações dela. Os tibetanos levantam-se cedo para aproveitarem ao máximo toda a luz natural. Deitávamo-nos ao cair da noite e levantávamo-nos antes de o Sol nascer, e ao romper da aurora os iaques que transportavam a bagagem já se encontravam a caminho. As tendas eram desmontadas, sendo as últimas sempre a da cozinha e a do meu mestre. Um batedor ia à frente para escolher um bom sítio para acampar, onde parávamos por volta do meio-dia e permanecíamos durante o resto do dia. Eu gostava muito de acampar junto a um rio e de ficar a ouvir o som da água ou de me sentar dentro da tenda, escutando a chuva a tamborilar na lona.

Éramos um grupo pequeno de cerca de trinta tendas ao todo. Durante o dia, eu montava um cavalo de pelo dourado ao lado do meu mestre. Enquanto cavalgávamos, ele transmitia ensinamentos, contava histórias, levava a cabo a sua prática e compunha outras especialmente para mim. Certo dia, quando nos aproximávamos do lago sagrado de Yamdrok Tso e avistámos a radiância turquesa das suas águas, outro lama do nosso grupo, o Lama Tseten, começou a morrer.

A morte do Lama Tseten revelou-se outro importante ensinamento para mim. Ele era o tutor da esposa espiritual do meu mestre, Khandro Tsering Chödrön. Ela era considerada por muitas pessoas como a principal mulher praticante do Tibete, uma mestra oculta que era para mim a personificação da devoção, ensinando através da simplicidade da sua presença, cheia de amor. O Lama Tseten tinha uma personalidade profundamente humana, como um querido avô. Já passava dos sessenta anos, era bastante alto, tinha cabelos grisalhos e emanava uma tranquilidade espontânea. Também era um praticante de meditação extremamente bem-sucedido, e o simples facto de estar ao pé dele costumava dar-me uma sensação de paz e serenidade. Por vezes repreendia-me, e eu ficava com medo dele; mas apesar da sua severidade ocasional, ele nunca perdia o seu calor humano.

O Lama Tseten morreu de uma forma extraordinária. Apesar de haver um mosteiro ali próximo, recusou-se a ir para lá, afirmando que não queria deixar um cadáver para dar trabalho aos monges. Assim sendo, montámos o nosso acampamento, dispondo as tendas em círculo, como era habitual. Khandro estava a cuidar do Lama Tseten, uma vez que ele era o seu tutor. Ela e eu éramos as duas únicas pessoas na sua tenda quando ele a chamou de repente. Tinha uma maneira carinhosa de a tratar por *A-mi*, que significa «minha filha» no seu dialeto local. «*A-mi*», disse ele com ternura, «chega aqui. Está a acontecer agora. Não tenho mais conselhos para te dar. Estás muito bem como és: sinto-me feliz contigo. Serve o teu mestre tal como tens feito.»

Ela virou-se de imediato para sair da tenda, mas ele agarrou-a pela manga. «Onde vais?», perguntou-lhe. «Vou chamar Rinpoche», respondeu ela.

«Não o incomodes que não é preciso», disse a sorrir. «Com o mestre, a distância não existe.» Dito isto, levantou simplesmente os olhos para o céu e morreu. Khandro soltou-se da sua mão e correu a chamar o meu mestre, enquanto eu continuei ali sentado, incapaz de me mexer.

Fiquei estupefacto por alguém conseguir ter toda aquela confiança enquanto encarava a morte. O Lama Tseten podia ter tido o seu lama ali presente para o ajudar — algo que seria o desejo de qualquer outra pessoa —, mas não sentira essa necessidade. Agora percebo porquê: ele já se apercebera da presença do mestre dentro de si próprio. Jamyang Khyentse estava sempre com ele, na sua mente e no seu coração; ele nunca sentia qualquer separação, nem sequer por um instante.

Khandro foi mesmo chamar Jamyang Khyentse.[1] Nunca me esquecerei do modo como ele se inclinou para entrar na tenda. Lançou um olhar sobre o rosto do Lama Tseten e de seguida, examinando os seus olhos, começou-se a rir. Sempre o tratara por *La Gen*, ou «velho lama», como sinal do seu afeto. «*La Gen*», disse, «não fiques nesse estado!» Agora compreendo que o meu mestre reparou que o Lama Tseten estava a levar a cabo uma prática específica de meditação, em que o praticante funde a natureza da sua mente com o espaço da verdade, podendo manter-se nesse estado durante muitos dias enquanto morre. «*La Gen*, nós somos viajantes. Somos peregrinos. Não podemos esperar tanto tempo. Deixa-te disso. Eu guio-te.»

Observei deslumbrado o que aconteceu a seguir, e se não tivesse visto com os meus próprios olhos nunca teria acreditado. *O Lama Tseten regressou à vida.* De seguida, o meu mestre sentou-se a seu lado e conduziu-o através da *phowa*, a prática para orientar a consciência no momento que antecede a morte. Há várias formas de realizar esta prática e a que ele usou na altura culminou com o mestre a pronunciar a letra «A» três vezes. Quando o meu mestre proferiu «A» pela primeira vez, ouvimos o Lama Tseten a acompanhá-lo de forma bastante audível. Na segunda vez, a sua voz foi menos nítida e na terceira vez permaneceu em silêncio; tinha partido.

A morte de Samten ensinou-me a finalidade da prática espiritual; a do Lama Tseten demonstrou que não é raro praticantes do seu calibre ocultarem as suas qualidades extraordinárias enquanto estão

vivos. Por vezes, eles só as revelam, de facto, apenas uma vez, no momento da morte. Embora ainda fosse criança, percebi que havia uma diferença notável entre a morte de Samten e a do Lama Tseten, e compreendi que era a diferença entre a morte de um bom monge que praticara durante toda a sua vida e a de um praticante com um nível de realização muito mais elevado. Samten morreu de uma forma normal e em sofrimento, mas com a confiança da fé; a morte do Lama Tseten foi uma exibição de mestria espiritual.

Pouco depois do funeral do Lama Tseten, seguimos para o mosteiro de Yamdrok. Como de costume, dormi ao pé do meu mestre no seu quarto e lembro-me de observar nessa noite as sombras das lamparinas de manteiga a agitarem-se na parede. Enquanto toda a gente dormia profundamente, eu continuava acordado e chorei durante toda a noite. Compreendi nessa noite que a morte é real e que também eu teria de morrer. Enquanto estava ali deitado, a pensar na morte e na minha própria morte em particular, um profundo sentido de aceitação começou lentamente a emergir da minha tristeza, e com ele a resolução de dedicar a minha vida à prática espiritual.

Foi assim que comecei a enfrentar a morte e as suas implicações quando ainda era muito jovem. Nunca poderia ter imaginado nessa altura a quantidade de diferentes tipos de morte que se seguiram, umas atrás das outras. A morte que foi a perda trágica do meu país, o Tibete, depois da ocupação chinesa. A morte que é o exílio. A morte de perder tudo o que eu e a minha família possuíamos. A minha família, Lakar Tsang, fora uma das mais ricas do Tibete. Desde o século XIV que era famosa por ser uma das mais beneméritas do budismo, apoiando os ensinamentos de Buda e ajudando os grandes mestres no seu trabalho.[2]

Mas a morte mais desoladora de todas ainda estava para vir — a do meu mestre Jamyang Khyentse. Quando o perdi, senti que tinha ficado sem a base fundamental da minha existência. A sua morte aconteceu em 1959, o ano da queda do Tibete, e para os tibetanos

ela foi um segundo golpe devastador. Para o Tibete, assinalou o fim de uma era.

A MORTE NO MUNDO MODERNO

Quando vim pela primeira vez ao Ocidente, fiquei chocado com o contraste entre a atitude perante a morte em que fora educado e aquela com que então me deparei. Apesar de todas as suas conquistas tecnológicas, a sociedade moderna ocidental não tem uma verdadeira compreensão da morte nem do que acontece durante ou depois dela.

Fiquei a saber que hoje em dia as pessoas são ensinadas não só a negar a morte como também a considerá-la nada mais do que aniquilação e perda. Isto significa que a maior parte do mundo vive em negação da morte ou aterrorizado com ela. O simples facto de se falar da morte é considerado mórbido e muitos acreditam que basta mencioná-la para se arriscarem a atraí-la sobre si.

Outras pessoas encaram a morte com uma leviandade ingénua e irrefletida, julgando que, por uma qualquer razão desconhecida, tudo irá correr bem e não precisam de se preocupar com nada. Quando penso nelas, lembro-me das palavras de um mestre tibetano: «Muitas vezes, as pessoas cometem o erro de serem frívolas em relação à morte e pensam: “Ora, a morte acontece a toda a gente. Não é nada de especial, é natural. Vai correr tudo bem comigo.” Esta é uma bela teoria até ao momento em que a pessoa está de facto a morrer.»[3]

Destas duas atitudes em relação à morte, uma que a encara como algo a evitar e a outra como algo que se resolverá simplesmente por si só, ambas estão muito longe da compreensão do verdadeiro significado da morte!

Todas as grandes tradições espirituais do mundo, incluindo evidentemente o cristianismo, nos dizem explicitamente que a morte não é o fim. Todas elas nos transmitem uma ideia de algum tipo de vida futura, incutindo um significado sagrado na vida que levamos

agora. Mas apesar destes ensinamentos, a sociedade moderna é de um modo geral um deserto espiritual, onde a maioria imagina que *esta vida* é tudo o que existe. Sem nenhuma fé real ou autêntica numa vida depois da morte, a maior parte das pessoas vive uma vida desprovida de qualquer verdadeiro significado.

Acabei por me aperceber de que os efeitos desastrosos da negação da morte vão muito para além do indivíduo: eles afetam todo o planeta. Ao acreditarem fundamentalmente que esta vida é única, as pessoas do mundo moderno não desenvolveram uma visão a longo prazo. Assim sendo, não há nada que as impeça de saquearem o planeta para os seus próprios fins imediatos nem de viverem de uma forma egoísta, que se pode revelar fatal no futuro. De quantos mais avisos precisamos, como este feito pelo antigo ministro do Ambiente brasileiro, responsável pela floresta tropical da Amazónia?

> *A sociedade moderna industrial é uma religião fanática. Estamos a derrubar, a envenenar e a destruir todos os sistemas de vida do planeta. Estamos a contrair dívidas que os nossos filhos não serão capazes de pagar... Estamos a agir como se fôssemos a última geração do planeta. Sem uma mudança radical no nosso coração, mente e visão, a Terra acabará como Vénus, carbonizada e morta.*[4]

O medo da morte e a ignorância da vida depois da morte estão a alimentar esta destruição do nosso ambiente, que ameaça toda a nossa existência. Não é então ainda mais perturbador que não se ensine às pessoas o que é a morte, nem como morrer? Ou que não lhes seja dada qualquer esperança perante o que existe para lá da morte, e portanto no que se encontra por detrás da vida? Pode haver uma ironia maior do que a de os jovens serem altamente educados em todas as áreas exceto na que detém a chave de todo o sentido da vida e talvez da nossa própria sobrevivência?

Fiquei muitas vezes intrigado com o facto de alguns mestres budistas que conheço se limitarem a colocar uma simples questão às pessoas que os abordam à procura de ensinamentos: «Acredita numa vida depois desta?» Não se trata de saber se acreditam nela como uma proposição filosófica, mas se a sentem no fundo do seu

coração. O mestre sabe que, se as pessoas acreditarem numa vida depois desta, toda a sua atitude perante a vida será diferente e terão um sentido claro da sua responsabilidade e moralidade pessoais. O que os mestres devem suspeitar é que há o perigo de as pessoas que não acreditam numa vida futura poderem vir a criar uma sociedade assente em resultados a curto prazo, sem grande consideração pelas consequências das suas ações. Será este o motivo principal para termos criado o mundo brutal onde vivemos hoje, um mundo com tão pouca verdadeira compaixão?

Às vezes penso que os países mais ricos e poderosos do mundo desenvolvido são como o reino dos deuses descrito nos ensinamentos budistas. Diz-se que os deuses levam vidas de um luxo fabuloso, deleitando-se em todos os prazeres possíveis e imaginários, sem um único pensamento sobre a dimensão espiritual da vida. Tudo parece correr bem até ao momento em que a morte se aproxima e surgem sinais inesperados de decadência. A partir de então, as mulheres e amantes dos deuses já não ousam aproximar-se deles, mas lançam-lhes flores à distância, com orações fortuitas para que possam renascer outra vez como deuses. Nenhuma das suas memórias de felicidade ou conforto os protege agora do sofrimento que têm de enfrentar; pelo contrário, apenas o tornam mais cruel. Os deuses são portanto abandonados para morrerem sozinhos de uma forma miserável.

O destino dos deuses faz-me pensar no modo como hoje são tratados os idosos, os doentes e as pessoas que estão a morrer. A nossa sociedade vive obcecada com a juventude, o sexo e o poder, desdenhando a velhice e a decadência. Não é aterrador que nos livremos dos idosos quando a sua vida ativa chega ao fim e deixam de ser úteis? Não é perturbador que os internemos em lares de idosos, onde morrem sozinhos e abandonados?

Será que não está na altura de olharmos de novo para a forma como por vezes tratamos as pessoas que sofrem de doenças terminais como o cancro e a sida? Conheço várias pessoas que morreram de sida e vi como muitas vezes eram rejeitadas, até pelos

seus próprios amigos, e como o estigma associado à doença as levou ao desespero e as fez sentir que a sua vida era repugnante e que aos olhos do mundo já tinha chegado ao fim.

Mesmo quando alguém que conhecemos ou amamos está a morrer, é muito frequente apercebermo-nos de que não temos praticamente nenhuma ideia de como ajudar; e quando morre não somos encorajados a pensar minimamente no futuro da pessoa morta, como ela vai continuar ou como podemos prosseguir a nossa ajuda. Na verdade, qualquer tentativa de pensar nestes termos arrisca-se a ser rejeitada como uma ideia disparatada e ridícula.

O que tudo isto nos demonstra, com uma clareza dolorosa, é que agora, mais do que nunca, precisamos de uma mudança fundamental na nossa atitude perante a morte e perante as pessoas que estão a morrer.

Felizmente, as atitudes começam a mudar. O movimento dos centros de cuidados paliativos está, por exemplo, a fazer um trabalho extraordinário, oferecendo apoio prático e emocional. No entanto, isto não é suficiente, porque as pessoas que estão a morrer precisam não só de amor e atenção mas também de algo ainda mais profundo. Elas precisam de descobrir um verdadeiro significado para a morte e para a vida. Sem isto, como podemos nós proporcionar-lhes o derradeiro conforto? Por conseguinte, ajudar quem está a morrer tem de incluir a possibilidade de oferecer um cuidado espiritual, porque apenas o conhecimento espiritual nos permite, de facto, enfrentar e compreender a morte.

Sinto-me encorajado com a maior abertura que ocorreu no Ocidente nos últimos anos em torno da questão da morte e dos que estão a morrer, graças a pioneiros como Elisabeth Kübler-Ross e Raymond Moody. Ao analisar profundamente a forma como tratamos os que estão a morrer, Elisabeth Kübler-Ross demonstrou que, com amor incondicional e uma atitude mais esclarecida, morrer pode ser uma experiência pacífica e até transformadora. Os estudos científicos de vários aspetos da experiência de quase-morte, que se seguiram ao trabalho audacioso de Raymond Moody,

proporcionaram à humanidade uma esperança clara e forte de que a vida não termina com a morte e que há mesmo uma «vida depois da vida».

Infelizmente, algumas pessoas não compreenderam todo o significado destas revelações sobre a morte e o processo de morrer, chegando mesmo ao extremo de a considerarem atraente. Ouvi falar de casos trágicos de jovens que se suicidaram por acreditarem que a morte era bela e uma saída para a depressão da sua vida. Contudo, quer tenhamos receio da morte e nos recusemos a enfrentá-la, quer a romantizemos, ela é trivializada. Tanto o desespero como a euforia em relação à morte são uma evasão. A morte não é nem deprimente nem excitante; ela é simplesmente um facto da vida.

É triste que a maioria de nós só comece a apreciar a vida quando está prestes a morrer. Penso muitas vezes nas palavras do grande mestre budista Padmasambhava: «Aqueles que julgam ter muito tempo só se preparam na hora da morte. Nesse momento, são transtornados pelo arrependimento. Mas não é tarde demais?» Haverá comentário mais alarmante sobre o mundo moderno do que este: a maioria das pessoas morre sem estar preparada para a morte, tal como viveu sem estar preparada para a vida?

O CAMINHO ATRAVÉS DA VIDA E DA MORTE

Segundo a sabedoria de Buda, *podemos* de facto usar a nossa vida para nos prepararmos para a morte. Não temos de esperar pela morte dolorosa de alguém que nos é próximo, nem do choque de uma doença terminal, para nos forçarmos a olhar para a nossa vida. Nem estamos condenados a enfrentar a morte de mãos vazias para ir ao encontro do desconhecido. Podemos começar, aqui e agora, a procurar um significado para a nossa vida. Podemos encarar cada momento como uma oportunidade para mudarmos e nos prepararmos — com empenho, precisão e paz de espírito — para a morte e para a eternidade.

De acordo com a abordagem budista, a vida e a morte são consideradas como um todo, onde a morte é o princípio de outro capítulo da vida. A morte é um espelho no qual todo o significado da vida é refletido.

Este ponto de vista é fundamental nos ensinamentos da mais antiga escola do budismo tibetano. Muitos de vós já devem ter ouvido falar do *Livro Tibetano dos Mortos*. O que pretendo fazer neste livro é explicar e ampliar o *Livro Tibetano dos Mortos*, de modo a abranger não só a morte mas também a vida, e apresentar detalhadamente a totalidade dos ensinamentos de que o *Livro Tibetano dos Mortos* é apenas uma parte. Nestes ensinamentos extraordinários, encontramos a vida e a morte como um todo, apresentadas em conjunto como uma série de realidades transitórias em permanente mudança, conhecidas como *bardos*. A palavra «bardo» é habitualmente usada para indicar o estado intermédio entre a morte e o renascimento, mas na realidade os bardos *ocorrem de um modo contínuo tanto ao longo da vida como da morte*, e são momentos críticos em que a possibilidade de libertação, ou iluminação, é intensificada.

Os bardos são oportunidades de libertação particularmente poderosas na medida em que, tal como os ensinamentos nos mostram, há determinadas alturas que são muito mais ricas que outras, com um potencial muito mais elevado, quando o que se faz tem um efeito crucial e de longo alcance. Considero um bardo como um momento em que nos aproximamos da beira de um precipício; tal ocasião é, por exemplo, quando um mestre apresenta um discípulo à natureza essencial, original e mais profunda da sua própria mente. No entanto, o maior e mais intenso destes momentos é o da morte.

Do ponto de vista do budismo tibetano, podemos dividir toda a nossa existência em quatro realidades continuamente interligadas: 1) a vida, 2) o processo de morrer e a morte, 3) depois da morte e 4) o renascimento. Estas realidades são conhecidas como os quatro

bardos: 1) o bardo natural desta vida, 2) o bardo doloroso de morrer, 3) o bardo luminoso do *dharmata* e 4) o bardo cármico do devir.

Este livro foi cuidadosamente estruturado devido à vastidão e totalidade abrangente dos ensinamentos sobre os bardos. O leitor será guiado, passo a passo, pela visão reveladora do caminho através da vida e da morte. A nossa exploração começa necessariamente com uma reflexão direta sobre o significado da morte e as muitas facetas da verdade da impermanência — o tipo de reflexão que nos permite aproveitar melhor esta vida enquanto ainda temos tempo e assegurar que, quando morremos, será sem remorsos nem autorrecriminações por termos desperdiçado a nossa vida. Como disse o célebre santo e poeta tibetano Milarepa: «A minha religião é viver — e morrer — sem arrependimentos.»

A contemplação profunda na mensagem secreta da impermanência — no que se encontra, de facto, para além da impermanência e da morte — conduz diretamente ao coração dos antigos e poderosos ensinamentos tibetanos: a introdução à essencial «natureza da mente». A compreensão da natureza da mente, que também pode ser designada como a nossa essência mais profunda, essa verdade que todos procuramos, é a chave para entender a vida e a morte. O que acontece no momento da morte é a extinção da mente comum e das suas ilusões, e nesse espaço é revelada a natureza ilimitada como o céu da nossa mente. Esta natureza essencial da mente é o pano de fundo para o todo da vida e da morte, tal como o céu, que envolve o universo inteiro no seu abraço.

Os ensinamentos esclarecem que, se tudo o que conhecemos da mente é o aspeto que se dissolve quando morremos, não teremos a mínima ideia do que continua, nem nenhum conhecimento da nova dimensão da realidade mais profunda da natureza da mente. Por conseguinte, é vital para todos nós ganhar familiaridade com a natureza da mente enquanto ainda estamos vivos. Só assim estaremos preparados quando se revelar espontânea e poderosamente no momento da morte; sendo capazes de a

reconhecer «tão naturalmente», dizem os ensinamentos, «como uma criança a correr para o colo da mãe»; e ao permanecermos nesse estado, seremos finalmente libertados.

Uma descrição da natureza da mente leva, naturalmente, a uma instrução completa sobre meditação, uma vez que a meditação é a única forma de sermos capazes de desvendar repetidamente essa natureza da mente e de a compreendermos e estabilizarmos de um modo gradual. Segue-se uma explicação sobre a natureza da evolução humana, renascimento e carma, para lhe providenciar o significado mais completo possível e o contexto do nosso caminho através da vida e da morte.

Nesta altura, já terá conhecimentos suficientes para conseguir entrar com confiança no coração do livro: uma exposição abrangente, concebida a partir de muitas fontes diversas, dos quatro bardos e de todos os vários estádios da morte e do processo de morrer. Instruções, conselhos práticos e práticas espirituais são apresentados em pormenor para nos ajudarem tanto a nós próprios como aos outros ao longo da vida, no processo de morrer, na morte e depois da morte. O livro termina com uma visão sobre o modo como os ensinamentos dos bardos nos podem ajudar a compreender a natureza mais profunda da mente humana e do universo.

Os meus alunos perguntam-me com frequência: «Como sabemos o que são estes bardos e qual é a origem da surpreendente precisão dos ensinamentos sobre os bardos e do conhecimento incrivelmente claro de cada estádio do processo de morrer, da morte e do renascimento?» A resposta pode parecer inicialmente difícil de compreender para muitos leitores, na medida em que a noção de mente no Ocidente é extremamente limitada. Apesar dos importantes progressos nos últimos anos, especialmente na ciência que estuda o conjunto mente/corpo e na psicologia transpessoal, a grande maioria dos cientistas continua a reduzir a mente a nada mais do que processos físicos no cérebro, o que se opõe ao

testemunho de milhares de anos de experiência por parte de místicos e praticantes de meditação em todas as religiões.

A partir de que fonte ou autoridade pode, então, um livro como este ser escrito? A «ciência interior» do budismo baseia-se, tal como um académico americano referiu, «num meticuloso e abrangente conhecimento da realidade, numa compreensão profunda e já comprovada do eu e do ambiente; ou seja, na iluminação completa de Buda».[5] A fonte dos ensinamentos sobre os bardos é a mente iluminada, a mente de buda totalmente desperta, tal como foi experimentada, explicada e transmitida por uma longa sucessão de mestres que remonta ao Buda Primordial. As suas cuidadosas e meticulosas — pode-se quase dizer científicas — explorações e formulações das descobertas que fizeram a propósito da mente ao longo de muitos séculos traçaram-nos a imagem mais completa possível tanto da vida como da morte. É esta imagem total, inspirada por Jamyang Khyentse e por todos os meus outros grandes mestres, que me esforço humildemente por transmitir pela primeira vez no Ocidente.

Ao longo de muitos anos de contemplação, ensinamentos e prática, esclarecendo questões com os meus mestres, escrevi *O Livro Tibetano da Vida e da Morte*, como a quintessência dos conselhos fundamentais de todos os meus mestres, de modo a ser um novo *Livro Tibetano dos Mortos* e um *Livro Tibetano da Vida*. Pretendo que seja um manual, um guia, uma obra de referência e uma fonte de inspiração sagrada. Sugiro que consulte e leia este livro várias vezes, porque só assim é que podem ser revelados os seus diversos níveis de significado. Acabará por descobrir que, quanto mais recorre a ele, mais intensamente sentirá as suas implicações e melhor compreenderá a profundidade da sabedoria que lhe está a ser transmitida através dos ensinamentos.

Os ensinamentos sobre os bardos mostram-nos precisamente o que acontecerá se nos prepararmos para a morte e o que ocorrerá se não o fizermos. A escolha não pode ser mais clara. Se nos

recusamos a aceitar a morte agora, enquanto ainda estamos vivos, vamos pagar caro ao longo da nossa vida, no momento da nossa morte e depois dela. As consequências desta rejeição destruirão tanto esta vida como todas as vidas seguintes. Não conseguiremos viver plenamente a nossa vida; continuaremos aprisionados precisamente no aspeto de nós mesmos que tem de morrer. Esta ignorância irá despojar-nos da base do caminho para a iluminação, capturando-nos incessantemente no reino da ilusão, o ciclo descontrolado do nascimento e da morte, esse oceano de sofrimento que nós, budistas, chamamos *samsara*.[6]

No entanto, a mensagem fundamental dos ensinamentos budistas é de uma enorme esperança, tanto na vida como na morte, desde que estejamos preparados. Os ensinamentos revelam-nos a possibilidade de uma liberdade surpreendente e finalmente ilimitada, que nos cabe a nós conquistar agora, ainda em vida — a liberdade que também nos permitirá escolher a nossa morte e igualmente o nosso nascimento. Para alguém que se tenha preparado e praticado, a morte chega não como uma derrota mas como um triunfo, o momento supremo e mais glorioso da vida.

DOIS

Impermanência

Não existe lugar nenhum na Terra onde a morte não nos consiga encontrar — mesmo se virarmos constantemente a cabeça em todas as direções, como numa terra insegura e suspeita... Se houvesse alguma maneira de nos protegermos contra os golpes da morte — não sou homem para recuar perante ela... Mas é uma loucura pensar que se pode ser bem-sucedido...

Os homens vão e vêm, correm e dançam, sem uma única palavra a respeito da morte. Está sempre tudo bem. Mas quando a morte chega de facto — a eles, às suas mulheres, filhos ou amigos —, apanhando-os distraídos e desprevenidos, então que tempestades de paixão os assolam, que gritos, que fúria, que desespero!...

Para começar a privar a morte da sua maior vantagem em relação a nós, adotemos um caminho diametralmente oposto ao habitual; destituamos a morte da sua estranheza, convivamos com ela, habituemo-nos a ela; que nada mais ocupe o nosso espírito senão a morte... Não sabemos onde ela nos aguarda: portanto esperemos por ela em todo o lado. Praticar a morte é praticar a liberdade. Um homem que tenha aprendido a morrer, desaprendeu como ser escravo.

MONTAIGNE[1]

Por que razão será assim tão difícil praticar a morte e a liberdade? E porque estamos tão assustados com a morte que evitamos sequer olhar para ela? Algures, bem no fundo de nós mesmos, sabemos que não a podemos evitar para sempre. Nas palavras de Milarepa, sabemos que «esta coisa chamada “cadáver” que tanto tememos vive connosco aqui e agora». Quanto mais adiarmos encarar a morte, quanto mais a ignorarmos, maiores serão

o medo e a insegurança que se reúnem para nos atormentar. Quanto mais tentamos escapar desse medo, mais monstruoso ele se tornará.

A morte é um vasto mistério, mas há duas coisas que podemos dizer sobre ela: *é absolutamente certo que vamos morrer* e *é incerto quando ou como vamos morrer.* Por conseguinte, a única certeza que temos é esta incerteza em relação à nossa hora da morte, que usamos como pretexto para adiarmos enfrentar a morte diretamente. Somos como crianças que tapam os olhos quando jogam às escondidas e julgam que ninguém as vê.

Por que razão vivemos nós tão aterrorizados com a morte? Porque o nosso desejo instintivo é de viver e continuar a viver, e a morte é um fim abrupto de tudo o que nos é familiar. Temos a sensação de que, quando ela chegar, seremos mergulhados em algo completamente desconhecido ou que nos tornaremos alguém totalmente diferente. Imaginamos que nos vamos sentir perdidos e desorientados num ambiente aterradoramente desconhecido. Julgamos que vai ser como acordar sozinho, num tormento de ansiedade, num país estrangeiro, sem qualquer conhecimento do país nem da língua, sem dinheiro, sem ninguém a quem recorrer, sem passaporte, sem amigos...

A razão mais profunda para recearmos a morte é talvez por não sabermos quem somos. Acreditamos numa identidade pessoal, única e separada; mas se ousarmos examiná-la, descobrimos que esta identidade depende inteiramente de um conjunto interminável de coisas que a sustentam: o nosso nome, a nossa «biografia», os nossos companheiros, família, casa, trabalho, amigos, cartões de crédito... É no seu apoio frágil e efémero que confiamos a nossa segurança. Assim sendo, quando todos nos são retirados, será que temos alguma ideia de quem somos realmente?

Sem os nossos cenários familiares, deparamo-nos apenas connosco, alguém que não conhecemos, um estranho irritante com quem sempre vivemos mas que nunca quisemos conhecer verdadeiramente. Não é por isso que tentámos preencher cada

momento de tempo com ruído e atividade, por mais enfadonha ou trivial, para assegurar que nunca ficamos em silêncio e a sós com este estranho?

E será que isto não indica algo fundamentalmente trágico sobre o nosso modo de vida? Vivemos sob uma identidade fictícia, num mundo neurótico de contos de fadas não mais real do que a tartaruga falsa de *Alice no País das Maravilhas*. Hipnotizados pelo estímulo de construir, edificámos a casa da nossa vida sobre areia. Este mundo pode parecer extraordinariamente convincente até que a morte destrua a ilusão e nos expulse do nosso esconderijo. O que é que nos acontecerá nessa altura se não fizermos a mínima ideia de uma realidade mais profunda?

Quando morremos deixamos tudo para trás, especialmente este corpo que tanto acarinhámos, no qual confiámos tão cegamente e que tanto nos esforçámos por manter vivo. Mas a nossa mente não é mais fiável do que o nosso corpo. Observe a sua mente durante alguns minutos. Vai reparar que é como uma pulga, constantemente de um lado para o outro. Pode também constatar que os pensamentos surgem sem qualquer motivo ou ligação entre si. Impelidos pelo caos de cada momento, nós somos vítimas da instabilidade da nossa mente. Se este é o único estado de consciência com o qual estamos familiarizados, confiar na nossa mente no momento da morte é uma aposta absurda.

O GRANDE ENGANO

O nascimento de um homem é o início do seu sofrimento. Quanto mais tempo vive, mais estúpido se torna, porque a sua ansiedade para evitar a morte inevitável se vai intensificando cada vez mais. Que amargura! Ele vive para aquilo que está sempre fora do seu alcance! A sua sede de sobrevivência no futuro torna-o incapaz de viver no presente.

CHUANG TZU

Depois de o meu mestre ter falecido, beneficiei de uma ligação próxima com Dudjom Rinpoche, um dos maiores mestres de meditação, místicos e praticantes de ioga dos últimos tempos. Certo dia, conduzia em França com a sua mulher, apreciando a paisagem bucólica, quando passaram por um grande cemitério, que fora acabado de pintar e decorado com flores. Ela disse-lhe: «Rinpoche, vê como tudo é tão limpo e arranjado no Ocidente. Até os lugares onde depositam os cadáveres estão impecáveis. No Oriente, nem as casas onde as pessoas vivem são assim tão asseadas.»

«Ah, sim», respondeu ele, «é verdade; este é um país tão civilizado. Têm sítios deslumbrantes para os cadáveres mortos. Mas já reparaste? Também têm sítios deslumbrantes para os cadáveres vivos.»

Sempre que me recordo desta história, penso quão vazia e fútil a vida pode ser quando se fundamenta numa falsa crença de continuidade e permanência. Quando vivemos dessa forma, tornamo-nos, tal como Dudjom Rinpoche disse, em cadáveres vivos e inconscientes.

A maior parte de nós vive assim; vivemos de acordo com um plano predeterminado. Passamos a juventude a estudar, depois arranjamos trabalho e encontramos alguém com quem casamos e temos filhos. Compramos uma casa, tentamos ser bem-sucedidos na nossa profissão, tentamos concretizar o sonho de comprar uma casa de campo ou um segundo carro, vamos de férias com os nossos amigos e planeamos a reforma. Os maiores dilemas que alguns de nós alguma vez terão de enfrentar são onde passar as próximas férias ou quem convidar para passar o Natal connosco. A nossa vida é monótona, insignificante e repetitiva, desperdiçada na busca do trivial, porque parece que não conhecemos nada melhor.

O ritmo da nossa vida é tão febril que a última coisa em que temos tempo para pensar é na morte. Suprimimos os nossos medos secretos da impermanência ao rodear-nos de cada vez mais bens, mais coisas, mais conforto, apenas para descobrir que nos tornámos seus escravos. Todo o nosso tempo e energia são gastos

simplesmente a mantê-los. O nosso único objetivo na vida torna-se somente manter tudo tão seguro e garantido quanto possível. Quando as mudanças acontecem, encontramos o remédio mais rápido, uma solução qualquer hábil e temporária. E é assim que a nossa vida continua a andar à deriva, a não ser que uma doença grave ou um desastre nos sacuda do nosso torpor.

Nem sequer passamos grande tempo a contemplar esta vida. Pense nas pessoas que trabalham durante anos e depois têm de se reformar, apenas para descobrirem que não sabem o que fazer consigo próprias enquanto envelhecem e se aproximam da morte. Apesar de todo o nosso diálogo sobre ser prático, no Ocidente isto significa ser ignorante e frequentemente implica pensar de um modo limitado e egoísta. A nossa concentração míope unicamente nesta vida é a grande desilusão, a fonte do materialismo inóspito e destrutivo do mundo contemporâneo. Ninguém fala sobre a morte nem ninguém fala sobre a vida depois da morte, porque as pessoas são levadas a acreditar que tais discussões apenas podem impedir o que designamos como «progresso» do mundo.

No entanto, se o nosso desejo mais profundo é verdadeiramente viver e continuar a viver, porque é que insistimos cegamente que a morte é o fim? Porque não procuramos ao menos explorar a possibilidade de que talvez possa existir uma vida depois desta? Se somos tão pragmáticos como reivindicamos, por que motivo não nos interrogamos seriamente: Onde está o nosso *verdadeiro* futuro? Afinal, ninguém vive mais de cem anos. E depois disso estende-se toda a eternidade, inconsiderada...

A PREGUIÇA ATIVA

Há uma história antiga tibetana de que gosto muito, intitulada «O Pai do “Tão Célebre como a Lua”». Um homem muito pobre, depois de bastante trabalho árduo, conseguiu encher um saco de cereais. Sentia-se orgulhoso de si próprio e ao chegar a casa pendurou o saco com uma corda numa das vigas de madeira do teto, para o

manter a salvo dos ratos e ladrões. Deixou-o ali suspenso e deitou-se debaixo dele durante a noite, como precaução adicional. Enquanto não adormecia, a sua mente começou a divagar: «Se conseguir vender estes cereais em pequenas quantidades, terei mais lucro e assim posso comprar mais alguns cereais para voltar a fazer o mesmo, e não tarda estarei rico e serei alguém respeitado na comunidade. Muitas jovens vão andar atrás de mim. Vou-me casar com uma mulher bonita e passado pouco tempo teremos um filho... Tem de ser um menino... Como é que ele se há de chamar?» Ao observar o quarto em seu redor, o seu olhar deteve-se numa pequena janela, onde podia ver a Lua a aparecer no firmamento.

«Que presságio!», pensou. «Tão auspicioso! Este é mesmo um bom nome. Vou chamar-lhe “Tão Célebre como a Lua”...» Mas enquanto ele se tinha deixado levar pela especulação, uma ratazana conseguiu subir até ao saco de cereais e roeu a corda. Precisamente no momento em que proferiu as palavras «Tão Célebre como a Lua», o saco de cereais caiu do teto e matou-o nesse mesmo instante. É óbvio que «Tão Célebre como a Lua» nunca chegou a nascer.

Quantos de nós, à semelhança do homem desta história, nos deixamos levar por aquilo a que me habituei a chamar como «preguiça ativa»? Naturalmente, há espécies diferentes de preguiça: a oriental e a ocidental. O estilo oriental é como aquele que é praticado na Índia até à perfeição. Consiste em passar o dia inteiro ao sol, sem fazer nada, evitando qualquer tipo de trabalho ou atividade útil, bebendo chávenas de chá, ouvindo bandas sonoras de filmes hindis em alto e bom som na rádio e conversando com os amigos. A preguiça ocidental é bastante diferente. Consiste em sobrecarregar a nossa vida com atividades compulsivas, de modo a que não haja qualquer tempo para lidarmos com as questões realmente importantes.

Se olharmos para a nossa vida, podemos ver claramente quantas tarefas sem importância, as chamadas «responsabilidades», se acumulam até não haver lugar para mais nada. Um mestre

compara-as ao «trabalho doméstico num sonho». Dizemos a nós próprios que queremos dedicar mais tempo às coisas importantes da vida, mas nunca *há* tempo nenhum. Até o simples ato de nos levantarmos de manhã implica uma série de tarefas: abrir a janela, fazer a cama, tomar banho, escovar os dentes, dar de comer ao cão ou gato, lavar a louça da noite anterior, descobrir que não temos açúcar nem café e sair para os comprar, preparar o pequeno-almoço — a lista é interminável. Depois, temos de tratar da roupa, escolhê-la, passá-la a ferro e tornar a dobrá-la. E o cabelo ou a maquilhagem? Assistimos impotentes, enquanto os nossos dias são preenchidos com chamadas telefónicas e projetos triviais, com imensas responsabilidades — mas não seria melhor chamá-las de «irresponsabilidades»?

A nossa vida parece viver-nos, possuir o seu próprio ímpeto bizarro de nos arrastar; no fim, sentimos que não temos qualquer opção ou controlo sobre ela. É claro que às vezes isto nos transtorna, temos pesadelos e acordamos todos transpirados, perguntando a nós mesmos: «O que estou a fazer com a minha vida?» Mas os nossos receios duram apenas até ao pequeno-almoço; pegamos na mala e voltamos ao ponto de partida.

Penso no santo indiano Ramakrishna, que disse a um dos seus discípulos: «Se aplicasses um décimo do tempo que dedicas a distrações como andar atrás de mulheres ou ganhar dinheiro à prática espiritual, atingirias a iluminação em poucos anos!» Havia um mestre tibetano que viveu na viragem de século, uma espécie de Leonardo da Vinci dos Himalaias, que se chamava Mipham. Consta que inventou um relógio, um canhão e um avião. Contudo, assim que concluía cada um deles, destruía-os, dizendo que apenas causariam mais distração.

Em tibetano, a palavra que designa o corpo é *lü*, que significa «algo que se deixa para trás», como a bagagem. Cada vez que dizemos *lü*, recordamo-nos de que somos simples viajantes que se refugiam temporariamente nesta vida e neste corpo. Por conseguinte, no Tibete as pessoas não se distraíam passando todo

o seu tempo a tentar tornar as suas circunstâncias exteriores mais confortáveis. Ficavam satisfeitas se tivessem o suficiente para comer, roupa para vestir e um teto sobre a sua cabeça. Continuar como nós fazemos, a tentar obsessivamente melhorar as nossas condições, pode tornar-se um fim em si mesmo e uma distração inútil. Será que alguém no seu perfeito juízo pensaria em redecorar minuciosamente o seu quarto de hotel de cada vez que se hospedasse? Gosto especialmente deste breve conselho de Patrul Rinpoche:

> *Lembra-te do exemplo de uma velha vaca,*
> *Satisfeita por dormir num estábulo.*
> *Tu tens de comer, dormir e defecar...*
> *Isso é inevitável...*
> *Para além disso, nada mais te diz respeito.*

Às vezes penso que a maior conquista da cultura moderna é a sua brilhante promoção do *samsara* e das suas distrações estéreis. A sociedade moderna parece-me uma celebração de todas as coisas que nos distanciam da verdade, que tornam difícil viver de acordo com ela e que desencorajam as pessoas de acreditar sequer na sua existência. E pensar que tudo isto emerge de uma civilização que alega adorar a vida, mas que de facto a priva de qualquer significado real; que fala incessantemente em fazer as pessoas «felizes», mas que na realidade bloqueia o seu acesso à fonte da verdadeira alegria.

Este *samsara* moderno alimenta-se da ansiedade e depressão que fomenta e incute em todos nós e que cuidadosamente sustenta com uma máquina de consumo que precisa da nossa ganância para se manter em funcionamento. O *samsara* é altamente organizado, versátil e sofisticado; ataca-nos por todo o lado com a sua propaganda e cria à nossa volta um ambiente quase invencível de dependência. Quanto mais tentamos escapar, mais parecemos cair nas armadilhas que ele tão engenhosamente nos prepara. Tal como afirmou o mestre tibetano Jikmé Lingpa no século XVIII: «Fascinados

pela imensa variedade de perceções, os seres andam incessantemente à deriva no ciclo vicioso do *samsara*.»

Assim, obcecados com falsas esperanças, sonhos e ambições que prometem a felicidade mas que apenas conduzem ao sofrimento, somos como alguém que se arrasta ao longo de um deserto sem fim, a morrer de sede. E tudo o que este *samsara* nos oferece para beber é um copo de água salgada, com o intuito de nos deixar ainda mais sedentos.

ENFRENTAR A MORTE

Ao saber e compreender isto, devíamos ouvir Gyalsé Rinpoche quando ele afirma:

> *Planear o futuro é como ir à pesca num lago seco;*
> *Nada resulta conforme pretendes, portanto desiste de todos os teus projetos e ambições.*
> *Se tens de pensar nalguma coisa...*
> *Que seja na incerteza da hora da tua morte...*

Para os tibetanos, a maior festa do ano é a do Ano Novo, que é como o Natal, a Páscoa, o dia de Ação de Graças e o dia de aniversário, todos juntos num só. Patrul Rinpoche era um grande mestre, cuja vida está repleta de episódios excêntricos que testemunham os ensinamentos. Em vez de celebrar o dia de Ano Novo e desejar às pessoas um «Feliz Ano Novo» como toda a gente, Patrul Rinpoche costumava chorar. Quando lhe perguntavam qual era o motivo do seu pranto, ele respondia que tinha passado mais um ano e que tantas pessoas se tinham aproximado um ano da morte sem estarem preparadas.

Pense no que já deve ter acontecido a quase todos nós a dada altura. Vamos a descer a rua, pensando em algo inspirador, especulando sobre questões importantes ou simplesmente ouvindo o nosso *walkman*. De repente, passa um carro a toda a velocidade e quase nos atropela.

Ligue a televisão ou dê uma vista de olhos no jornal: verá a morte por todo o lado. Mas será que as vítimas desses acidentes de avião e de automóvel esperavam morrer? Elas julgavam que a vida durava para sempre, tal como nós. Quantas vezes ouvimos histórias de pessoas que conhecemos, ou até de amigos, que morreram inesperadamente? Nem sequer precisamos de estar doentes para morrer: os nossos corpos podem falhar de repente e deixar de funcionar, como acontece com os nossos carros. Podemos estar muito bem num dia e adoecer e morrer no dia seguinte. Milarepa cantou:

Quando és forte e saudável,
Nunca pensas na doença que aí vem,
Mas ela atinge-te com uma violência súbita
Como o raio de um relâmpago.

Quando embrenhado nas coisas do mundo,
Nunca pensas na aproximação da morte;
Veloz, ela chega como um trovão
A estourar sobre a tua cabeça.[2]

Às vezes, precisamos de nos abanar a nós próprios e perguntar genuinamente: «E se eu morresse esta noite? O que aconteceria?» Não sabemos se vamos acordar amanhã ou não, nem aonde. Se expirar e não conseguir voltar a inspirar é porque está morto. É tão simples quanto isto. Como diz um ditado tibetano: «Amanhã ou a próxima vida — nunca sabemos o que chega primeiro.»

Alguns dos mestres contemplativos mais conhecidos do Tibete, quando se iam deitar à noite, esvaziavam as suas malgas e deixavam-nas viradas ao contrário em cima da mesa de cabeceira. Nunca tinham a certeza se iam acordar e precisar delas na manhã seguinte ou não. Até apagavam as lareiras à noite, sem se preocuparem em deixar algumas brasas acesas para o dia seguinte. Viviam cada momento conscientes da possibilidade de uma morte iminente.

Havia uma lagoa perto do eremitério de Jikmé Lingpa, que ele tinha bastante dificuldade em atravessar. Alguns dos seus discípulos

ofereceram-se para lhe construir uma ponte, mas ele retorquiu: «A que propósito? Quem sabe se estarei vivo para dormir aqui amanhã à noite?»

Alguns mestres tentam despertar-nos para a fragilidade da vida com imagens ainda mais chocantes: dizem a cada um de nós para nos considerarmos como um prisioneiro condenado que dá o seu último passeio fora da cela, como um peixe que se contorce na rede ou como um animal que aguarda o seu fim na fila do matadouro.

Outros encorajam os discípulos a imaginarem cenários vívidos da sua própria morte, como parte integrante de uma contemplação calma e estruturada: as sensações, a dor, o pânico, a impotência, o desgosto dos seus entes queridos e a tomada de consciência do que fizeram ou não com a sua vida.

> *Um corpo jaz imóvel num último leito,*
> *Vozes sussurram as últimas palavras,*
> *A mente vê desvanecer-se uma última recordação:*
> *Quando é que este drama te vai acontecer?*[3]

É importante refletir calmamente, vezes sem conta, que *a morte é real e chega sem qualquer aviso*. Não seja como o pombo do provérbio tibetano. Ele passa toda a noite a andar de um lado para o outro, ajeitando o ninho, até que a alvorada o surpreende sem que tenha tido tempo para dormir. Como disse Drakpa Gyaltsen, um-importante mestre do século XII: «Os seres humanos passam toda a sua vida a preparar, preparar, preparar... Apenas para se depararem com a vida seguinte totalmente desprevenidos.»

LEVAR A VIDA A SÉRIO

Talvez somente aqueles que compreendem como a vida é frágil é que sabem o quanto ela é preciosa. Um dia, quando participavam numa conferência na Grã-Bretanha, os participantes foram entrevistados pela BBC. Ao mesmo tempo, falaram com uma mulher que estava de facto a morrer. Estava angustiada com medo porque nunca pensou seriamente que a morte era real. Agora sabia. Ela

tinha apenas uma mensagem para quem lhe sobrevivia: para levarem a vida e a morte muito a sério.

Encarar a vida com seriedade não implica estar sempre a meditar como se vivêssemos nas montanhas dos Himalaias ou no Tibete de outros tempos. No mundo moderno, temos de trabalhar e ganhar a vida, mas não nos devemos emaranhar numa existência das nove às cinco, onde vivemos sem qualquer noção do significado mais profundo da vida. O nosso desígnio é alcançar um equilíbrio, encontrar um meio-termo, aprender a não nos sobrecarregarmos com atividades e preocupações supérfluas, mas a simplificarmos cada vez mais a nossa vida. *A chave para encontrar um equilíbrio feliz na vida moderna é a simplicidade.*

No budismo, isto é o que significa precisamente a disciplina. Em tibetano, o termo usado para disciplina é *tsul trim*. *Tsul* significa «apropriado ou justo» e *trim* significa «regra» ou «caminho». Assim sendo, a disciplina é fazer o que é apropriado ou justo; ou seja, numa época excessivamente complicada, devemos simplificar a nossa vida.

A paz de espírito surge a partir disto. Terá mais tempo para se dedicar à espiritualidade e também o conhecimento que só a verdade espiritual consegue proporcionar, ajudando-o a enfrentar a morte.

Infelizmente, isto é algo que poucos de nós fazem. Talvez seja pertinente perguntarmo-nos agora a nós próprios a seguinte-questão: «O que alcancei de facto na minha vida?» Com isto quero dizer, o que é que realmente compreendemos sobre a vida e a morte? Sinto-me inspirado com os dados que apareceram nos estudos sobre as experiências de quase-morte, nomeadamente nos livros do meu amigo Kenneth Ring e de outros. Um número impressionante de pessoas que sobreviveram a acidentes quase fatais e a experiências de quase-morte descreve uma «retrospetiva panorâmica da vida». Elas revivem os acontecimentos da sua vida com uma nitidez e precisão extraordinárias. Ocasionalmente, chegam mesmo a sentir os efeitos que as suas próprias ações

tiveram nos outros e experimentam as emoções que essas ações provocaram. Um homem disse a Kenneth Ring:

> *Apercebi-me de que há coisas que cada pessoa é enviada à Terra para compreender e aprender. Por exemplo, a partilhar mais amor, a ser mais afetuoso em relação ao próximo. A descobrir que o mais importante são as relações humanas e o amor e não os bens materiais. E a ter noção de que cada coisa que fazemos na nossa vida fica registada e, apesar de não a levarmos em consideração na altura, ela acaba sempre por se manifestar mais tarde.*[4]

Por vezes, a retrospetiva da vida tem lugar na companhia de uma presença gloriosa, um «ser de luz». O que é salientado nos vários testemunhos é que este encontro com o «ser» revela que os únicos objetivos verdadeiramente importantes na vida são «aprender a amar as outras pessoas e adquirir conhecimento».

Uma pessoa contou a Raymond Moody: «Quando surgiu a luz, a primeira coisa que ele me disse foi: “O que tens tu para me mostrar daquilo que fizeste da tua vida?”, ou algo assim parecido... E ao longo de toda a situação não parava de realçar a importância do amor... Também parecia muito interessado nas coisas relacionadas com o conhecimento...»[5] Outro homem disse a Kenneth Ring: «Perguntaram-me — mas sem quaisquer palavras: foi uma comunicação mental direta e instantânea — o que tinha feito “para o benefício e progresso da espécie humana”.»[6]

O que quer que tenhamos feito da nossa vida torna-nos aquilo que somos quando morremos. E tudo, absolutamente tudo, conta.

NUVENS DE OUTONO

No seu mosteiro no Nepal, o grande Dilgo Khyentse Rinpoche, que era o discípulo vivo mais antigo do meu mestre, tinha acabado de transmitir ensinamentos. Ele era um dos mestres mais conceituados do nosso tempo, professor do próprio Dalai Lama e de muitos outros mestres, que o consideravam um tesouro inesgotável de sabedoria e compaixão. Todos nós admirávamos este homem bondoso e radiante como uma montanha coberta de neve, um

erudito, poeta e místico, que passara vinte e dois anos da sua vida em retiro. Ele fez uma pausa e olhou o horizonte:

«Tenho agora setenta e oito anos e vi tantas coisas ao longo da minha vida. Tantos jovens morreram, tantas pessoas da minha idade morreram, tantos idosos morreram. Tanta gente que estava na mó de cima acabou na mó de baixo. Tantas pessoas que estavam em baixo conseguiram alcançar uma posição cimeira. Tantos países mudaram. Houve tantos tumultos e tragédias, tantas guerras e calamidades, tanta destruição terrível no mundo inteiro. E, no entanto, todas estas mudanças não são mais reais do que um sonho. Se olhar atentamente, percebe que não há nada que seja permanente e constante, nada, nem sequer o mais pequeno pelo do seu corpo. Isto não é uma teoria, mas algo que pode efetivamente vir a saber e entender, e até mesmo comprovar com os seus próprios olhos.»

Pergunto-me com frequência: «Porque será que tudo muda?» E apenas me ocorre uma única resposta: *Porque a vida é assim.* Nada, absolutamente nada, tem um caráter duradouro. Buda disse:

> *Esta nossa existência é tão transitória como as nuvens de outono.*
> *Observar o nascimento e a morte dos seres é como olhar para os movimentos de uma dança.*
> *O tempo de vida é como o clarão de um relâmpago no céu,*
> *Que se acelera como uma torrente a cair de uma montanha íngreme.*

Uma das principais razões que nos levam a sentir tanta angústia e dificuldade em encarar a morte é porque ignoramos a verdade da impermanência. Queremos tão desesperadamente que tudo continue como está que temos de acreditar que as coisas vão continuar sempre na mesma. Mas isto é apenas um faz de conta. E como tantas vezes descobrimos, crer pouco ou nada tem a ver com a realidade. Este faz de conta, com a sua desinformação, ideias e suposições, é o alicerce frágil sobre o qual construímos a nossa vida. Por mais que a verdade nos esteja sempre a interromper, preferimos continuar a tentar manter a farsa, com uma petulância vã.

Na nossa mente, as mudanças equivalem sempre a perda e sofrimento. E, quando acontecem, tentamos anestesiar-nos tanto quanto possível. Presumimos, com teimosia e sem questionar, que a permanência nos proporciona segurança e a impermanência não. Mas, de facto, a impermanência é como algumas pessoas que conhecemos na nossa vida — difíceis e perturbadoras de início, contudo, quando as conhecemos melhor, revelam-se muito mais amigáveis e menos irritantes do que poderíamos ter imaginado.

Reflita no seguinte: a compreensão da impermanência é paradoxalmente a única coisa a que nos podemos agarrar, talvez a nossa única posse duradoura. Ela é como o céu ou a terra. Independentemente de quanto tudo à nossa volta possa mudar ou desmoronar-se, eles perduram. Vamos supor que estamos a atravessar uma crise emocional arrasadora... toda a nossa vida parece desintegrar-se... o nosso marido ou mulher deixa-nos subitamente sem qualquer aviso. A terra ainda existe; o céu ainda está lá. Obviamente, até mesmo a terra estremece de vez em quando, só para nos lembrar que nada está garantido...

Até Buda morreu. A sua morte foi um ensinamento, para chocar os ingénuos, os indolentes e os complacentes, para nos despertar perante a verdade de que tudo é impermanente e que a morte é um facto inevitável da vida. Ao aproximar-se da morte, Buda disse:

> *De todas as pegadas,*
> *A do elefante é suprema;*
> *De todas as meditações focalizadas,*
> *A da morte é suprema*.[7]

Sempre que perdemos a nossa perspetiva ou nos deixamos levar pela preguiça, refletir sobre a morte e a impermanência impele-nos de volta à verdade:

O que nasceu há de morrer,
O que foi reunido será disperso,
O que foi acumulado esgotar-se-á,
O que foi construído há de ruir

E o que esteve no topo será derrubado.

Todo o universo, dizem-nos agora os cientistas, nada mais é do que mudança, atividade e processo — uma totalidade em fluxo que é a base de todas as coisas:

> *Cada interação subatómica consiste na aniquilação das partículas originais e na criação de novas partículas subatómicas. O mundo subatómico é uma dança contínua de criação e aniquilação, de transformação da massa em energia e da energia em massa. Formas transitórias lançam-se para dentro e para fora da existência, criando uma realidade infindável, sempre criada de novo*.[8]

O que é a nossa vida senão esta dança de formas transitórias? Não está sempre tudo a mudar: as folhas das árvores no parque, a luz no seu quarto enquanto lê isto, as estações do ano, o clima, a altura do dia, as pessoas que se cruzam consigo na rua? E em relação a nós? Tudo o que fizemos no passado não parece agora um sonho? Os amigos com quem crescemos, os fantasmas da nossa infância, os pontos de vista e opiniões que antes defendíamos com tanta convicção: deixámos tudo isso para trás. Agora, neste preciso momento, ler este livro parece-lhe vividamente real. Mas mesmo esta página será em breve apenas uma memória.

As células do nosso corpo estão a morrer, os neurónios do nosso cérebro estão a degradar-se, até mesmo a expressão do nosso rosto está sempre a mudar, consoante a nossa disposição. Aquilo que chamamos traços principais da nossa personalidade não passam de uma «corrente mental», nada mais. Hoje sentimo-nos bem-dispostos porque as coisas estão a correr bem; amanhã sentimos o contrário. Para onde foi aquela sensação agradável? Novas influências moldam-nos à medida que as circunstâncias se alteram: somos impermanentes, as influências são impermanentes e não há nada sólido nem duradouro em lado nenhum que possamos apontar.

O que pode ser mais imprevisível do que os nossos pensamentos e emoções: faz alguma ideia do que vai pensar ou sentir a seguir? Na verdade, a nossa mente é tão vazia, tão impermanente e tão

transitória como um sonho. Observe um pensamento: ele surge, fica e depois desaparece. O passado já passou, o futuro ainda não surgiu e até o pensamento presente, à medida que o experimentamos, se torna passado.

A única coisa que temos realmente é o momento presente, é o agora.

Por vezes, quando ensino estas coisas, vem alguém ter comigo e diz: «Tudo isto me parece óbvio! Sempre o soube. Diga-me algo de novo.» Então respondo-lhe: «Será que compreendeu mesmo e interiorizou de facto a verdade da impermanência? Integrou-a em cada pensamento, respiração e movimento a tal ponto que a sua vida se transformou? Faça a si próprio estas duas questões: Lembro-me a cada instante de que estou a morrer, tal como toda a gente e tudo o resto, e por conseguinte trato sempre todos os seres com compaixão? Será que a minha compreensão da morte e da impermanência se tornou tão refinada e tão urgente que dedico cada segundo à busca da iluminação? Se for capaz de responder “sim” a ambas as questões, *então* compreendeu *verdadeiramente* a impermanência.»

TRÊS

Reflexão e Mudança

Quando eu era criança no Tibete, ouvi a história de Krisha Gotami, uma jovem que teve a sorte de viver na época de Buda. Quando o seu primogénito tinha cerca de um ano, adoeceu e morreu. Atormentada pelo desgosto, Krisha Gotami vagueou pelas ruas com o filho nos braços, pedindo a quem quer que se cruzasse com ela um remédio capaz de o ressuscitar. Algumas pessoas ignoravam-na, outras riam-se dela, outras julgavam que ela tinha enlouquecido, mas finalmente encontrou um homem sábio que lhe disse que a única pessoa no mundo capaz de realizar o milagre que desejava era Buda.

Então, ela foi ter com ele, depositou o corpo do filho a seus pés e contou-lhe a sua história. Buda escutou-a com uma compaixão infinita. De seguida, disse-lhe com delicadeza: «Há apenas uma única forma de ultrapassar a tua aflição. Desce à cidade e traz-me uma semente de mostarda de uma casa onde nunca tenha ocorrido uma morte.»

Krisha Gotami sentiu-se entusiasmada e partiu de imediato para a cidade. Parou na primeira casa que encontrou e explicou: «Buda disse-me para lhe levar uma semente de mostarda de uma casa que nunca tenha conhecido a morte.»

«Muita gente já morreu nesta casa», replicaram-lhe. Ela continuou, dirigindo-se à próxima residência: «Houve inúmeras mortes na nossa família», retorquiram. Ouviu o mesmo na terceira e na quarta casas, até ter percorrido toda a cidade, apercebendo-se de que o requisito de Buda não poderia ser cumprido.

Levou o corpo do filho para o cemitério e despediu-se dele pela última vez, voltando depois para junto de Buda. «Trouxeste a semente de mostarda?», perguntou-lhe.

«Não», respondeu ela. «Começo a compreender a lição que me tentas ensinar. O desgosto cegou-me e eu julguei que era a única pessoa a ter sofrido nas mãos da morte.»

«Porque voltaste?», perguntou Buda.

«Para te pedir que me ensines a verdade», respondeu, «sobre o que é a morte, o que pode estar por detrás e para além dela, e o que há em mim, se é que existe alguma coisa, que não morrerá.»

Buda começou a ensiná-la: «Se queres saber a verdade da vida e da morte, tens de refletir continuamente sobre o seguinte: há apenas uma lei no universo que nunca se altera — a de que todas as coisas mudam e são impermanentes. A morte do teu filho ajudou-te a ver agora que o reino onde estamos — o *samsara* — é um oceano de insuportável sofrimento. Há um caminho, e somente um caminho, para sair do ciclo ininterrupto de nascimento e morte do *samsara*, que é o caminho da libertação. Uma vez que a dor te deixou agora preparada para aprender e o teu coração está a abrir-se para a verdade, vou-te mostrar esse caminho.»

Krisha Gotami ajoelhou-se a seus pés e seguiu Buda durante o resto da sua vida. Perto do fim, diz-se que alcançou a iluminação.

ACEITAR A MORTE

A história de Krisha Gotami mostra-nos algo que podemos observar vezes sem conta: um encontro próximo com a morte pode provocar um verdadeiro despertar, uma transformação de toda a nossa abordagem à vida.

Veja, por exemplo, a experiência de quase-morte. Uma das suas revelações mais importantes é talvez a maneira como transforma a vida de quem passa por ela. Os investigadores deram conta de uma série surpreendente de repercussões e mudanças: um receio menor e uma aceitação mais profunda da morte; uma maior preocupação em ajudar os outros; uma visão pronunciada da importância do amor; uma diminuição do interesse em projetos materialistas; uma crença cada vez maior numa dimensão espiritual e no significado

espiritual da vida: e, obviamente, uma maior abertura para acreditar na vida depois da morte. Um homem disse a Kenneth Ring:

> *De um homem perdido que deambulava sem destino, sem qualquer objetivo na vida para além do desejo de riqueza material, transformei-me em alguém com uma motivação profunda, um propósito na vida, uma direção definida e uma forte convicção de que haverá uma recompensa no final da vida. O meu interesse na riqueza material e a ganância de posses foram substituídos por uma sede de compreensão espiritual e por um desejo fervoroso de ver as condições do mundo melhorarem.*[1]

Uma mulher referiu a Margot Grey, uma investigadora britânica que se debruça sobre a experiência de quase-morte:

> *As coisas que fui sentindo a pouco e pouco foram uma sensação muito intensa de amor, a capacidade de transmitir amor, a capacidade de descobrir alegria e prazer nas coisas mais pequenas e insignificantes a meu respeito... Desenvolvi uma enorme compaixão pelas pessoas doentes e que enfrentavam a morte, e queria tanto informá-las, de algum modo torná-las conscientes de que o processo da morte não é nada mais do que uma extensão da própria vida.*[2]

Todos sabemos como as crises que ameaçam a vida, nomeadamente uma doença grave, podem desencadear transformações a um nível semelhante. Freda Naylor, uma médica que corajosamente continuou a escrever um diário enquanto morria de cancro, redigiu:

> *Passei por experiências que nunca teria vivido, pelas quais tenho de agradecer ao cancro. A humildade, a aceitação da minha própria mortalidade, o conhecimento da minha força interior, que continuamente me surpreende, e mais coisas que descobri porque fui forçada a interromper abruptamente o meu caminho, a reavaliar e prosseguir.*[3]

Se conseguirmos de facto «reavaliar e prosseguir» com esta nova humildade e abertura, e também com uma verdadeira aceitação da nossa morte, descobriremos que estamos muito mais recetivos tanto em relação às instruções espirituais como à prática espiritual. Esta recetividade pode perfeitamente facultar-nos outra possibilidade extraordinária — a da verdadeira cura.

Recordo-me de uma americana de meia-idade que em 1976 foi ver Dudjom Rinpoche em Nova Iorque. Ela não tinha grande interesse pelo budismo, mas ouvira dizer que um grande mestre se encontrava na cidade. Ela estava extremamente doente e sentia-se tão desesperada que estava disposta a tentar qualquer coisa, até mesmo ver um mestre tibetano! Nessa altura, eu era o seu tradutor.

Ela entrou na sala e sentou-se em frente a Dudjom Rinpoche. Estava tão emocionada com a sua própria situação e com a presença dele que se desfez em lágrimas. De súbito, declarou: «O meu médico deu-me apenas alguns meses de vida. Consegue ajudar-me? Estou a morrer.»

Para seu grande espanto, Dudjom Rinpoche começou-se a rir, ainda que de um modo suave e compassivo. Depois disse-lhe serenamente: «Sabe, todos nós estamos a morrer. É apenas uma questão de tempo. Alguns de nós apenas morrem mais cedo do que outros.» Com estas breves palavras, ele ajudou-a a compreender a universalidade da morte e que a sua morte iminente não era única. Isto diminuiu a sua ansiedade. De seguida, ele falou-lhe sobre morrer e na aceitação da morte, dando-lhe a conhecer que há esperança na morte. No final, ensinou-lhe uma prática espiritual terapêutica, que ela levou a cabo com grande entusiasmo.

Ela não só acabou por aceitar a morte como, ao seguir aquela prática com uma dedicação total, também ficou curada. Ouvi falar de muitos outros casos de pessoas a quem foram diagnosticadas doenças terminais com o prognóstico de apenas alguns meses de vida. Quando se encontraram sós, seguindo uma prática espiritual, encarando-se verdadeiramente a si próprias e enfrentando a realidade da morte, ficaram curadas. O que é que isto nos diz? Que, quando aceitamos a morte, transformamos a nossa atitude perante a vida e descobrimos a ligação fundamental entre a vida e a morte, o que possibilita a ocorrência de uma cura drástica.

Os budistas tibetanos acreditam que doenças como o cancro podem ser um alerta, para nos lembrar que temos estado a negligenciar os aspetos mais profundos do nosso ser,

nomeadamente as nossas necessidades espirituais.[4] Se levarmos este alerta a sério e alterarmos fundamentalmente o rumo da nossa vida, há uma verdadeira esperança de cura, não só do nosso corpo como também de todo o nosso ser.

UMA MUDANÇA NO FUNDO DO CORAÇÃO

Refletir profundamente na impermanência, tal como Krisha Gotami fez, permite-lhe compreender, no fundo do seu coração, a verdade expressa tão majestosamente nestes versos de um poema redigido por um mestre contemporâneo, Nyoshul Khenpo:

> *A natureza de tudo é ilusória e efémera,*
> *Os que têm uma perceção dualista veem o sofrimento como felicidade,*
> *Como quem lambe mel da lâmina de uma navalha.*
> *Quão dignos de dó são os que se agarram com firmeza à realidade concreta:*
> *Voltem a vossa atenção para o interior, amigos do coração*.[5]

Mas como pode ser difícil dirigir a nossa atenção para o interior! Com que facilidade permitimos que os nossos velhos hábitos e padrões enraizados nos dominem! Embora nos causem sofrimento, como nos diz o poema de Nyoshul Khenpo, aceitamo-los com uma resignação quase fatalista, porque estamos tão habituados a ceder-lhes. *Podemos idealizar a liberdade, mas no que diz respeito aos nossos hábitos, vivemos completamente escravizados.*

Mesmo assim, a reflexão pode lentamente trazer-nos sabedoria. Podemos acabar por perceber que estamos a cair vezes sem conta em padrões fixos e repetitivos e começar a desejar libertar-nos deles. Claro que podemos regressar a eles com frequência, mas a pouco e pouco conseguiremos desembaraçar-nos deles e mudar. O poema seguinte toca-nos a todos nós. Intitula-se «Autobiografia em Cinco Capítulos».[6]

> *1) Caminho pela rua.*
> *Há um buraco fundo no passeio.*
> *Caio lá dentro.*
> *Estou perdido... desesperado.*

A culpa não é minha.
Levo uma eternidade para encontrar uma saída.

2) Caminho pela mesma rua.
Há um buraco fundo no passeio.
Finjo não o ver.
Volto a cair lá dentro.
Não acredito que estou no mesmo sítio.
Mas a culpa não é minha.
Continuo a levar uma eternidade para sair dali.

3) Caminho pela mesma rua.
Há um buraco fundo no passeio.
Vejo que está ali.
Mesmo assim caio lá dentro... é um hábito.
Os meus olhos estão abertos
Sei onde estou
A culpa é minha.
Saio imediatamente dali.

4) Caminho pela mesma rua.
Há um buraco fundo no passeio.
Contorno-o.

5) Caminho por outra rua.

A finalidade de refletir sobre a morte é desencadear uma verdadeira mudança no fundo do seu coração e levá-lo a aprender como evitar o «buraco no passeio» e como «caminhar por outra rua». Frequentemente, isto exige um período de retiro e de contemplação profunda, porque apenas assim conseguiremos abrir os olhos para o que estamos a fazer com a nossa vida.

Encarar a morte não precisa de ser assustador nem mórbido.- Porque não refletir na morte quando está verdadeiramente inspirado, descontraído e confortável, deitado na cama, ou de férias, ou a ouvir uma música que lhe agrada particularmente? Porque não a contemplar quando está feliz, de boa saúde, confiante e com uma sensação de bem-estar? Ainda não reparou que há certos momentos em que tem uma tendência natural para a introspeção? Aproveite-os de um modo cuidadoso, porque *estes são os*

momentos em que pode passar por uma experiência poderosa e em que toda a sua perspetiva do mundo pode mudar rapidamente. Estes são também os momentos em que as crenças antigas se desmoronam por si só e pode dar consigo a ser transformado.

A contemplação sobre a morte vai suscitar em si um maior sentido do que chamamos «renúncia», em tibetano *ngé jung*. *Ngé* significa «realmente» ou «definitivamente» e *jung* significa «sair de», «emergir» ou «nascer». O resultado da reflexão profunda e frequente na morte é dar consigo a «emergir», muitas vezes com repugnância, dos seus padrões habituais. Vai perceber que está cada vez mais preparado para os abandonar, e no final será capaz de se libertar deles com tanta destreza, dizem os mestres, «como se tirasse um cabelo de um pedaço de manteiga».

Esta renúncia que acabará por desenvolver contém tanto tristeza como alegria: tristeza porque se apercebe da futilidade dos seus velhos hábitos e alegria devido à visão suprema que começa a revelar-se quando os consegue largar. Esta não é uma alegria comum. É uma alegria que gera uma força nova e profunda, uma confiança, uma inspiração duradoura que resulta da compreensão de que não está condenado aos seus hábitos, que *pode* de facto emergir deles, que *pode* mudar e tornar-se cada vez mais livre.

A PULSAÇÃO DA MORTE

Não haveria a mínima hipótese de se familiarizar com a morte se ela acontecesse apenas uma vez. Mas felizmente a vida não é mais do que uma dança contínua de nascimento e morte, uma dança de mudança. Sempre que ouço o murmúrio de uma corrente de água a cair da montanha, as ondas do mar a rebentarem na costa ou a minha própria pulsação, ouço o som da impermanência. Estas mudanças, estas pequenas mortes, são os nossos elos vivos com a morte. Elas são a pulsação da morte, o bater do seu coração, instigando-nos a abandonar todas as coisas a que nos agarramos.

Assim sendo, vamos trabalhar com estas mudanças agora, em vida: esta é a melhor forma de nos prepararmos para a morte. A vida pode ser cheia de dor, sofrimento e dificuldades, mas todas estas experiências são oportunidades que nos são entregues para nos ajudar a avançar no sentido de uma aceitação emocional da morte. Só quando acreditamos que as coisas são permanentes é que nos privamos da possibilidade de aprender com a mudança.

Se nos isolarmos desta possibilidade, tornamo-nos fechados e acabamos dominados pelo apego, que é a fonte de todos os nossos problemas. Uma vez que a impermanência é para nós sinónimo de angústia, agarramo-nos desesperadamente às coisas, apesar de tudo mudar. Sentimo-nos aterrorizados por as largar, aterrorizados, de facto, por sequer viver, *na medida em que aprender a viver é aprender a abandonar*. E esta é a tragédia e a ironia da nossa luta pela permanência: não só é impossível como acarreta precisamente a dor que pretendemos evitar.

A intenção que está por detrás do apego pode não ser má por si só; não há nada de errado com o desejo de ser feliz, mas aquilo a que nos agarramos é falível por natureza. Os tibetanos dizem que não se pode lavar a mesma mão suja duas vezes na mesma água corrente de um rio e que, «por mais que apertemos uma mão-cheia de areia, nunca conseguiremos extrair óleo dela».

Interiorizar de facto a impermanência é libertarmo-nos gradualmente da ideia de apego, da nossa visão incorreta e destrutiva da permanência, da falsa paixão pela segurança sobre a qual construímos tudo. A pouco e pouco, apercebemo-nos de que todo o sofrimento que atravessámos por nos agarrarmos a algo que não podemos conservar foi, no sentido mais profundo, desnecessário. Inicialmente, isto pode também ser difícil de aceitar, porque nos parece tão estranho. Mas à medida que refletimos, e que continuamos a refletir, o nosso coração e a nossa mente passam por uma transformação gradual. O desapego começa a parecer-nos mais natural e torna-se cada vez mais fácil. Pode demorar bastante tempo até nos darmos conta da extensão da

nossa insensatez, mas quanto mais refletimos, mais desenvolvemos a visão de nos desprendermos; é nessa altura que ocorre uma mudança no modo como encaramos tudo.

Contemplar a impermanência por si só não é suficiente: tem de lidar com ela na sua vida. Tal como os estudos médicos exigem tanto a teoria como a prática, a vida também é assim; e na vida o treino prático é aqui, é agora, no laboratório da mudança. À medida que as mudanças ocorrem, aprendemos a encará-las com uma nova compreensão; e embora continuem a acontecer tal como antes, algo em nós será diferente. Toda a situação será agora mais descontraída, menos intensa e dolorosa; e até mesmo o impacto das mudanças que atravessamos nos parecerá menos impressionante. Com cada mudança sucessiva, compreendemos um pouco mais, e a nossa perspetiva sobre a vida torna-se mais profunda e mais ampla.

LIDAR COM AS MUDANÇAS

Façamos uma experiência. Pegue numa moeda e imagine que ela representa aquilo a que se agarra. Aperte-a bem com a mão fechada e estenda o braço com a palma da mão virada para baixo. Agora, se abrir a mão ou deixar de fazer força, perde aquilo que estava a agarrar. É por isso que se apega.

Mas há outra possibilidade: pode largá-la sem a perder. Com o braço ainda esticado, rode a sua mão de modo a que ela fique virada para cima. Abra a mão e a moeda ainda se encontra lá. Largou-a, mas a moeda continua a ser sua, mesmo com todo esse espaço em seu redor.

Portanto, há uma maneira de aceitar a impermanência e simultaneamente continuar a aproveitar a vida, sem apego.

Pensemos agora no que acontece frequentemente nas relações pessoais. É muito comum que só quando as pessoas sentem subitamente que estão a perder o seu companheiro é que se apercebem de que o amam. Então agarram-se ainda mais a ele.

Mas quanto mais se apegam, mais a outra pessoa lhes escapa e mais frágil a relação se torna.

Tantas vezes queremos felicidade, mas a própria forma como a procuramos é tão desajeitada e inapropriada que apenas nos causa mais transtorno. Normalmente, presumimos que temos de agarrar para conseguir algo que garanta a nossa felicidade. Perguntamo-nos: Como é possível desfrutar algo se não pode ser nosso? Quantas vezes se confunde apego por amor! Mesmo quando a relação é boa, o amor é corrompido pelo apego, com a sua insegurança, possessividade e orgulho; e de seguida, quando o amor acaba, tudo o que resta são as «recordações» do amor, as cicatrizes do apego.

Como podemos então vencer o apego? Apenas compreendendo a sua natureza impermanente; este entendimento liberta-nos lentamente do seu domínio. Acabamos por vislumbrar o que os mestres dizem a propósito da verdadeira atitude em relação à mudança: como se fôssemos o céu a olhar para as nuvens que passam ou tão livres como o mercúrio. Quando deixamos cair mercúrio no chão, a sua própria natureza é a de permanecer intacto; nunca se mistura com o pó. À medida que tentamos seguir o conselho dos mestres e somos lentamente libertados do apego, surge em nós uma imensa compaixão. As nuvens do apego separam-se e dispersam-se, e o sol do nosso verdadeiro coração compassivo resplandece. É nessa altura que começamos a experimentar, no âmago do nosso ser, a verdade jubilante destas palavras de William Blake:

> *Aquele que ata a si próprio uma alegria,*
> *Destrói as asas da vida;*
> *Aquele que beija a alegria enquanto ela voa,*
> *Vive na aurora da Eternidade.*[7]

O ESPÍRITO DO GUERREIRO

Embora tenhamos sido levados a acreditar que se nos desprendermos ficamos sem nada, a própria vida demonstra o contrário: que o desapego é o caminho para a verdadeira liberdade.

Tal como quando as ondas rebentam na costa e os rochedos não sofrem qualquer dano mas são esculpidos e erodidos em belas formas, também as nossas personalidades podem ser moldadas e as nossas arestas mais salientes podem ser limadas pelas mudanças. É através de mudanças desgastantes que conseguimos aprender a desenvolver uma dignidade suave mas inabalável. A nossa confiança em nós próprios aumenta, e torna-se tão mais ampla que a bondade e a compaixão começam a irradiar de nós naturalmente e a suscitar alegria nos outros. Essa bondade é o que sobrevive à morte, uma bondade fundamental que existe em cada um de nós. Toda a nossa vida é um ensinamento sobre como desvendar essa bondade magnânima e um treino para a compreender.

Deste modo, cada vez que as perdas e deceções da vida nos ensinam sobre a impermanência, elas aproximam-nos da verdade. Quando cai de uma grande altura, há apenas um lugar onde pode aterrar — no chão, o chão da verdade. E se tiver o entendimento proveniente da prática espiritual, então cair não é de modo algum uma desgraça mas a descoberta de um refúgio interior.

As dificuldades e os obstáculos, se forem compreendidos e utilizados apropriadamente, podem muitas vezes revelar-se uma fonte inesperada de força. Nas biografias dos mestres, percebe-se com frequência que, se eles não tivessem enfrentado dificuldades nem obstáculos, não teriam descoberto a força necessária para os ultrapassar. Este foi, por exemplo, o caso de Gesar, um grande rei guerreiro do Tibete, cujas aventuras compõem a obra épica mais importante da literatura tibetana. *Gesar* significa «indomável», alguém que nunca pode ser derrubado. Desde o momento em que nasceu, o seu tio malévolo Trotung recorreu a todo o tipo de artifícios para o matar. Mas a cada tentativa Gesar apenas se tornava ainda mais forte. Na verdade, foi graças aos esforços de

Trotung que Gesar se tornou tão imponente. Isto deu origem a um provérbio tibetano: *Trotung tro ma tung na, Gesar ge mi sar*, o que quer dizer que, «se Trotung não tivesse sido tão malicioso e astuto, Gesar nunca se teria erguido tanto».

Para os tibetanos, Gesar não é apenas um guerreiro marcial mas também espiritual. Ser um guerreiro espiritual significa desenvolver um tipo especial de coragem, que é de forma inata inteligente, suave e destemida. Os guerreiros espirituais podem ainda ter medo, mas mesmo assim são suficientemente corajosos para experimentar o sofrimento, para se relacionar claramente com o seu medo fundamental e para aprender com as dificuldades sem qualquer necessidade de evasão. Tal como Chögyam Trungpa Rinpoche nos diz, tornar-se um guerreiro significa que «podemos trocar a nossa luta limitada em prol da segurança por uma visão muito mais vasta — a de destemor, abertura e heroísmo genuíno...».[8] Penetrar no campo transformador desta visão muito mais vasta é aprender a sentir-se em casa com a mudança e a fazer da impermanência uma amiga.

A MENSAGEM DA IMPERMANÊNCIA: A ESPERANÇA QUE HÁ NA MORTE

Contemple ainda mais profundamente a impermanência e verificará que tem outra mensagem, uma outra face, a de uma grande esperança, que abre os seus olhos para a natureza fundamental do universo e para a nossa relação extraordinária com ele.

Se tudo é impermanente, então tudo é o que chamamos «vazio», que significa ausência de qualquer existência duradoura, estável e inerente; e todas as coisas, quando encaradas e compreendidas na sua verdadeira ligação, não são independentes mas interdependentes umas das outras. Buda comparou o universo a uma vasta rede entrelaçada por uma variedade ilimitada de joias brilhantes, cada uma delas com um número incontável de facetas. Cada joia

reflete em si própria cada uma das outras joias na rede e é, na verdade, una com todas as outras.

Pense numa onda do mar. Vista sob um determinado prisma, parece ter uma identidade distinta, um fim e um princípio, um nascimento e uma morte. Vista de outra forma, a onda em si própria não existe realmente mas é apenas o comportamento da água, «vazio» de qualquer identidade separada mas «cheio» de água. Portanto, quando pensa realmente na onda, acaba por perceber que é algo que se tornou temporariamente possível graças ao vento e à água e que é dependente de uma série de circunstâncias que estão constantemente a mudar. Também compreende que cada onda se relaciona com todas as outras.

Nada tem por si só qualquer existência *inerente* quando é de facto examinada, e esta ausência de existência independente é o que designamos por «vacuidade». Pense numa árvore. Quando pensa numa árvore, tem tendência a conceber um objeto distintamente definido; e a certo nível é o caso, tal como a onda. Mas quando observa mais atentamente a árvore, compreende que a um nível absoluto não tem qualquer existência independente. Quando a contempla, descobre que se dissolve numa rede de relações extremamente subtis que se estendem pelo universo. A chuva que cai nas suas folhas, o vento que a sopra, o solo que a alimenta e sustenta, todas as estações do ano e o clima, o luar e a luz das estrelas e do Sol — todos fazem parte desta árvore. À medida que começa a pensar cada vez mais sobre a árvore, compreenderá que tudo no universo ajuda a árvore a ser o que é; que não pode em momento nenhum ser isolada de tudo o resto; e que a cada momento a sua natureza está subtilmente a mudar. É a isto que nos referimos quando afirmamos que as coisas são vazias, que não têm qualquer existência independente.

A ciência moderna fala-nos de uma variedade extraordinária de inter-relações. Os ecologistas sabem que uma árvore que arde na floresta tropical do Amazonas altera de algum modo o ar respirado por um cidadão parisiense e que o bater das asas de uma borboleta

no Iucatão mexicano afeta a vida de um feto nas Hébridas. Os biólogos estão a começar a descobrir a dança fantástica e complexa dos genes que cria a personalidade e a identidade, dança que remonta a um passado longínquo e nos mostra que cada uma das chamadas «identidades» é constituída por um turbilhão de influências distintas. Os físicos apresentaram-nos o mundo da partícula quântica, um mundo espantosamente semelhante ao descrito por Buda na sua imagem da rede resplandecente que se estende pelo universo. Tal como as joias da rede, todas as partículas existem potencialmente como combinações diferentes de outras partículas.

Assim sendo, quando olhamos realmente para nós próprios e para as coisas em nosso redor que considerávamos tão sólidas,- estáveis e duradouras, descobrimos que não têm mais realidade do que um sonho. Buda afirmou:

> *Saiba que todas as coisas são assim:*
> *Uma miragem, um castelo de nuvens,*
> *Um sonho, uma aparição,*
> *Sem essência, mas com qualidades que podem ser vistas.*
>
> *Saiba que todas as coisas são assim:*
> *Como a Lua num céu brilhante,*
> *Em algum lago límpido refletida,*
> *Ainda que para esse lago a Lua jamais se tenha movido.*
>
> *Saiba que todas as coisas são assim:*
> *Como um eco proveniente*
> *Da música, sons e pranto,*
> *Embora nesse eco não haja nenhuma melodia.*
>
> *Saiba que todas as coisas são assim:*
> *Tal como um mágico cria ilusões*
> *De cavalos, bois, carroças e outras coisas,*
> *Nada é como parece.*[9]

A contemplação desta qualidade semelhante ao sonho da realidade não precisa de nos deixar de modo algum frios, sem esperança ou amargurados. Pelo contrário, pode despertar em nós

um humor reconfortante, uma compaixão suave e forte que mal sabíamos que tínhamos, e por conseguinte uma generosidade cada vez maior perante todas as coisas e seres. O grande santo tibetano Milarepa afirmou: «Ao ver a vacuidade, tenha compaixão.» Quando tivermos realmente visto, por intermédio da contemplação, a vacuidade e a interdependência de todas as coisas e de nós próprios, o mundo é revelado sob uma luz mais brilhante, fresca e resplandecente como a rede de joias de reflexos infinitos de que Buda falou. Já não precisamos de nos proteger nem de fingir e torna-se cada vez mais fácil fazer o que um mestre tibetano aconselhou:

> *Reconhece sempre o caráter ilusório da vida e diminui o apego e a aversão. Pratica a bondade em relação a todos os seres. Ama e sê compassivo, independentemente do que os outros te façam. O que eles fazem ou deixam de fazer não tem grande importância quando o encaras como um sonho. O truque é ter uma intenção positiva durante o sonho. Este é o ponto essencial. Esta é a verdadeira espiritualidade.*[10]

A verdadeira espiritualidade é ter também consciência de que, se somos interdependentes com tudo e todos, até mesmo o nosso pensamento mais pequeno e insignificante, palavra e ação têm verdadeiras consequências por todo o universo. Atire uma pedra a um lago. Ela lança uma agitação na superfície da água em forma de círculos. As ondas fundem-se umas nas outras e criam novas ondas. Tudo é inextricavelmente inter-relacionado: acabamos por perceber que somos responsáveis por tudo o que fazemos, dizemos ou pensamos, responsáveis de facto por nós próprios, por toda a gente e por tudo o resto, por todo o universo. O Dalai Lama afirmou:

> *No mundo altamente interdependente de hoje, os indivíduos e as nações já não conseguem resolver sozinhos muitos dos seus problemas. Precisamos uns dos outros. Temos portanto de desenvolver um sentido de responsabilidade universal... Faz parte da nossa obrigação coletiva e individual proteger e sustentar a família global, apoiar os seus elementos mais fracos e preservar e cuidar do ambiente onde todos vivemos.*[11]

O IMUTÁVEL

A impermanência já nos revelou muitas verdades, mas guarda ainda um último tesouro, que se encontra bastante escondido de nós, insuspeito e por reconhecer, contudo intimamente nosso.

O poeta ocidental Rainer Maria Rilke afirmou que os nossos medos mais entranhados são como dragões que guardam o nosso-tesouro mais profundo.[12] Acabamos por descobrir que o medo que a impermanência desperta em nós, de que nada é real e nada perdura, é o nosso maior amigo porque nos leva a perguntar: Se tudo morre e muda, então o que é realmente verdadeiro? Há alguma coisa por detrás das aparências, algo ilimitado e infinitamente amplo, onde a dança da mudança e impermanência tem lugar? Há algo com que possamos de facto contar, que sobreviva ao que chamamos morte?

Ao permitir que estas questões nos ocupem com urgência e refletindo sobre elas, lentamente vamo-nos apercebendo de que estamos a efetuar uma mudança profunda na maneira como encaramos tudo. Com uma contemplação prolongada e com a prática do desapego, vimos a descobrir em nós próprios «algo» que não conseguimos nomear, descrever ou conceptualizar, «algo» que começamos a compreender que se encontra por detrás de todas as mudanças e mortes do mundo. Os desejos limitados e as distrações a que o nosso apego obsessivo à permanência nos condenou começam a dissolver-se e a desvanecer.

À medida que isto acontece, temos vislumbres sucessivos e brilhantes das vastas implicações que estão por detrás da verdade da impermanência. É como se durante toda a nossa vida tivéssemos andado a viajar de avião por entre nuvens negras e turbulência, quando subitamente ele se eleva acima delas no céu limpo e ilimitado. Inspirados e excitados com esta emergência numa nova dimensão de liberdade, acabamos por desvendar uma profundidade no que diz respeito à paz, alegria e confiança em nós próprios que nos deixa maravilhados, e gradualmente fomenta em

nós uma certeza de que há «algo» em nós que nada destrói, que nada altera e que não pode morrer. Milarepa escreveu:

> *Aterrorizado pela morte, dirigi-me para as montanhas...*
> *Vezes sem conta meditei sobre a incerteza da hora da morte,*
> *Capturando a fortaleza da natureza incessante e imortal da mente.*
> *Agora todo o medo da morte foi completamente ultrapassado.*[13]

É assim que vamos gradualmente ganhando consciência em nós próprios da presença tranquila e como o céu daquilo que Milarepa designa por «natureza incessante e imortal da mente». E à medida que esta nova consciência começa a tornar-se vívida e quase ininterrupta, acontece o que os upanixades chamam «ponto de viragem na sede da consciência», uma revelação pessoal e absolutamente não-conceptual do que somos, da razão pela qual estamos aqui e como devemos agir, o que equivale no final a nada menos do que a uma nova vida, um novo nascimento, quase se poderia dizer uma ressurreição.

Que belo e purificador mistério, contemplando de um modo contínuo e destemido a verdade da mudança e da impermanência, acabamos lentamente por nos encontrar cara a cara, cheios de gratidão e alegria, com a verdade do imutável, com a verdade da natureza incessante e imortal da mente!

QUATRO

A Natureza da Mente

Confinados à jaula sombria e estreita construída por nós mesmos que tomamos por todo o universo, poucos de nós conseguem sequer ousar imaginar outra dimensão da realidade. Patrul Rinpoche conta a história de uma velha rã que vivera toda a sua vida num poço húmido. Certo dia, uma rã do mar veio visitá-la.

«De onde vens?», perguntou-lhe a rã do poço.

«Do imenso oceano», respondeu a rã do mar.

«É grande o teu oceano?»

«É colossal.»

«Queres dizer que tem um quarto do tamanho do meu poço?»

«É maior.»

«Maior? Queres dizer que tem metade deste tamanho?»

«Não, é maior ainda.»

«É... tão grande como este poço?»

«Nem há comparação possível.»

«Não acredito! Tenho de ver isso com os meus próprios olhos.»

Puseram-se as duas a caminho e, quando a rã do poço viu o oceano, o choque foi tal que a sua cabeça explodiu em mil pedaços.

A maior parte das memórias da minha infância no Tibete já se desvaneceu, mas há dois momentos que nunca esquecerei, quando o meu mestre Jamyang Khyentse me apresentou à natureza essencial, original e mais profunda da minha mente.

Comecei por me sentir reticente em revelar estas experiências pessoais, uma vez que no Tibete isto nunca se faz, mas os meus alunos e amigos estavam convencidos de que uma descrição destas experiências poderia ajudar os outros, portanto pediram-me e insistiram comigo várias vezes para que escrevesse sobre elas.

O primeiro desses momentos aconteceu quando eu tinha seis ou sete anos, numa sala especial onde Jamyang Khyentse vivia, em frente a uma grande estátua da sua anterior encarnação, Jamyang Khyentse Wangpo. Era uma figura solene que inspirava respeito, sobretudo quando a chama da lamparina, colocada à sua frente, tremeluzia e lhe iluminava o rosto. Antes de me conseguir aperceber do que se estava a passar, o meu mestre fez algo muito invulgar. De repente, abraçou-me e pegou-me ao colo, depois deu-me um enorme beijo no rosto. Durante longos instantes, a minha mente desvaneceu-se completamente e senti-me envolvido por uma imensa ternura, calor, confiança e poder.

A segunda vez foi mais formal e aconteceu em Lhodrak Kharchu, numa gruta onde meditara o grande santo e pai do budismo tibetano, Padmasambhava. Na altura, eu teria uns nove anos e parámos ali durante a nossa peregrinação pelo Sul do Tibete. O meu mestre mandou-me chamar e disse-me para me sentar à sua frente. Estávamos sozinhos quando ele declarou: «Agora vou apresentar-te à “natureza essencial da mente”.» Pegando no seu sino e no pequeno tambor de mão, cantou a invocação de todos os mestres da linhagem, desde o Buda Primordial até ao seu próprio mestre. Em seguida, fez a apresentação. De repente, lançou-me uma pergunta sem resposta: «O que é a mente?», olhando-me intensamente nos olhos. Fui completamente apanhado de surpresa, a minha mente desmoronou-se e não me restavam quaisquer palavras, nomes, nem pensamento algum — na verdade, nem mesmo a própria mente.

O que aconteceu nesse momento formidável? Os pensamentos do passado desvaneceram-se, os do futuro ainda não se tinham formado e o fluxo dos meus pensamentos fora totalmente interrompido. Nesse estado de puro choque abriu-se um espaço, revelando uma consciência do presente nítida e imediata, livre de qualquer apego. Era simples, nua e fundamental, todavia essa simplicidade nua também irradiava o calor de uma imensa compaixão.

Quantas outras coisas poderia dizer a propósito daquele momento! Aparentemente, o meu mestre fazia-me uma pergunta, mas eu sabia que não estava à espera de resposta. E antes de conseguir começar a procurar uma resposta, sabia que não havia nenhuma a encontrar. Permaneci ali sentado, completamente estupefacto e maravilhado, porém uma certeza profunda e radiante, que nunca experimentara antes, inundava todo o meu ser.

O meu mestre perguntara: «O que é a mente?», e nesse instante senti quase como se toda a gente soubesse que a mente não existia e eu fosse o último a descobrir. Então pareceu-me completamente ridículo até mesmo começar a procurá-la.

A apresentação feita pelo meu mestre plantara uma semente no âmago do meu ser. Mais tarde vim a saber que este é o método de apresentação usado na nossa linhagem, mas como na altura o desconhecia, o que aconteceu foi totalmente inesperado, e como tal muito mais surpreendente e poderoso.

Na nossa tradição, afirmamos serem necessários «três autênticos» para que a natureza da mente possa ser apresentada: a bênção de um mestre autêntico, a devoção de um discípulo autêntico e a linhagem autêntica do método de apresentação.

O presidente dos Estados Unidos da América não o pode apresentar à natureza da sua mente, nem o seu pai ou a sua mãe. Não importa quão poderosa é uma pessoa, nem o quanto vos ama, essa apresentação só pode ser feita por alguém que a tenha realmente compreendido na sua plenitude e acarrete consigo a bênção e a experiência da linhagem.

E você, o aluno, deve encontrar e alimentar constantemente esta abertura, visão panorâmica, vontade, entusiasmo e reverência que vão mudar todo o ambiente da sua mente e torná-lo recetivo à apresentação.

É isto que entendemos por devoção. Sem ela, o mestre pode fazer a apresentação, mas o discípulo não a reconhecerá. A apresentação à natureza da mente só é possível quando ambos,

mestre e discípulo, entram juntos nessa experiência, e o discípulo só a entenderá quando existir esse encontro de mentes e corações.

O método também tem uma importância crucial, tendo vindo a ser experimentado e testado ao longo de milhares de anos, o que permitiu aos próprios mestres do passado alcançarem a iluminação.

Quando o meu mestre me fez a apresentação de um modo tão espontâneo e numa idade tão precoce, estava a fazer algo absolutamente fora do comum, uma vez que o habitual era efetuá-la muito mais tarde, quando o discípulo já tivesse passado pelo treino preliminar de práticas de meditação e purificação. São elas que o amadurecem e lhe abrem o coração e a mente para o entendimento direto da verdade. Depois, nesse poderoso momento da apresentação, o mestre pode transmitir a sua própria perceção da natureza da mente — aquilo a que chamamos a «mente de sabedoria» do mestre — diretamente à mente do discípulo, agora autenticamente recetivo. O mestre mais não faz do que apresentar ao aluno aquilo que Buda na verdade *é*, por outras palavras, desperta o pupilo para a presença viva da iluminação interior. Nessa experiência, o Buda, a natureza da mente e a mente de sabedoria do mestre fundem-se e revelam-se como uma só. Nesse momento, o discípulo reconhece, com uma gratidão imensa e sem qualquer sombra de dúvida, que não existe, nunca existiu nem nunca poderá existir qualquer separação: entre ele e o mestre, entre a mente de sabedoria do mestre e a sua própria natureza da mente.

Na sua famosa declaração da perceção da natureza da mente, Dudjom Rinpoche escreveu:

> *Uma vez que a consciência pura do agora é o verdadeiro Buda,*
> *Foi na abertura e no contentamento que encontrei o lama no meu coração.*
> *Quando nos apercebemos de que esta mente incessante e natural é a própria natureza do lama,*
> *Então não há necessidade de súplicas ávidas, cheias de apego e lágrimas, nem de queixas artificiais,*
> *Ao relaxar simplesmente neste estado livre de artifícios, aberto e natural,*
> *Obtemos a bênção de uma autolibertação sem rumo do que quer que possa surgir.*[1]

Quando conseguir reconhecer verdadeiramente que a natureza da sua mente é a mesma que a do mestre, a partir daí vocês nunca mais poderão separar-se, porque o mestre é *uno* com a natureza da sua mente, sempre presente, tal como é. Lembra-se do Lama Tseten, que vi morrer quando ainda era criança? Quando lhe foi permitido ter o seu mestre fisicamente presente, junto do seu leito de morte, afirmou: «Com o mestre, a distância não existe.»

À semelhança do Lama Tseten, quando tiver reconhecido que você e o mestre são inseparáveis, nascerá em si próprio uma enorme gratidão e um profundo sentido de admiração e reverência. Dudjom Rinpoche chama a isto «a homenagem da Visão», já que se trata de uma devoção que surge espontaneamente da Visão da natureza da mente.

Pessoalmente, vivi muitos outros momentos de apresentação: nos ensinamentos e nas iniciações, e mais tarde também através dos meus outros mestres. Depois da morte de Jamyang Khyentse, foi Dudjom Rinpoche quem partilhou o seu amor comigo e tomou conta de mim, e eu fui seu tradutor durante alguns anos, o que inaugurou uma nova fase da minha vida.

Dudjom Rinpoche era um dos mestres mais famosos e místicos do Tibete, um erudito e autor conceituado. Sempre ouvi o meu mestre Jamyang Khyentse considerá-lo não só um mestre admirável como o representante vivo de Padmasambhava no nosso tempo. Como tal, eu sentia um profundo respeito por ele, embora nunca o tivesse contactado diretamente, nem tido qualquer experiência dos seus ensinamentos. Um dia, já depois de o meu mestre ter falecido, quando me encontrava no princípio dos meus vinte anos, fiz uma visita de cortesia a Dudjom Rinpoche, na sua casa de Kalimpong, uma povoação situada nas montanhas dos Himalaias.

Quando lá cheguei, reparei que uma das suas primeiras discípulas americanas estava presente a receber alguns ensinamentos, mas sentia-se muito frustrada por não haver ali ninguém com conhecimentos suficientes de inglês para lhe traduzir os ensinamentos sobre a natureza da mente. Assim que me viu

chegar, Dudjom Rinpoche exclamou: «Ah! Estás aqui! Que bom! Podes traduzir para ela?» Então sentei-me e comecei a fazê-lo. Numa única sessão, de cerca de uma hora, os ensinamentos que ele transmitiu foram magníficos e abarcaram tudo. Senti-me tão comovido e inspirado que os meus olhos se encheram de lágrimas e percebi então que era a isto que Jamyang Khyentse se referira.

De imediato, pedi a Dudjom Rinpoche que me ensinasse e passei a ir a sua casa todas as tardes, onde estava várias horas com ele. Era um homem baixo, com um rosto bonito e afável, umas mãos finas e uma presença delicada, quase feminina. Usava o cabelo comprido e apanhado num nó, como um praticante de ioga. Os seus olhos tinham um brilho permanente de secreto divertimento e a sua voz assemelhava-se à da própria compaixão, suave e um pouco rouca. Dudjom Rinpoche tomava o seu lugar num assento baixo, coberto por um tapete tibetano, e eu sentava-me um pouco mais abaixo. Vou-me sempre recordar dele ali sentado, com o sol do final da tarde a irromper pela janela que estava atrás dele.

Então, certo dia, enquanto recebia os ensinamentos e realizava as práticas com ele, vivi uma experiência absolutamente incrível. Parecia que tudo o que ouvira durante os ensinamentos me estava a acontecer: todos os fenómenos materiais que nos rodeavam se estavam a dissolver. Fiquei excitadíssimo e balbuciei:

«Rinpoche... Rinpoche... Está a acontecer!» Nunca mais me esquecerei do olhar de compaixão no seu rosto quando se inclinou para mim para me tranquilizar: «Está tudo bem... Está tudo bem. Não te excites demasiado, afinal de contas não é bom nem mau...» Estava a começar a deixar-me levar pela sensação de deslumbramento e bem-aventurança, mas Dudjom Rinpoche sabia que, embora as boas experiências possam ser marcos úteis no caminho da meditação, também se podem tornar passos em falso se nos agarrarmos a elas. É preciso ir para além delas, para um estado mais profundo e estável, e foi para lá que as suas sábias palavras me conduziram.

Dudjom Rinpoche voltaria a inspirar vezes sem conta a perceção da natureza da mente, graças às palavras dos ensinamentos que transmitia; as próprias palavras ofereciam vislumbres da verdadeira experiência. Ao longo de muitos anos, todos os dias me dava instruções sobre a natureza da mente, a que chamamos instruções «direcionais». Embora tenha recebido do meu mestre Jamyang Khyentse toda a formação essencial, como se fosse uma semente, foi Dudjom Rinpoche quem a regou e fez desabrochar. E mais tarde, quando comecei a ensinar, foi o seu exemplo que me serviu de inspiração.

A MENTE E A NATUREZA DA MENTE

Embora ainda continue a ser considerado revolucionário, um dos conceitos fundamentais do budismo é o de que *a vida e a morte existem na mente e em mais lado nenhum*. A mente é revelada como a base universal da experiência, a criadora da felicidade e do sofrimento, a criadora daquilo a que chamamos vida e do que designamos por morte.

A mente é constituída por muitos aspetos, mas são dois os que se distinguem de todos os outros. O primeiro é a mente comum, apelidada pelos tibetanos *sem*, e que um mestre define deste modo: «A mente é aquilo que possui uma consciência discriminatória e um sentido de dualidade, que aceita ou rejeita algo que é exterior. Na sua essência, é aquilo que podemos associar a um “outro”, ou a qualquer “outra coisa”, algo que é percecionado como diferente de quem perceciona.»[2] *Sem* é a mente discursiva, dualística e pensante, que consegue funcionar apenas em relação a um ponto de referência exterior, projetado e falsamente percecionado.

Deste modo, *sem* é a mente que pensa, planeia, deseja, manipula, que explode de irritação, que cria e se delicia em vagas de emoções e pensamentos negativos, que tem de estar sempre a afirmar, a validar e a confirmar a sua «existência» ao fragmentar, conceptualizar e solidificar a experiência. A mente comum é a presa

incessantemente mutável e indolente das influências exteriores, das tendências habituais e dos condicionamentos, sendo associada pelos mestres à chama de uma vela colocada em frente a uma porta aberta, vulnerável a todos os ventos de circunstância.

Vista de um prisma, a *sem* vagueia, é instável, ávida e está sempre a meter-se nos assuntos dos outros, a sua energia consome-se ao projetar-se para o exterior. Ocasionalmente, penso nela como um feijão saltitante mexicano ou como um macaco que passa incansavelmente de um ramo para o outro. No entanto, quando encarada de uma outra forma, a mente comum tem uma estabilidade falsa e inapta, uma inércia condescendente e autoprotetora e uma calma implacável de hábitos enraizados. A *sem* é tão astuta como um político corrupto, cética, desconfiada, perita em truques e estratagemas, «habilidosa» — escreveu Jamyang Khyentse — «nos jogos da ilusão». É no seio da experiência desta *sem* caótica, confusa, indisciplinada e repetitiva, desta mente vulgar, que passamos vezes sem conta pela mudança e pela morte.

Para além disso, há a verdadeira natureza da mente, a sua essência fundamental, que nunca é, de modo algum, afetada pela mudança ou pela morte. Presentemente, encontra-se escondida no interior da nossa própria mente, da nossa *sem*, envolta e obscurecida pela agitação mental dos nossos pensamentos e emoções. Porém, do mesmo modo que as nuvens podem ser afastadas por uma rajada de vento forte e revelar o Sol brilhante e o céu limpo, também em determinadas circunstâncias uma certa inspiração pode desencadear vislumbres desta natureza da mente. Estes vislumbres podem ter várias profundidades e diversos níveis, mas cada um deles suscitará alguma luz na sua compreensão, significado e liberdade, uma vez que a natureza da mente é a própria raiz do entendimento. Em tibetano, designamo-la por *Rigpa*, uma consciência primordial, pura e imaculada, que é ao mesmo tempo inteligente, cognitiva, radiante e sempre desperta. Pode-se dizer que se trata do conhecimento do próprio conhecimento.[3]

Não cometam o erro de imaginar que a natureza da mente é exclusiva da nossa própria mente, uma vez que, na verdade, ela é a natureza de tudo. Nunca será demais lembrar que entender a natureza da mente é compreender a natureza de todas as coisas.

Ao longo da história, santos e místicos adornaram as suas realizações espirituais com diversos nomes e deram-lhes diferentes rostos e interpretações, mas, fundamentalmente, o que todos experimentaram foi a natureza essencial da mente. Os cristãos e os judeus chamam-lhe «Deus»; os hindus, «o Eu», «Xiva», «Brama» e «Vixnu»; para os místicos sufis, ela é «a Essência Oculta»; e os budistas designam-na por «Natureza de Buda». No âmago de todas as religiões, deparamo-nos com a certeza de que existe uma verdade fundamental e que esta vida é uma oportunidade sagrada para evoluirmos e para a entendermos.

Quando dizemos Buda, pensamos naturalmente no príncipe indiano Gautama Siddhartha, que no século VI a. C. alcançou a iluminação e deu a conhecer o caminho espiritual seguido por milhões de pessoas em toda a Ásia, hoje conhecido por budismo. *Buda*, no entanto, tem um significado muito mais profundo. Refere-se a uma pessoa, qualquer pessoa, que despertou completamente da ignorância e se abriu ao seu vasto potencial de sabedoria. Um buda é alguém que pôs um fim definitivo ao sofrimento e à frustração e descobriu uma felicidade e uma paz duradouras e imortais.

Todavia, para muitos de nós, nesta época de ceticismo, este estado pode parecer-nos uma fantasia ou um sonho, ou uma proeza muito para além do nosso alcance. É importante lembrarmo-nos sempre de que Buda foi um ser humano, tal como todos nós. Nunca reclamou a divindade, apenas sabia que possuía a natureza de buda, a semente da iluminação, tal como todas as outras pessoas, que não é mais do que o direito inato de cada ser senciente, como afirmo sempre: «A nossa natureza de buda é tão boa como a natureza de buda de qualquer buda.» Estas são as boas notícias que Buda nos trouxe com a sua iluminação em Bodhgaya, e que

muita gente considera tão inspiradoras. A sua mensagem — *de que a iluminação está ao alcance de todos* — acarreta uma enorme esperança, uma vez que, através da prática, todos nós podemos também despertar. Se isto não fosse verdade, um número incontável de indivíduos não teria continuado a alcançar a iluminação até aos nossos dias.

Consta que, quando Buda alcançou a iluminação, tudo o que queria fazer era mostrar a todos nós a natureza da mente e partilhar na íntegra o que ficara a conhecer, mas também se apercebeu, com a tristeza de uma compaixão infinita, do quão difícil seria para nós compreender.

Apesar de termos a mesma natureza interior que Buda, não a reconhecemos por estar tão contida e envolta nas nossas mentes comuns individuais. Imaginem um recipiente vazio, cujo espaço interior é exatamente igual ao espaço exterior. Apenas as frágeis paredes do recipiente os separam um do outro. A nossa mente de buda está encerrada no interior das paredes da nossa mente comum, mas quando alcançamos a iluminação, é como se esse recipiente se estilhaçasse em mil pedaços. O espaço «interior» mistura-se simultaneamente com o espaço «exterior» tornando-se num só. Nesse instante compreendemos que nunca estiveram separados nem nunca foram diferentes, sempre foram o mesmo.

O CÉU E AS NUVENS

Deste modo, sejam quais forem as nossas vidas, a nossa natureza de buda está sempre presente e é sempre perfeita. Dizemos que nem mesmo os budas a conseguem melhorar com a sua sabedoria infinita nem os seres sencientes a conseguem corromper com a sua aparentemente eterna confusão. A nossa verdadeira natureza pode ser comparada ao céu e a confusão da mente comum às nuvens. Há certos dias em que o céu está cinzento, todo encoberto pelas nuvens, e quando estamos em terra e olhamos lá para cima é muito difícil acreditar que haja ali alguma

coisa para além das nuvens. Contudo, basta-nos viajar de avião para descobrir uma extensão ilimitada de céu limpo e azul. Vistas dali, as nuvens que antes presumíamos serem tudo parecem-nos agora tão pequenas e distantes.

Devemos sempre tentar lembrar-nos de que as nuvens não são o céu, nem lhe «pertencem». Elas apenas se encontram ali suspensas, movendo-se de uma forma ligeiramente ridícula e não-dependente, sem nunca conseguirem afetar o céu de forma alguma, nem deixar qualquer rasto.

Onde se encontra exatamente esta natureza de buda? Na natureza da nossa mente, que é como o céu. Completamente aberta, livre e ilimitada, ela é fundamentalmente tão simples e natural que nunca pode ser complicada, corrompida ou maculada, é tão pura que vai até mesmo para além do conceito de pureza e impureza. Dizer que a natureza da mente é como o céu não passa obviamente de uma metáfora, que nos ajuda a começar a imaginar a sua vastidão sem limites que tudo abrange, uma vez que a natureza de buda tem uma qualidade que o céu não pode ter, a radiante claridade da consciência. Tal como se costuma dizer:

> É *simplesmente a sua imaculada consciência presente, cognitiva e vazia, nua e desperta.*

Dudjom Rinpoche escreveu:

> *Não há palavras para a descrever*
> *Não há nenhum exemplo que a possa apontar*
> *O* samsara *não a torna pior*
> *O nirvana não a consegue melhorar*
> *Nunca nasceu*
> *Nunca chegou ao fim*
> *Nunca foi libertada*
> *Nunca foi iludida*
> *Nunca existiu*
> *Nem nunca deixou de existir*
> *Não tem quaisquer limites*
> *Não se encaixa em nenhum tipo de categoria.*

Nyoshul Khen Rinpoche disse:

Profunda e tranquila, livre de complexidades,
Claridade luminosa não-composta,
Para além da mente das ideias conceptuais;
Esta é a profundidade da mente dos Vitoriosos.
Nela nada há a ser retirado,
Nem nada que precise de ser acrescentado.
É apenas a imaculada
A olhar naturalmente para si própria.[4]

AS QUATRO FALHAS

Porque é que as pessoas consideram tão difícil sequer conceber a profundidade e a glória da natureza da mente? Porque parece uma ideia tão absurda e improvável para tanta gente?

Os ensinamentos dão conta de quatro falhas que nos impedem de compreender a natureza da mente neste preciso momento:

1. A natureza da mente está demasiado *próxima* para ser reconhecida. Do mesmo modo que somos incapazes de ver o nosso próprio rosto, também a mente tem dificuldade em olhar para a sua própria natureza.
2. É demasiado *profunda* para a podermos conceber. Não fazemos ideia de quão profunda ela pode ser, porque, se fizéssemos, já a teríamos compreendido, pelo menos, até certo ponto.
3. É demasiado *fácil* para conseguirmos acreditar. Na verdade, basta-nos repousar na consciência nua e pura da natureza da mente, que está sempre presente.
4. É demasiado *maravilhosa* para a podermos considerar. A sua imensidão absoluta é extraordinariamente vasta para caber na nossa maneira de pensar limitada. Não conseguimos simplesmente acreditar, nem sequer imaginar, que a iluminação é a verdadeira natureza das *nossas* mentes.

Se esta análise das quatro falhas estava certa numa civilização como a tibetana, dedicada quase por completo à busca da iluminação, então tem de ser muito mais marcante e incisivamente verdadeira perante a civilização moderna, dedicada sobretudo à busca do culto da ilusão. Não existe praticamente nenhuma informação geral acerca da natureza da mente, é muito raro escritores ou intelectuais escreverem sobre ela, os filósofos modernos não se referem diretamente a ela e a maior parte dos cientistas nega a própria possibilidade da sua existência. Ela não desempenha nenhum papel na cultura popular, ninguém canta sobre ela, ninguém fala dela em peças de teatro, nem aparece na televisão. Na verdade, somos ensinados a acreditar que nada é real para além do que conseguimos captar através dos nossos sentidos habituais.

Apesar desta negação maciça e praticamente generalizada da sua existência, de vez em quando temos vislumbres passageiros da natureza da mente, que podem ser inspirados por uma determinada peça musical particularmente estimulante, pela serena felicidade que esporadicamente sentimos na natureza ou por uma situação quotidiana extremamente comum. Também podem manifestar-se simplesmente quando vemos a neve cair com suavidade, quando observamos o Sol a levantar-se por detrás de uma montanha ou quando admiramos um feixe de luz a penetrar num quarto de uma forma misteriosamente comovente. Tais momentos de iluminação, paz e bênção acontecem-nos a todos e permanecem estranhamente connosco.

Acredito que, em certas ocasiões, compreendemos parcialmente estes vislumbres, mas a cultura moderna não nos fornece nenhum contexto nem qualquer enquadramento que nos permita entendê-los. Pior ainda, em vez de nos encorajar a explorar esses vislumbres com uma maior profundidade e a descobrir a sua origem, diz-nos, tanto declarada como subtilmente, para os silenciarmos. Sabemos que ninguém nos levará a sério se tentarmos partilhá-los, e como tal ignoramos experiências que, na realidade, poderiam vir a ser as

mais reveladoras da nossa vida, se simplesmente as conseguíssemos entender. Talvez este seja o aspeto mais sombrio e perturbador da civilização moderna — a sua ignorância e repressão de quem realmente somos.

OLHAR PARA DENTRO

Suponhamos que fazemos uma mudança radical e deixamos de olhar apenas numa única direção. Fomos ensinados a passar a vida a perseguir os nossos pensamentos e projeções, e até mesmo quando falamos da «mente» referimo-nos unicamente aos nossos pensamentos e emoções. Do mesmo modo, quando os nossos investigadores estudam aquilo que julgam ser a mente, olham apenas para as suas projeções, nunca ninguém analisa a mente propriamente dita, o sítio a partir do qual todas estas experiências se manifestam, o que tem consequências trágicas. Tal como disse Padmasambhava:

> *Apesar de aquilo que é habitualmente designado por «mente» ser geralmente apreciado e bastante discutido,*
> *Ela continua a não ser compreendida, é erradamente entendida ou encarada apenas de um modo unilateral.*
> *Como não é compreendida corretamente, tal como é em si mesma,*
> *Começam a surgir inúmeras ideias e suposições filosóficas.*
> *Além disso, como os indivíduos comuns não a entendem,*
> *Eles não reconhecem a sua própria natureza,*
> *E deste modo continuam a vaguear pelos seis destinos de renascimento no seio dos três mundos, experimentando assim o sofrimento.*
> *Por este motivo, não compreender a sua própria mente é uma falha gravíssima.*[5]

De que forma podemos nós então inverter esta situação? É muito simples. As nossas mentes têm duas posições: olhar para fora e olhar para dentro.

Olhemos agora para dentro.

É considerável a diferença que esta pequena alteração na orientação pode fazer, conseguindo até inverter os desastres que

ameaçam o mundo. Quando um número muito maior de pessoas conhece a natureza da sua mente, conhecerá também a gloriosa natureza do mundo em que vive e debater-se-á corajosa e insistentemente para o preservar. É interessante que, em tibetano, a palavra para «budista» seja *nangpa*, que significa qualquer coisa como «aquele que se recolhe no seu íntimo», ou seja, alguém que procura a verdade não no exterior, mas no interior da natureza da mente. Todos os ensinamentos e instruções do budismo se concentram numa única questão: olhar para a natureza da mente, o que nos liberta do medo da morte e ajuda a compreender a verdade da vida.

Olharmos para dentro exigirá de nós uma grande subtileza e coragem, uma vez que implica uma mudança completa na nossa atitude perante a vida e perante a mente. Estamos tão condicionados a olhar para fora de nós mesmos que perdemos quase por completo o acesso ao âmago do nosso ser. Sentimo-nos aterrorizados em olhar para o interior de nós próprios, porque a nossa cultura não nos deu qualquer ideia do que poderemos encontrar. Somos até mesmo capazes de pensar que, se o fizermos, corremos o risco de enlouquecer. Este é um dos últimos e dos mais astutos artifícios do ego para nos impedir de descobrir a nossa verdadeira natureza.

Então tornamos as nossas vidas tão agitadas que eliminamos o mais pequeno risco de olharmos para dentro de nós mesmos. Até a simples ideia de meditação consegue assustar as pessoas. Quando ouvem as palavras «sem ego» ou «vazio», pensam que experimentar estes estados se assemelha a ser atirado porta fora de uma nave espacial, flutuando eternamente num vazio escuro e arrepiante. Nada pode estar mais longe da verdade. Todavia, num mundo que se dedica à distração, o silêncio e a tranquilidade apavoram-nos, e nós protegemo-nos deles com ruído e atividades frenéticas. Olhar para a natureza da nossa mente é a última coisa que nos atreveríamos a fazer.

Há alturas em que penso que não queremos colocar nenhuma verdadeira pergunta acerca de quem somos simplesmente porque temos medo de descobrir que existe uma outra realidade para além desta. Que impacto teria esta descoberta perante o modo como temos vivido? Como reagiriam os nossos amigos e colegas ao que passaríamos a saber? O que faríamos nós com o novo conhecimento? Com o conhecimento vem a responsabilidade. Por vezes, mesmo quando a porta da cela se abre escancaradamente, o prisioneiro prefere não escapar.

A PROMESSA DA ILUMINAÇÃO

No mundo moderno, há poucos exemplos de seres humanos que personificam as qualidades que emergem da compreensão da natureza da mente. Desta forma, é difícil para nós sequer imaginar a iluminação ou a perceção de um ser iluminado, sendo ainda mais complicado conceber que nós próprios nos podemos tornar iluminados.

Apesar de toda a aclamada celebração do valor da vida humana e da liberdade individual, na verdade a nossa sociedade trata-nos como se fôssemos obcecados apenas por poder, sexo e dinheiro e como se precisássemos de ser constantemente distraídos de qualquer contacto com a morte ou com a verdadeira vida. Se nos falam do nosso profundo potencial ou mesmo quando começamos a suspeitar da sua existência, somos incapazes de acreditar nele; e se de alguma forma conseguimos conceber a ideia de uma transformação espiritual, consideramo-la possível apenas para os grandes santos e mestres espirituais do passado. O Dalai Lama fala frequentemente da falta de um verdadeiro amor-próprio e respeito por si mesmo, que observa em muitas pessoas no mundo moderno. Uma convicção neurótica das nossas próprias limitações permeia toda a nossa maneira de ver as coisas. Isto nega-nos qualquer-esperança de virmos a despertar e contradiz de forma trágica a

verdade fundamental do ensinamento de Buda: que todos nós já somos essencialmente perfeitos.

Mesmo se concebêssemos a possibilidade de iluminação, bastaria um simples olhar para o que constitui a nossa mente comum — ira, ganância, inveja, desdém, crueldade, luxúria, medo, ansiedade e inquietação — para sabotar definitivamente qualquer esperança de a alcançarmos, se já não nos tiverem falado da natureza da mente e da possibilidade de a compreender, para além de qualquer dúvida.

No entanto, a iluminação é uma realidade e ainda há mestres iluminados na Terra. Quando conhecer um deles, vai sentir-se transtornado e profundamente comovido ao compreender que palavras como «iluminação» e «sabedoria», que julgava serem apenas ideias, são de facto uma realidade. Apesar de todos os seus perigos, o mundo de hoje é também muito estimulante. A mente moderna está a abrir-se lentamente perante outras visões da realidade. Grandes mestres como o Dalai Lama e a Madre Teresa aparecem na televisão, muitos mestres do Oriente visitam e ensinam atualmente no Ocidente e livros de todas as tradições místicas estão a conquistar um público cada vez mais vasto. A situação desesperada em que o planeta se encontra está lentamente a despertar as pessoas para a necessidade de uma transformação à escala global.

Como já afirmei, a iluminação é uma realidade, e cada um de nós, seja quem for, pode, nas circunstâncias apropriadas e com o treino adequado, compreender a natureza da mente e conhecer em si mesmo o que é imortal e eternamente puro. Esta é a promessa de todas as tradições místicas do mundo, que já foi cumprida e continua a ser realizada em incontáveis milhares de vidas humanas.

Esta promessa é impressionante porque não se trata de algo exótico, nem fantástico, nem se destina apenas a uma elite, mas sim a toda a humanidade. Os mestres dizem-nos que, quando a entendemos, ela é inesperadamente comum. A verdade espiritual nada tem de elaborado nem de esotérico, na realidade trata-se de

um profundo senso comum. Quando nos apercebemos da natureza da mente, várias camadas de confusão acabam por se desvanecer. De facto, não nos tornamos num buda, simplesmente vamos-deixando a pouco e pouco de ser iludidos. Além disso, ser um buda não é passar a ser um super-homem espiritual e omnipotente, mas tornar-se por fim num verdadeiro ser humano.

Uma das maiores tradições budistas considera a natureza da mente «a sabedoria da naturalidade». Não me canso de repetir que a nossa verdadeira natureza e a natureza de todos os seres não tem nada de extraordinário. A ironia é que este mundo considerado normal é que é extraordinário, uma fantástica e elaborada alucinação da visão ilusória do *samsara*. É esta visão «extraordinária» que nos cega para a natureza «ordinária», natural e inerente da mente. Imagine se os budas olhassem agora para nós: como se espantariam tristemente com a ingenuidade fatal e a complexidade da nossa confusão!

Por vezes, porque somos tão desnecessariamente complicados, quando a natureza da mente nos é apresentada por um mestre, consideramo-la demasiado simples para conseguirmos acreditar. A nossa mente ordinária diz-nos que não é possível, tem de haver mais qualquer coisa para além disto, que seja certamente mais «gloriosa», com luzes a cintilarem no espaço que nos rodeia, anjos de cabelos dourados a esvoaçarem enquanto descem ao nosso encontro e uma voz grave do género da do Feiticeiro de Oz a anunciar: «Agora já foi apresentado à natureza da sua mente», mas não há nenhuma cena dramática deste género.

Uma vez que na nossa cultura sobrevalorizamos o intelecto, supomos que alcançar a iluminação exige uma inteligência extraordinária. Na verdade, vários tipos de perspicácia apenas nos obscurecem ainda mais. Há um provérbio tibetano que diz assim: «Se fores demasiado esperto, podes acabar por não compreender o essencial.» Patrul Rinpoche disse: «A mente lógica parece interessante, mas é a semente da ilusão.» As pessoas podem tornar-se obcecadas com as suas próprias teorias e não

perceberem o mais importante. No Tibete, costuma-se dizer que «as teorias são como remendos de um casaco, um dia acabam por se descoser».

Permita-me que lhe conte uma história encorajadora: um grande mestre do século passado tinha um discípulo com uma inteligência pouco dotada, ensinando-o vezes sem conta de modo a tentar apresentá-lo à natureza da sua mente, mas mesmo assim ele não conseguia chegar lá. O mestre acabou por perder a paciência e ordenou-lhe: «Olha, quero que leves este saco de cevada até ao cimo daquela montanha ali, mas não podes parar nem descansar, tens de continuar sempre a caminhar até chegares lá acima.» O discípulo era um homem simples, mas como tinha uma devoção e uma confiança inabaláveis no seu mestre, fez exatamente o que ele lhe mandou. Embora o saco fosse pesado, pegou nele e começou a subir a encosta da montanha, sem se atrever a parar. Ele continuou sempre a caminhar enquanto o saco se tornava cada vez mais pesado, demorando imenso tempo no seu percurso. Quando finalmente chegou ao cume da montanha, largou o saco e deixou-se cair no chão, arrasado pela exaustão mas profundamente descontraído, sentindo o ar fresco da montanha no rosto. Toda a sua resistência se tinha dissolvido, e com ela a mente ordinária, parecendo-lhe que tudo tinha parado. Nesse instante, entendeu subitamente a natureza da sua mente. «Ah! Era isto que o meu mestre me estava sempre a mostrar», pensou. Desceu a montanha a correr e, contra todas as convenções, irrompeu pelo quarto do seu mestre, exclamando: «Acho que agora entendi... Percebi mesmo!»

Com um sorriso conhecedor, o mestre perguntou-lhe: «Então fizeste uma interessante escalada à montanha, não foi?»

Independentemente de quem seja, também pode viver a experiência que o discípulo teve naquela montanha, e será ela que lhe dará coragem para enfrentar a vida e a morte. Mas qual é a melhor maneira, a mais rápida e eficaz de a desencadear? O primeiro passo é a prática da meditação. É ela que vai lentamente purificando a mente comum, desmascarando e esgotando os seus

hábitos e ilusões, para que no momento certo possamos reconhecer quem realmente somos.

CINCO

Trazer a Mente para Casa

Há mais de dois mil e quinhentos anos, um homem que andara em busca da verdade ao longo de muitas vidas chegou a um sítio pacato, no Norte da Índia, e sentou-se debaixo de uma árvore. Ele permaneceu ali sentado, com uma determinação inabalável, e comprometeu-se a não se levantar até encontrar a verdade. Consta que, ao cair do crepúsculo, ele conquistara todas as forças negras da ilusão, e ao amanhecer, quando a estrela de Vénus brilhou no céu da madrugada, o homem foi recompensado pela sua paciência secular, disciplina e concentração infalível ao alcançar o objetivo derradeiro da existência humana, a iluminação. Nesse momento sagrado, a própria terra estremeceu, como se estivesse «embriagada de bem-aventurança», e, como as escrituras nos dizem, «não havia ninguém irado, doente ou triste em lado algum; ninguém cometeu mal nenhum nem sentia orgulho; o mundo permaneceu profundamente tranquilo, como se tivesse atingido a perfeição plena». Este homem passou a ser conhecido como Buda. Eis a bela descrição da sua iluminação, feita pelo mestre vietnamita Thich Nhat Hanh:

> *Gautama sentiu como se uma prisão que o confinara ao longo de milhares de vidas se tivesse escancarado. A ignorância fora a sua carcereira, por causa dela a sua mente fora obscurecida, tal como a Lua e as estrelas são escondidas pelas nuvens da tempestade. Nublada por infindáveis ondas de pensamentos ilusórios, a mente dividira falsamente a realidade entre sujeito e objeto, eu e os outros, existência e não-existência, nascimento e morte, e a partir destas discriminações surgiram maneiras de ver distorcidas — as prisões das emoções, desejos intensos, apegos e do devir. O sofrimento do nascimento, da velhice, da doença e da morte apenas engrossava ainda mais as paredes da prisão. A única coisa a fazer era deter o carcereiro e encarar o seu verdadeiro rosto. O carcereiro era a ignorância... Assim que se fosse embora, a prisão desapareceria e nunca mais seria reconstruída.*[1]

O que Buda compreendeu é que a ignorância da nossa verdadeira natureza está na origem de todo o sofrimento do *samsara* e que a causa da própria ignorância é a tendência habitual da nossa mente para a distração. Acabar com a distração da mente implica o fim do próprio *samsara*, e ele percebeu que a chave para o fazer é trazer a mente para casa, à sua verdadeira natureza, através da prática da meditação.

Buda sentou-se no chão com uma dignidade serena e humilde, com o céu por cima dele e em seu redor, como se nos quisesse mostrar que durante a meditação nos sentamos com uma atitude mental aberta, como o céu, embora nos mantenhamos presentes, seguros e firmes como a terra. O céu é a nossa natureza absoluta, ilimitada e sem quaisquer barreiras, enquanto a terra é a nossa realidade, a nossa condição relativa e ordinária. A postura que assumimos quando meditamos significa que estamos a ligar o absoluto e o relativo, o céu e a terra, o celeste e o terrestre, como duas asas de um pássaro, integrando a natureza como o céu e imortal da mente e o terreno da nossa natureza transitória e mortal.

A dádiva de aprender a meditar é a maior que pode dar a si próprio nesta vida, porque é apenas através da meditação que consegue iniciar a viagem de descoberta da sua verdadeira natureza, e encontrar deste modo a estabilidade e a confiança de que precisa para viver e morrer bem. A meditação é o caminho para a iluminação.

TREINAR A MENTE

Existem diferentes maneiras de apresentar a meditação, e eu já a devo ter ensinado mil vezes, mas cada vez é diferente, de um modo direto e sempre novo.

Felizmente vivemos numa época em que por todo o mundo muitas pessoas se estão a familiarizar com a meditação. É cada vez mais aceite como uma prática que ultrapassa e se eleva acima de barreiras culturais e religiosas, permitindo aos que a praticam

estabelecer um contacto direto com a verdade do seu ser. É uma prática que simultaneamente transcende o dogma das religiões e é a sua essência.

Normalmente desperdiçamos as nossas vidas, distraídos da nossa verdadeira natureza, em virtude de atividades intermináveis. Por outro lado, a meditação é a forma de nos trazer de volta a nós mesmos, onde podemos verdadeiramente experimentar e saborear todo o nosso ser, para além de todos os padrões habituais. As nossas vidas são permeadas por uma luta intensa e ansiosa, numa espiral de velocidade e agressão, competindo, desejando, possuindo e alcançando, sempre a sobrecarregar-nos com atividades e preocupações desnecessárias. A meditação é exatamente o oposto, é interromper por completo o modo como funcionamos «normalmente», uma vez que é um estado livre de todos os cuidados e preocupações, no qual não existe competição de espécie alguma, nem desejo de possuir, nem apego a nada, nenhuma luta intensa e apreensiva, nem nenhuma ânsia para alcançar algo. É um estado sem ambição, onde não existe aceitação nem rejeição, nem esperança nem medo, um estado em que começamos lentamente a libertar todas as emoções e conceitos que nos aprisionaram, no seio do espaço da simplicidade natural.

Os mestres de meditação budista sabem quão flexível e maleável é a mente; se a treinarmos tudo é possível. Na verdade, já fomos perfeitamente treinados pelo e para o *samsara*, a sermos ciumentos, a sentirmos apego, a sermos ansiosos, tristes, desesperados e gananciosos, já fomos treinados a reagir furiosamente contra o que quer que nos provoque. Na verdade, estamos de tal maneira treinados que estas emoções negativas surgem espontaneamente, sem sequer tentarmos gerá-las. Portanto, tudo é uma questão de treino e da força do hábito. Ao dedicarmos a mente à confusão, sabemos perfeitamente, se formos honestos, que ela se tornará numa mestra tenebrosa da confusão, perita nos seus vícios, subtil e perversamente ágil nas suas escravaturas. Mas se dedicamos a mente em meditação à tarefa de se libertar a si própria da ilusão,

descobriremos que com o tempo, paciência, disciplina e o treino correto ela começará a desfazer os seus próprios nós e a conhecer a sua bem-aventurança e claridade essenciais.

«Treinar» a mente não significa de modo nenhum subjugá-la à força, nem fazer uma lavagem ao cérebro. Treinar a mente é antes de mais ver direta e concretamente a maneira como ela funciona, um conhecimento que pode retirar dos ensinamentos espirituais e da sua experiência pessoal durante a prática da meditação. De seguida, pode usar este entendimento para dominar a mente e trabalhar habilmente com ela, para a tornar cada vez mais maleável, de modo a poder tornar-se mestre da sua própria mente e usá-la para a sua finalidade mais plena e benéfica.

Shantideva, um mestre budista do século VIII, disse:

> *Se o elefante da mente estiver preso por todos os lados com a corda da atenção plena,*
> *Todo o medo desaparece e surge a felicidade suprema.*
> *Todos os inimigos: todos os tigres, leões, elefantes, ursos e serpentes (das nossas emoções);*[2]
> *E todos os guardiões do inferno; os demónios e os horrores,*
> *Todos eles são submetidos ao domínio da sua mente,*
> *E, ao controlar uma só mente, todos são subjugados,*
> *Porque é da mente que provêm todos os medos e incomensuráveis desgostos.*[3]

Do mesmo modo que um escritor só aprende a liberdade da expressão espontânea após anos de um estudo frequentemente árduo, e tal como a graciosidade simples de uma bailarina é apenas alcançada com um esforço enorme e paciente, então só quando começa a perceber onde a meditação o pode levar é que a vai abordar como o maior desígnio da sua vida, que exige de si uma profunda perseverança, entusiasmo, inteligência e disciplina.

A ESSÊNCIA DA MEDITAÇÃO

A finalidade da meditação é despertar em nós a natureza da mente, que é como o céu, e apresentar-nos ao que somos

realmente, à nossa consciência pura e inalterável, que permeia o todo da vida e da morte.

Na tranquilidade e no silêncio da meditação, vislumbramos e regressamos a esta natureza interior profunda, que há tanto tempo perdemos de vista no meio da agitação e distração da nossa mente. Não é extraordinário que as nossas mentes não sejam capazes de permanecer tranquilas durante mais do que alguns momentos sem procurarem uma distração? Elas são tão inquietas e preocupadas que por vezes penso que, ao vivermos numa cidade do mundo moderno, somos já como os seres atormentados do estado intermédio depois da morte, onde se diz que a consciência está angustiadamente agitada. De acordo com algumas autoridades, mais de treze por cento da população dos Estados Unidos da América sofre de algum tipo de distúrbio mental. O que é que isto nos diz acerca do nosso modo de vida?

Estamos fragmentados em tantos aspetos diferentes que não sabemos quem realmente somos, nem quais os aspetos de nós próprios com que nos devemos identificar ou em que podemos acreditar. Há tantas vozes contraditórias, normas e sentimentos que se debatem pelo controlo da nossa vida interior que damos connosco dispersos por toda a parte, em todas as direções, não deixando ninguém em casa.

A meditação é, portanto, trazer a mente para casa.

Nos ensinamentos de Buda, dizemos que há três fatores que fazem toda a diferença entre a sua meditação ser meramente uma forma de alcançar uma descontração, paz e bem-estar temporários ou de se tornar numa causa poderosa para a sua iluminação e a dos outros. Designamo-los por: «Bom no Princípio, Bom no Meio e Bom no Fim.»

«Bom no Princípio» é fruto da consciência de que nós e todos os seres sencientes temos fundamentalmente a natureza de buda como a nossa essência interior e que reconhecê-la é libertarmo-nos da ignorância e acabar finalmente com o sofrimento. Deste modo,

cada vez que começamos a nossa prática da meditação, somos-incitados por isto, e inspiramo-nos com a motivação de dedicar a nossa prática, e a nossa vida, à iluminação de todos os seres no espírito da seguinte oração, rezada por todos os budas do passado:

Pelo poder e pela verdade desta prática:
Possam todos os seres sencientes encontrar a felicidade e as causas da felicidade;
Possam eles libertar-se do sofrimento e das causas do sofrimento;
Possam eles nunca separar-se da felicidade suprema, livre de sofrimento,
E possam eles viver na grande equanimidade, livre de apego e aversão.

«Bom no Meio» é o estado de espírito com que entramos no coração da prática, inspirada pela compreensão da natureza da mente, a partir da qual surge uma atitude de não-apego, livre de qualquer referência conceptual, bem como uma consciência de que todas as coisas são intrinsecamente «vazias», ilusórias ou como os sonhos.

«Bom no Fim» é o modo como concluímos a nossa meditação, dedicando todo o seu mérito e rezando com um fervor genuíno: «Que todo o mérito proveniente desta prática se destine à iluminação de todos os seres, que ele se possa tornar numa gota no oceano da atividade de todos os budas, no seu incansável trabalho para a libertação de todos os seres.» Mérito é o poder positivo e benefício, a paz e a felicidade que irradiam da sua prática. Você dedica este mérito ao benefício a longo prazo e último dos seres, à sua iluminação. A um nível mais imediato, dedica-o para que possa haver paz no mundo, para que toda a gente possa estar totalmente livre de necessidades e de doenças e experimente o bem-estar pleno e a felicidade duradoura. Então, ao compreender a natureza ilusória como os sonhos da realidade, pondere sobre a forma como, num sentido mais profundo, você que dedica a sua prática, aqueles a quem a dedica e até o próprio ato da dedicação são todos intrinsecamente «vazios» e ilusórios. Nos ensinamentos, diz-se que é isto que veda a meditação e assegura que nenhum do seu puro

poder se perca ou esgote, garantindo deste modo que nunca nenhum mérito da sua prática é desperdiçado.

Estes três princípios sagrados — a *hábil* motivação, a atitude de não-apego que *protege* a prática e a dedicação que a *veda* — são o que torna a sua meditação verdadeiramente iluminadora e poderosa. Eles foram maravilhosamente descritos pelo grande mestre tibetano Longchenpa como sendo «o coração, o olho e a força vital da verdadeira prática». Como Nyoshul Khenpo afirma: «Para alcançar a iluminação completa, mais do que isto não é necessário, mas menos é insuficiente.»

A PRÁTICA DE PRESTAR ATENÇÃO

Meditar é trazer a mente de volta a casa, e isto é alcançado, antes de mais, através da prática de prestar atenção.

A dada altura, uma mulher já de certa idade foi ter com Buda e perguntou-lhe como meditar. Ele disse-lhe para prestar atenção a cada movimento das suas mãos enquanto retirava a água do poço, sabendo que, se ela o fizesse, em breve se encontraria nesse estado atento e de calma espaçosa que é a meditação.

A prática de prestar atenção, de trazer a mente dispersa para casa e, como tal, de nos concentrarmos nos diferentes aspetos do nosso ser chama-se «Permanecendo Pacificamente» ou «Permanência Calma». Esta é a primeira prática no caminho budista da meditação, designada como *shamatha* em sânscrito e *shyiné* em tibetano. A Permanência Calma alcança várias coisas. Antes de mais todos os aspetos fragmentados de nós próprios, que estiveram em conflito, reconciliam-se, dissolvem-se e tornam-se amigos. É nessa pacificação que começamos a compreender-nos melhor a nós próprios, e por vezes até temos vislumbres da radiância da nossa natureza fundamental.

Em seguida, a prática de prestar atenção desarma a nossa negatividade, agressão, dor, sofrimento e frustração, que podem ter vindo a acumular poder ao longo de muitas vidas. Em vez de

suprimir as emoções ou de ceder a elas, aqui o importante é encará-las, aos seus pensamentos e a tudo o que possa surgir, com uma aceitação e uma generosidade tão abertas e espaçosas quanto possível.

Gradualmente, enquanto se mantém aberto e atento e usa uma das técnicas que explicarei mais adiante para focar cada vez mais a sua mente, a sua negatividade vai sendo lentamente desarmada e você começa a sentir-se bem consigo próprio, ou, como dizem os franceses, *être bien dans sa peau* (a sentir-se bem na sua pele). A partir desta atitude surge uma sensação de libertação e uma tranquilidade profunda. Julgo que esta prática é a forma mais eficaz de terapia e cura de si próprio.

Por último, esta prática desvenda e revela o seu bom coração essencial, uma vez que dissolve e elimina a maldade ou a mágoa que há em si. Só quando tivermos eliminado a mágoa em nós próprios é que nos tornamos verdadeiramente úteis aos outros. É portanto através desta prática que, ao remover lentamente a maldade e a mágoa de nós mesmos, permitimos que o nosso bom coração verdadeiro, a bondade e a amabilidade fundamentais, que são a nossa verdadeira natureza, irradiem e se tornem no clima quente em que o nosso verdadeiro ser floresce.

Vai ver agora a razão pela qual considero a meditação não só a verdadeira prática da paz, a verdadeira prática da não-agressão e da não-violência, como também o verdadeiro e maior desarmamento.

A GRANDE PAZ NATURAL

Quando ensino meditação, começo muitas vezes por dizer: «Traga a sua mente para casa, liberte-se e descontraia.»

Toda a prática da meditação pode ser resumida nestes três pontos fundamentais: traga a sua mente para casa, liberte-se e descontraia. Cada frase contém significados que se refletem a vários níveis.

Trazer a mente para casa significa conduzir a mente para o estado de Permanência Calma por intermédio da prática de prestar atenção. No seu sentido mais profundo, trazer a mente para casa é virá-la para dentro e repousar na natureza da mente; esta é a meditação mais elevada.

Libertar significa libertar a mente da sua prisão do apego, uma vez que você reconhece que toda a dor, medo e angústia resultam do anseio da mente que se apega. Num nível mais profundo, a compreensão e a confiança que surgem do seu crescente entendimento da natureza da mente inspiram a profunda e natural generosidade que lhe permite libertar-se de todo o apego do seu coração, deixando-o libertar-se a si próprio, para se fundir na inspiração da meditação.

Por fim, *descontrair* significa ser espaçoso e aliviar a mente das suas tensões. Mais profundamente, você descontrai na verdadeira natureza da sua mente, no estado de *Rigpa*. As palavras tibetanas que evocam este processo sugerem o sentido de «descontração *na Rigpa*». É como despejar uma mão-cheia de areia sobre uma superfície plana, cada grão pousa espontaneamente onde calha. É assim que você descontrai na sua verdadeira natureza, deixando que todos os pensamentos e emoções assentem e se dissipem naturalmente no estado da natureza da mente.

Quando medito, inspiro-me sempre neste poema de Nyoshul Khenpo:

> *Repousa na grande paz natural.*
> *Esta mente exausta,*
> *Agredida sem defesa pelo carma e pelos pensamentos neuróticos,*
> *Como a fúria implacável das ondas que rebentam*
> *No infinito oceano do* samsara*.*

Repouse na grande paz natural.

Acima de tudo, descontraia, seja tão natural e espaçoso quanto possível. Liberte-se tranquilamente do vínculo do seu eu habitual e ansioso, largue todos os apegos e relaxe na sua verdadeira natureza. Pense no seu eu comum, emocional e dominado por

pensamentos, como um bloco de gelo ou um pedaço de manteiga deixados ao sol. Se estiver a sentir-se rígido e frio, deixe que esta agressividade se derreta à luz do Sol da sua meditação. Deixe que a paz atue em si próprio e o permita reunir a sua mente dispersa na atenção da Permanência Calma, desperte em si mesmo a consciência e o discernimento da Visão Clara. Então descobrirá que toda a sua negatividade é desarmada, que a sua agressividade é dissolvida e que a sua confusão se vai dissipando a pouco e pouco, como o nevoeiro no céu vasto e imaculado da sua natureza absoluta.[4]

Tranquilamente sentado, de corpo imóvel e em silêncio, mente em paz, deixe que os pensamentos e as emoções, ou o que quer que surja, apareçam e desapareçam, sem se agarrar a nada.

Como é que nos sentimos neste estado? Dudjom Rinpoche costumava dizer para imaginarmos um homem que chega a casa depois de um longo dia de trabalho árduo no campo e se deixa cair na sua cadeira favorita, em frente à lareira. Ele esteve a trabalhar o dia inteiro e sabe que alcançou o que pretendia; não há mais nada que o preocupe, nada ficou por fazer, e ele pode libertar-se por completo de todos os cuidados e preocupações e contentar-se simplesmente em ser.

Portanto, quando medita, é essencial criar o ambiente interior mental adequado. Todo o esforço e resistência resultam de não ser espaçoso, como tal é crucial criar o ambiente certo para que a sua meditação possa acontecer verdadeiramente. Quando o humor e a atitude de dar espaço estão presentes, a meditação surge sem esforço.

Por vezes, quando medito não recorro a nenhum método específico, simplesmente deixo que a minha mente repouse, e sobretudo quando estou inspirado descubro que consigo trazer a minha mente para casa e relaxar muito depressa. Sento-me calmamente e repouso na natureza da mente. Não me questiono nem duvido se estou ou não no estado mental «correto». Não há qualquer esforço, apenas uma preciosa compreensão, um estado

desperto e uma certeza inabalável. Quando estou na natureza da mente, a mente comum deixa de estar presente. Não é necessário sustentar nem confirmar uma sensação de ser: simplesmente sou. Uma confiança fundamental está presente, não há nada de especial a fazer.

MÉTODOS DE MEDITAÇÃO

Se a sua mente é capaz de repousar naturalmente por si própria e quando se sente inspirado a repousar simplesmente na sua consciência pura, então não precisa de recorrer a nenhum método de meditação. Na verdade, pode até mesmo ser contraproducente tentar usar um método quando estiver neste estado. No entanto, a grande maioria de nós tem dificuldade em alcançá-lo imediatamente. Pura e simplesmente não sabemos como provocá-lo, as nossas mentes são tão rebeldes e distraídas que precisamos de um meio hábil, de um método que o evoque.

Quando me refiro a «hábil» quero dizer que deve reunir a sua compreensão da natureza essencial da sua mente, o conhecimento dos seus variados estados de espírito e o discernimento que desenvolveu através da sua prática, de modo a trabalhar consigo próprio a cada momento. Ao reunir todos estes elementos, aprenderá a arte de aplicar o método mais apropriado face a uma determinada situação ou problema específico, transformando o ambiente da sua mente.

Mas lembre-se de que um método é apenas um meio, *não* a meditação em si mesma. É ao praticar habilmente o método que consegue alcançar a perfeição deste estado puro de presença total que é a verdadeira meditação.

Há um provérbio tibetano revelador que diz: *Gompa ma yin, kompa yin*, o que significa literalmente: «A “meditação” não é; “habituarmo-nos a ela” é», ou seja, a meditação é nada mais do que habituarmo-nos à sua *prática*. Como se costuma dizer: «A meditação não é esforçar-se, mas tornar-se naturalmente familiar

com a sua prática.» À medida que continua a praticar o método, a meditação vai surgindo lentamente, não é algo que possa «fazer», mas acontece espontaneamente quando a prática é aperfeiçoada.

No entanto, para que a meditação aconteça, é necessário criar condições tranquilas e auspiciosas. Antes de sermos capazes de dominar a nossa mente, precisamos, em primeiro lugar, de acalmar o seu ambiente. De momento, a mente assemelha-se à chama de uma vela: instável, oscilante, sempre a mudar, agitada pelos ventos violentos dos nossos pensamentos e emoções. A chama apenas vai arder de forma constante quando conseguirmos acalmar o ar circundante; portanto, só podemos começar a vislumbrar e a repousar na natureza da mente quando tivermos apaziguado a turbulência dos nossos pensamentos e emoções. Por outro lado, assim que tivermos encontrado uma certa estabilidade na nossa meditação, todos os tipos de ruídos e perturbações terão um impacto muito menor.

No Ocidente, as pessoas têm tendência para se deixar absorver pelo que eu chamaria «tecnologia da meditação»; afinal de contas, o mundo moderno vive fascinado por mecanismos e máquinas e é viciado em fórmulas meramente práticas. Porém, a característica mais importante da meditação não é a técnica, mas de longe o espírito, isto é, a maneira hábil, inspirada e criativa como praticamos, que também se pode chamar «postura».

A POSTURA

Os mestres dizem: «Se criar uma condição auspiciosa no seu corpo e no seu ambiente, então a meditação e a compreensão surgem automaticamente.» Falar em postura não é um pedantismo esotérico, uma vez que o principal objetivo de adotar uma postura correta é criar um ambiente mais encorajador para a meditação, para o despertar da *Rigpa*. Há uma relação entre a postura do corpo e a atitude da mente. A mente e o corpo estão interligados, e a

meditação surge naturalmente assim que a sua postura e atitude estiverem inspiradas.

Se estiver sentado e a sua mente não estiver completamente sintonizada com o seu corpo — se por exemplo estiver ansioso e preocupado com alguma coisa —, então o seu corpo sentirá desconforto físico e as dificuldades aparecerão mais facilmente. Ao passo que, se a sua mente estiver num estado calmo e inspirado, vai influenciar toda a sua postura, vai conseguir sentar-se muito mais naturalmente e sem qualquer esforço. Deste modo, é muito importante unir a postura do seu corpo com a confiança que nasce da sua compreensão da natureza da mente.

A postura que lhe vou explicar pode divergir ligeiramente de outras a que já possa estar habituado. Remonta aos ensinamentos antigos do Dzogchen e é a única que os meus mestres me ensinaram, e considero-a extremamente poderosa.

Nos ensinamentos do Dzogchen diz-se que *a sua Visão e a sua postura* devem ser como uma montanha. A sua Visão é a soma de todo o seu entendimento e perceção da natureza da mente, que você passa para a sua meditação. Portanto, a sua Visão traduz e inspira a sua postura, expressando o âmago do seu ser, através da maneira como se senta.

Sente-se então como se fosse uma montanha, com toda a sua inabalável e firme majestade. Ela é completamente natural e está bem consigo própria, independentemente dos ventos fortes que a assolam e da densidade das nuvens negras que rodopiam em torno do seu cume. Sentando-se como uma montanha, deixe que a sua mente se eleve, voe e paire.

O aspeto mais importante desta postura é manter as costas direitas, como «uma seta» ou «uma pilha de moedas de ouro». A «energia interior», ou *prana*, fluirá então com facilidade através dos canais subtis do corpo, e a sua mente encontrará o seu verdadeiro estado de repouso. Não force nada. A zona inferior da coluna tem uma curva natural, que deve estar descontraída, mas direita, enquanto a sua cabeça deve estar equilibrada confortavelmente no

pescoço. Os seus ombros e a parte superior do seu torso sustentam a força e a graciosidade da postura, como tal eles devem assumir uma pose forte, mas sem qualquer tensão.

Sente-se com as pernas cruzadas, mas não tem de adotar a posição de lótus, que é recomendada em práticas de ioga mais avançadas. As pernas cruzadas expressam a unidade da vida e da morte, do bem e do mal, dos meios hábeis e da sabedoria, dos princípios masculino e feminino, do *samsara* e do nirvana; o humor da não-dualidade. Também pode optar por se sentar numa cadeira com as pernas descontraídas, mas certifique-se de que mantém sempre as costas direitas.[5]

Na minha tradição de meditação deve manter os olhos abertos; este aspeto é muito importante. Se for sensível às perturbações do exterior, quando iniciar a sua prática, pode achar útil fechar os olhos durante algum tempo e voltar-se calmamente para o seu interior.

Assim que se sentir verdadeiramente calmo, abra os olhos de forma gradual e descobrirá que o seu olhar é agora mais sereno e tranquilo. Agora, olhe para baixo, ao longo da linha do nariz, a um ângulo de cerca de 45 graus à sua frente. De um modo geral, um conselho prático é o de baixar o olhar sempre que a sua mente esteja mais agitada e de o elevar quando estiver estagnada ou sonolenta.

Logo que a sua mente esteja calma e a claridade da perceção começar a despontar, vai sentir-se à vontade para olhar para cima, abrindo os olhos cada vez mais e fitando o espaço diretamente à sua frente. Este é o procedimento recomendado na prática Dzogchen.

Nos ensinamentos Dzogchen diz-se que *a sua meditação e o seu olhar* devem ser como a vasta extensão de um grande oceano: abrangendo tudo, aberto e ilimitado. Da mesma forma que a sua Visão e a sua postura são inseparáveis, também a sua meditação inspira o seu olhar, e ambos fundem-se agora num só.

Não se concentre em nada específico; em vez disso, volte-se para si próprio ligeiramente e deixe o seu olhar expandir-se,

tornando-se cada vez mais espaçoso e abrangente. Descobrirá agora que a sua própria visão se torna mais expansiva e que há mais paz e mais compaixão no seu olhar, mais equanimidade e estabilidade.

O nome tibetano do Buda da Compaixão é Chenrézig. *Chen* é o olho, *ré* é o canto do olho e *zig* significa «ver», isto quer dizer que, com o seu olhar de compaixão, Chenrézig vê as necessidades de todos os seres. Deste modo, dirija a compaixão que irradia da sua meditação, suave e delicadamente, através dos seus olhos, para que o seu olhar se torne o da própria compaixão, abrangente como o oceano.

Há várias razões para manter os olhos abertos. Desta forma, é menos provável que adormeça. Em segundo lugar, a meditação não é uma maneira de fugir do mundo, nem de escapar dele para ter uma experiência de transe ou um estado de consciência alterado. Pelo contrário, é um modo direto de nos ajudar a compreendermo-nos verdadeiramente a nós próprios e a relacionarmo-nos com a vida e o mundo.

Por conseguinte, na meditação, deve manter os olhos abertos e não fechados. Em vez de se esquivar da vida, permaneça aberto e em paz com tudo. Deixe todos os seus sentidos — audição, visão e tato — simplesmente abertos, de forma natural, tal como são, mas sem se apegar às perceções provenientes deles. Como Dudjom Rinpoche afirmou: «Apesar de formas diferentes serem percecionadas, na sua essência elas são vazias; porém, na vacuidade, percecionamos formas. Apesar de diferentes sons serem ouvidos, eles são vazios; no entanto, na vacuidade, percecionamos sons. Também surgem diferentes pensamentos, que são vazios; mas, na vacuidade, também nos apercebemos deles.» O que quer que veja, o que quer que ouça, deixe tudo conforme está, sem se fixar em nada. Deixe o ouvir no ouvir e o ver no ver, sem permitir que o apego entre na perceção.

De acordo com a prática da luminosidade especial do Dzogchen, toda a luz da nossa sabedoria-energia reside no centro do coração,

que tem ligação aos olhos por intermédio dos «canais da sabedoria». Os olhos são as «portas» da luminosidade, portanto mantenha-os abertos para não bloquear estes canais.[6]

Quando meditar, mantenha a boca um pouco aberta, como se estivesse prestes a emitir um «Aaaah!» profundo e relaxante. Diz-se que, ao manter a boca ligeiramente aberta e ao respirar sobretudo por ela, os «ventos cármicos», que provocam os pensamentos discursivos, têm menos probabilidades de surgir e criar obstáculos na sua mente e meditação.

Repouse as suas mãos confortavelmente em cima dos joelhos, na chamada postura da «mente em conforto e bem-estar».

Há um rasgo de esperança e um humor animado nesta postura, que se baseiam na compreensão secreta de que todos nós temos a natureza de buda. Deste modo, quando assume esta posição, está ludicamente a imitar um buda, reconhecendo e encorajando realmente a emergência da sua própria natureza de buda. Na verdade, começa a respeitar-se como um buda potencial, ao mesmo tempo que continua a reconhecer a sua condição relativa. No entanto, como se deixou inspirar por uma alegre confiança na sua própria e verdadeira natureza de buda, será capaz de aceitar com mais facilidade os seus aspetos negativos e lidar com eles de um modo mais compreensivo e humorístico. Assim, quando meditar, convide-se a si próprio a sentir a autoestima, a dignidade e a grande humildade do buda que é. Afirmo com frequência que, se simplesmente se deixar inspirar por esta alegre confiança, é o suficiente: a meditação surge naturalmente desta compreensão e segurança.

TRÊS MÉTODOS DE MEDITAÇÃO

Buda ensinou oitenta e quatro mil maneiras diferentes de dominar e pacificar as emoções negativas, e no budismo há inúmeros métodos de meditação. Descobri três técnicas de meditação, que são particularmente eficazes no mundo moderno e que qualquer

pessoa consegue praticar e retirar benefício, nomeadamente usar um objeto, recitar um mantra e «observar» a respiração.

1. Usar Um Objeto

O primeiro método consiste em repousar a mente ligeiramente num objeto. Pode usar um objeto com uma beleza natural que lhe invoque um sentimento especial de inspiração, tal como uma flor ou um cristal, mas algo que personifique a verdade, como por exemplo uma imagem de Buda, de Cristo ou particularmente do seu mestre, é ainda mais poderoso. Ele é o seu elo vivo com a verdade e, devido à sua ligação pessoal com o mestre, o simples facto de ver o seu rosto é o suficiente para lhe suscitar a inspiração e a verdade da sua própria natureza.

Muitas pessoas sentiram uma ligação particular com a imagem da estátua de Padmasambhava, chamada «Parece-se Comigo», esculpida enquanto ele era vivo e abençoada por ele durante o século VIII, no Tibete. Devido ao enorme poder da sua personalidade espiritual, Padmasambhava trouxe os ensinamentos de Buda para o Tibete. Ele é conhecido como o «segundo Buda» e carinhosamente tratado pelo povo tibetano como «Guru Rinpoche», que significa «Mestre Precioso». Dilgo Khyentse Rinpoche disse: «Existiram muitos mestres incríveis e incomparáveis, oriundos das nobres terras da Índia e do Tibete, a Terra das Neves, porém, de todos eles, o que tem mais compaixão e poder de bênção em relação aos seres nesta era difícil é Padmasambhava, que personifica a compaixão e a sabedoria de todos os budas. Uma das suas qualidades é o facto de poder conceder instantaneamente a sua bênção a quem quer que reze para ele e de responder imediatamente às nossas preces, sejam elas quais forem.»

Inspirado por isto, coloque uma cópia desta imagem ao nível dos seus olhos e repouse levemente a sua atenção no rosto dele, em-particular na expressão do seu olhar. Há uma tranquilidade profunda na instantaneidade desse olhar, que quase irrompe da fotografia para o conduzir a um estado de consciência sem apego, o estado

de meditação. Em seguida, deixe a sua mente permanecer serenamente, em paz, com Padmasambhava.

2. Recitar Um Mantra

Uma segunda técnica, muito utilizada no budismo tibetano (e também no sufismo, cristianismo ortodoxo e hinduísmo), é unir a mente com o som de um mantra, definido como «o que protege a mente». Trata-se de proteger a mente da negatividade ou de o proteger a si da sua própria mente.

Quando estiver nervoso, desorientado ou emocionalmente frágil, cantar ou recitar um mantra de uma forma inspirada pode alterar completamente o estado da sua mente, ao transformar a sua energia e atmosfera. Como é que isto é possível? O mantra é a essência do som e a personificação da verdade sob a forma de som. Cada sílaba está impregnada de poder espiritual, condensa uma verdade espiritual e vibra com a bênção do discurso dos budas. Também se diz que a mente se move através da energia subtil da respiração, a *prana*, que por sua vez se desloca pelos subtis canais do corpo, purificando-os. Deste modo, quando você canta um mantra, está a impregnar a sua respiração e energia com a força do mantra e a atuar diretamente na sua mente e corpo subtil.

O mantra que recomendo aos meus discípulos é OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (os tibetanos dizem: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung), que é o mantra de Padmasambhava, o mantra de todos os budas, mestres e seres iluminados, e portanto singularmente poderoso para a paz, cura, transformação e proteção nesta era violenta e caótica.[7] Recite o mantra tranquilamente, com uma profunda atenção, e deixe que a sua respiração, o mantra e a sua consciência se tornem lentamente num só. Ou pode também cantá-lo de uma forma inspirada e repousar no profundo silêncio que por vezes se segue.

Padmasambhava: «Parece-se Comigo.» Padmasambhava, o «Mestre Precioso», «Guru Rinpoche», é o fundador do budismo tibetano e o Buda da nossa era. Acredita-se que ao ver esta estátua em Samye, no Tibete, onde foi esculpida no século VIII*, ele comentou: «Parece-se comigo», e depois abençoou-a dizendo: «Agora é o mesmo que eu!»*

Mesmo depois de uma vida inteira a familiarizar-me com esta prática, de vez em quando ainda fico espantado com o poder do mantra. Há alguns anos, estava a orientar um seminário para trezentas pessoas em Lyon, na França, maioritariamente donas de casa e terapeutas. Tinha estado a ensinar o dia inteiro, mas elas pareciam querer aproveitar ao máximo o tempo que estavam comigo e não paravam de me fazer perguntas, umas a seguir às outras. Ao fim da tarde, estava completamente esgotado, e uma atmosfera pesada e saturada invadiu toda a sala. Então cantei este mantra que acabo de lhe ensinar e fiquei perplexo com o seu efeito: em poucos instantes, senti toda a minha energia renovada, o

ambiente à nossa volta transformou-se e toda a audiência voltou a mostrar-se animada e encantadora. Tive experiências como esta vezes sem conta, portanto sei que não é apenas um «milagre» ocasional!

3. «Observar» a Respiração

O terceiro método é muito antigo e está presente em todas as escolas do budismo, trata-se de focar a sua atenção de um modo leve e consciente na respiração.

Respirar *é* vida, a expressão mais elementar e fundamental da nossa vida. No judaísmo, *ruah*, ou «respiração», significa o espírito de Deus que incita à criação, e no cristianismo também há uma ligação profunda entre o Espírito Santo, sem o qual nada poderia ter vida, e a respiração. Nos ensinamentos de Buda, diz-se que a respiração, ou *prana* em sânscrito, é considerada «o veículo da mente», porque é ela que faz com que a nossa mente se mova. Consequentemente, quando acalma a mente ao trabalhar habilmente com a respiração, está simultânea e automaticamente a dominar e a treinar a mente. Todos nós já não experimentámos o quanto pode ser relaxante ficar sozinho durante alguns minutos e simplesmente inspirar e expirar, profunda e serenamente, quando a vida se torna preocupante? Até um simples exercício como este nos pode ajudar bastante.

Assim sendo, quando meditar respire naturalmente, tal como sempre faz, focando ligeiramente a sua atenção na expiração. Quando expelir o ar dos pulmões, deixe-se simplesmente ir com ele. Cada vez que expira, está a largar e a libertar-se de todo o seu apego. Imagine a sua respiração a dissolver-se na vastidão da verdade que tudo abrange. Sempre que expelir o ar dos pulmões e antes de voltar a inspirar, vai aperceber-se de que há um intervalo natural, à medida que o apego se dissolve.

Repouse nesse intervalo, nesse espaço aberto. E quando inspirar naturalmente, não se concentre em especial no ar que entra nos pulmões, mas continue a descansar a sua mente no intervalo que se abriu.

Durante a prática, é importante que não se deixe levar por comentários mentais, análises ou conversas interiores. Não confunda o comentário que decorre na sua mente («Agora inspiro, agora expiro») por prestar atenção, o importante é a pura presença.

Não se concentre demasiado na respiração. Como os mestres aconselham sempre, o crucial é não se fixar enquanto pratica a concentração da Permanência Calma. É por isso que eles recomendam que dedique apenas vinte e cinco por cento da sua atenção à respiração. Mas depois, tal como vai descobrir, prestar atenção por si só não é suficiente. Enquanto é suposto estar atento à respiração, passados apenas um ou dois minutos, pode dar consigo a jogar uma partida de futebol ou a protagonizar o seu próprio filme. Portanto, outros vinte e cinco por cento devem ser dedicados a uma consciência contínua e vigilante, que supervisiona e verifica se continua atento à respiração. Os restantes cinquenta por cento da sua atenção são reservados a permanecer de uma forma espaçosa.

À medida que se for tornando mais consciente da sua respiração, descobrirá que está cada vez mais presente, reunindo todos os seus aspetos dispersos de volta a si próprio, tornando-se uno.

Em vez de «observar» a respiração, deixe-se gradualmente identificar com ela, como se estivesse a transformar-se nela. Lentamente, o ar respirado, quem respira e o ato de respirar tornam-se num só, dissolvendo toda a dualidade e separação.

Descobrirá que este processo muito simples de prestar atenção filtra os seus pensamentos e emoções. Por conseguinte, algo acaba por se soltar e libertar, como se estivesse a mudar de pele.

Os Três Métodos num Só

Cada um destes três métodos constitui, em si mesmo, uma prática de meditação completa. No entanto, depois de muitos anos a ensinar, descobri que pode ser particularmente eficaz combiná-los numa só prática, na ordem aqui apresentada. Em primeiro lugar, repousar a nossa mente num objeto pode transformar o nosso

ambiente exterior e atua a nível da *forma* e do corpo. Segundo, recitar ou cantar um mantra pode purificar o nosso mundo interior do *som*, emoção e energia. Por último, observar a respiração pode apaziguar a dimensão mais essencial da *mente*, bem como o *prana*, «o veículo da mente». Deste modo, os três métodos atuam, alternadamente, sobre os três aspetos que nos compõem: *corpo*, *fala* e *mente*. À medida que os pratica, um método conduz ao seguinte, o que lhe permite tornar-se cada vez mais tranquilo e presente, de forma consistente.

Comece por *repousar o seu olhar num objeto*, como por exemplo a fotografia de Padmasambhava. Olhe para o seu rosto. Uma imagem sagrada como esta, na verdade, transmite paz. O poder da sua bênção suscita tanta serenidade que simplesmente olhar para ela acalma a sua mente, sobretudo porque evoca e faz lembrar o Buda que existe dentro de si. Para além de servir como objeto da sua meditação, também transforma o ambiente que o rodeia e, ainda mais importante, inspira a atmosfera da sua meditação com uma profunda serenidade. Se quiser, enquanto fita o rosto de Padmasambhava, pode invocar a bênção e a presença de todos os budas.

Depois *recite o mantra*, deixando que o seu som transforme a energia da sua mente e purifique as suas emoções. Tente cantá-lo em voz alta, com tanta inspiração e sentimento quanto possível, o que libertará a sua tensão nervosa. De seguida, repouse no silêncio especial que se sucede. Perceberá que a sua mente está naturalmente mais calma, mais concentrada, mais flexível e em paz. Do mesmo modo, pode recitar o mantra suavemente ou em silêncio, conforme acabei de explicar.

Por vezes, as nossas mentes estão demasiado agitadas e inquietas para conseguirmos concentrar-nos de imediato na respiração. Mas se praticar durante algum tempo os primeiros dois métodos, quando chegar a altura de prestar atenção à respiração, a sua mente já estará de certa forma dominada. Agora pode permanecer silenciosamente *a observar a sua respiração*. Continue

a fazê-lo ou, passado algum tempo, regresse à prática que o atrai mais profundamente.

Demore tanto tempo quanto desejar em cada método antes de avançar para o seguinte. Pode vir a descobrir que, em determinadas alturas, conjugar as práticas na sequência aqui apresentada é mais benéfico, enquanto noutras um único método, seja ele observar a respiração, fitar um objeto ou recitar um mantra, será mais eficaz para recolher a sua mente. Por exemplo, há pessoas que pura e simplesmente não conseguem descontrair nem pôr-se à vontade quando observam a respiração, uma vez que consideram esta prática quase claustrofóbica. Neste caso, usar um objeto ou um mantra é mais adequado. O importante é fazer o que quer que mais o ajude e o que for mais apropriado para a sua disposição. Seja criativo, mas tente evitar saltar de um método para outro, depois de ter escolhido aquele que pretende usar. Seja sensato de modo a aplicar a prática certa e mais adequada, respondendo às suas necessidades específicas do momento. Isto é ser hábil.

A MENTE EM MEDITAÇÃO

Então o que é que devemos «fazer» com a mente em meditação? Absolutamente nada. Apenas a deixe estar, simplesmente, conforme está. Um mestre descreveu a meditação como «a mente, suspensa no espaço, em lado nenhum».

Há um ditado famoso que afirma: «Se a mente não é forçada, ela é espontaneamente bem-aventurada, tal como a água, quando não é agitada, é por natureza transparente e límpida.» Frequentemente, comparo a mente em meditação a um jarro de água turva. Quanto mais tempo deixarmos a água, sem interferir ou a agitar, mais as partículas de sujidade se acumulam no fundo, permitindo que a sua claridade natural se revele. A própria natureza da mente é tal que, se pura e simplesmente a deixar no seu estado inalterado e natural, acabará por descobrir a sua verdadeira natureza, que é a bem-aventurança e claridade.

Assim sendo, tenha o cuidado de não impor nada à mente, nem de lhe cobrar nada. Quando medita não deve fazer qualquer esforço para controlar nem deve tentar ser pacífico. Não seja excessivamente solene, nem sinta que está a participar numa espécie de ritual especial, liberte-se até mesmo da ideia de estar a meditar. Deixe o seu corpo manter-se como está e a sua respiração conforme a encontrar. Pense em si próprio como o céu que sustenta todo o universo.

PERMANÊNCIA CALMA E VISÃO CLARA

A disciplina da prática da Permanência Calma é continuar a trazer a sua mente de volta para o objeto da meditação, por exemplo, a respiração. Se estiver distraído, de imediato, no momento em que se apercebe, volte simplesmente a concentrar a sua mente na respiração. Não é necessário mais nada. Até mesmo questionar-se: «Como é que me distraí tanto?», é apenas mais uma distração. A simplicidade de estar atento, de voltar continuamente a concentrar-se na respiração, vai gradualmente acalmando a mente. A mente vai progressivamente repousando na mente.

À medida que aperfeiçoa a prática da Permanência Calma e se torna uno com a respiração, passado algum tempo até a própria respiração, enquanto foco da sua prática, se dissolve e você apercebe-se de que está a repousar no *agora*. Esta concentração total é o resultado e objetivo da meditação *shamatha*, ou Permanência Calma. Manter-se completamente consciente do momento presente e assente na tranquilidade é uma proeza extraordinária, mas voltando ao exemplo do jarro de água turva — se o mantiver imóvel, a sujidade deposita-se no fundo e a água torna-se límpida, todavia, a sujidade continua presente. Um dia, se agitar a água, a sujidade voltará a levantar-se. Enquanto cultivar a tranquilidade, pode apreciar a paz, mas sempre que a sua mente for ligeiramente perturbada, pensamentos ilusórios voltarão a desenvolver-se.

Manter a consciência do momento presente da Permanência Calma não é suficiente para nos conduzir à iluminação ou libertação. O momento presente transforma-se num objeto muito subtil, e a mente que permanece no agora num sujeito também subtil. Enquanto nos mantivermos na esfera da dualidade sujeito-objeto, a mente continuará dentro do mundo conceptual comum do *samsara*.

É portanto através da prática da Permanência Calma que a mente assenta num estado de paz e encontra a estabilidade. Do mesmo modo que uma imagem numa máquina fotográfica se vai tornando cada vez mais nítida à medida que a foca, também a concentração total da Permanência Calma permite a emergência de uma crescente claridade mental. À medida que os obscurecimentos são gradualmente removidos e a tendência do ego para o apego se começa a dissolver, nasce a Visão Clara, ou «discernimento». Isto chama-se *vipashyana* em sânscrito e *lhaktong* em tibetano. Nesta altura, já não precisa da âncora de permanecer no momento presente e pode progredir, ultrapassando até mesmo o próprio eu, para a abertura da «sabedoria que compreende a ausência do ego». É isto que desenraíza a ilusão e o liberta do *samsara*.

Enquanto esta Visão Clara se aprofunda progressivamente, ela vai conduzi-lo a uma experiência da natureza intrínseca da realidade e da natureza da sua mente. Quando os pensamentos e emoções, que são como as nuvens, se dissipam, a natureza do nosso verdadeiro ser, que é como o céu, revela-se, emanando a nossa natureza de buda, como o Sol. E, da mesma forma que a luz e o calor irradiam do Sol, também a sabedoria e a compaixão afetuosa emanam da natureza essencial da mente. O apego a um falso eu, ou ego, desvaneceu-se, e simplesmente repousamos, tanto quanto for possível, na natureza da mente, o estado natural por excelência, livre de qualquer referência ou conceito, esperança ou medo, mas dotado de uma confiança serena e elevada — a forma mais profunda e imaginável de bem-estar.

UM EQUILÍBRIO DELICADO

Na meditação, bem como em todas as artes, tem de haver um equilíbrio delicado entre a descontração e a vigilância. A dada altura, um monge chamado Shrona estava a estudar meditação com um dos discípulos mais próximos de Buda, mas estava a ter dificuldade em encontrar a atitude mental certa. Ele tentou concentrar-se com bastante esforço e ficou cheio de dores de cabeça, depois descontraiu a sua mente de tal maneira que adormeceu. Por fim, pediu a Buda que o ajudasse. Sabendo que Shrona fora um músico famoso antes de se tornar monge, perguntou-lhe: «Não tocavas *vina* quando ainda eras leigo?»

Shrona assentiu com a cabeça.

«Como conseguias o melhor som da tua *vina*? Era quando as cordas estavam muito apertadas ou quando estavam mais soltas?»

«Nem uma coisa nem outra. Quando tinham a tensão adequada, nem demasiado apertadas nem muito soltas.»

«Pois bem, passa-se exatamente o mesmo com a tua mente.»

Entre as muitas mestras do Tibete, uma das que mais se destaca é Ma Chik Lap Drön, que disse: «Alerta, alerta; mas relaxe, relaxe. Este é um aspeto crucial da Visão na meditação.» Espevite a sua atenção, mas ao mesmo tempo esteja descontraído, de tal modo que nem sequer se agarra à ideia de descontração.

PENSAMENTOS E EMOÇÕES: AS ONDAS E O OCEANO

Quando as pessoas começam a meditar, dizem frequentemente que os seus pensamentos se agitam sem cessar e se tornam mais desenfreados do que nunca, todavia asseguro-lhes de que isto é um bom sinal. Longe de querer dizer que os seus pensamentos se tornaram mais agitados, demonstra que *você* está mais tranquilo e está finalmente a aperceber-se do quão ruidosos eles sempre foram. Não desanime nem desista. O que quer que surja, continue a manter-se presente, a voltar à respiração, mesmo no meio de toda a confusão.

Nas antigas instruções de meditação, costumava-se dizer que no princípio os pensamentos se sucedem uns a seguir aos outros, sem interrupção, como uma queda-d'água numa montanha íngreme. Gradualmente, à medida que aperfeiçoa a sua meditação, os pensamentos tornam-se como a água num desfiladeiro profundo e estreito, em seguida como um rio enorme que serpenteia devagar em direção ao mar e, por fim, a mente torna-se como um oceano calmo e plácido, agitado apenas por uma onda ou uma elevação ocasionais.

Por vezes, as pessoas consideram que quando meditam não devem ter nenhum pensamento ou emoção; e quando surgem pensamentos ou emoções, ficam aborrecidas e exasperadas consigo próprias por julgarem que falharam. Nada pode estar mais longe da verdade. Há um ditado tibetano que diz: «É absurdo pedir carne sem ossos e chá sem folhas.» Enquanto tiver mente, haverá pensamentos e emoções.

Tal como o oceano tem ondas ou o Sol tem raios, também a radiância da própria mente consiste nos seus pensamentos e emoções. O oceano tem ondas, no entanto, ele não é particularmente perturbado por elas, uma vez que elas são a sua *verdadeira natureza*. As ondas elevam-se, mas para *onde* vão? De volta para o oceano. E de onde vêm as ondas? Do oceano. Da mesma forma, os pensamentos e as emoções são a radiância e a expressão da *verdadeira natureza* da mente. Eles emergem dela, mas onde se dissolvem? Na própria mente. O que quer que surja, não o encare como um problema específico. Se não reagir de modo impulsivo e se limitar a ser paciente, isso acabará por assentar de novo na sua natureza essencial.

Quando tiver esta compreensão, os pensamentos que surgem apenas vão melhorar a sua prática, todavia, enquanto não entender o que eles são intrinsecamente — a radiância da natureza da sua mente —, os seus pensamentos transformam-se na semente da confusão. Assim sendo, tenha uma atitude espaçosa, aberta e plena de compaixão face aos seus pensamentos e emoções, porque, na

verdade, os seus pensamentos são a sua família, a família da sua mente. Como Dudjom Rinpoche costumava dizer: «Seja como um velho sensato a ver uma criança brincar.»

Muitas vezes, perguntamo-nos o que havemos de fazer em relação à negatividade ou a determinadas emoções perturbadoras. Na amplitude da meditação, pode encarar os seus pensamentos e emoções com uma atitude absolutamente imparcial. Quando a sua atitude muda, também todo o ambiente da sua mente se altera, até mesmo a própria natureza dos seus pensamentos e emoções. Quando *você* se torna mais agradável, o mesmo acontece com *eles*; se não tiver qualquer dificuldade com eles, eles também não a terão consigo.

Portanto, independentemente dos pensamentos e emoções que surjam, permita que eles apareçam e desapareçam, como as ondas do oceano. Seja o que for que estiver a pensar, deixe esse pensamento surgir e assentar, sem qualquer constrangimento. Não se agarre a ele, não o alimente nem se entusiasme com ele; não se deixe levar por ele nem tente solidificá-lo. Não siga os pensamentos nem os convide; seja como o oceano a olhar para as suas próprias ondas ou como o céu que do alto observa as nuvens que passam através dele.

Depressa perceberá que os pensamentos são como o vento; vão e vêm. O segredo não está em não «pensar» nos pensamentos, mas em permitir que eles fluam pela mente, enquanto a mantém livre de pensamentos interligados.

Na mente comum, percecionamos a corrente de pensamentos como se fosse contínua, mas na realidade não é isto que acontece. Descobrirá por si próprio que há um intervalo entre cada pensamento. Quando o pensamento passado se desvanece e o futuro ainda não surgiu, vai encontrar sempre um espaço onde a *Rigpa*, a natureza da mente, é revelada. Por conseguinte, a meditação tem como finalidade permitir que os pensamentos abrandem, de modo a tornar esse intervalo cada vez mais evidente.

O meu mestre tinha um aluno chamado Apa Pant, um eminente diplomata e autor indiano, que foi embaixador da Índia em diversas capitais do mundo. Ele chegou mesmo a ser o representante do governo indiano no Tibete, em Lhasa, e durante algum tempo também no Siquim. Era praticante de meditação e de ioga, e de cada vez que via o meu mestre perguntava-lhe sempre «como meditar». Seguia uma tradição oriental, segundo a qual o discípulo continua a perguntar ao mestre uma simples questão essencial, vezes sem conta.

Apa Pant contou-me esta história: um dia o nosso mestre,- Jamyang Khyentse, estava a assistir a uma «Dança do Lama» em frente ao templo-palácio de Gangtok, a capital do Siquim, e ria-se das peripécias do *atsara*, o palhaço que anima a pausa entre as danças. Apa Pant não parava de o importunar, perguntando-lhe repetidamente como meditar. Desta vez, quando o meu mestre respondeu, foi de tal forma que deixou bem claro que lhe estava a dizer de uma vez por todas: «Presta atenção, é assim: quando o pensamento passado terminou e o futuro ainda não surgiu, não existe um intervalo?»

«Sim», respondeu Apa Pant.

«Então, prolonga-o: *isto* é a meditação.»

EXPERIÊNCIAS

À medida que continua a praticar, pode passar por todo o tipo de experiências, tanto boas como más. Do mesmo modo que uma sala com muitas portas e janelas permite que o ar entre a partir de várias direções, do mesmo modo, quando a sua mente se torna aberta, é natural que seja suscetível a todo o tipo de experiências. Pode experimentar estados de êxtase, claridade ou ausência de pensamentos, que de certa forma são experiências muito agradáveis e assinalam o progresso da meditação. Quando sente êxtase é sinal de que o desejo se dissolveu temporariamente; quando vive uma experiência de verdadeira claridade, indica que a

agressão cessou por algum tempo; e quando passa por um estado de ausência de pensamentos, significa que a sua ignorância terminou momentaneamente. Em si mesmas, estas são boas experiências, mas se sentir apego por elas, tornam-se obstáculos. As experiências por si só não são a realização, mas se permanecer livre de apego, elas tornam-se no que são na realidade, isto é, materiais para a realização.

As experiências negativas são muitas vezes as mais traiçoeiras porque normalmente as consideramos como um mau sinal. Mas, de facto, as experiências negativas na nossa prática são uma bênção disfarçada. Tente não reagir a elas com aversão, como normalmente é capaz de fazer, mas em vez disso reconheça-as por aquilo que são realmente, meras experiências, ilusórias ou como os sonhos. A perceção da verdadeira natureza da experiência liberta-o do mal ou do perigo da própria experiência, e, consequentemente, até uma experiência negativa se pode tornar numa fonte de uma enorme bênção e progresso. Há inúmeras histórias sobre a maneira como os mestres trabalharam deste modo com as experiências negativas e as transformaram em catalisadores para a realização.

Tradicionalmente costuma-se dizer que, para um verdadeiro praticante, não são as experiências negativas que levantam obstáculos, mas sim as positivas. Quando as coisas correm bem, tem de ser especialmente cuidadoso e atento para não se tornar complacente ou demasiado confiante. Lembre-se do que Dudjom Rinpoche me disse enquanto eu estava a passar por uma experiência extremamente poderosa: «Não te excites demasiado; afinal de contas, não é bom nem mau.» Ele sabia que eu estava a deixar-me levar pela experiência: *este* apego, como qualquer outro, tem de ser eliminado. O que temos de aprender, tanto na meditação como na vida, é a ser livres do apego às experiências boas e da aversão às negativas.

Dudjom Rinpoche avisa-nos em relação a outro passo em falso: «Por outro lado, na prática da meditação, você pode experimentar um estado toldado, semiconsciente e à deriva, como se tivesse um

capuz enfiado na cabeça, uma apatia ensonada. Na verdade, trata-se somente de uma espécie de estagnação entorpecida e desatenta. Como é que sai deste estado? Espevite-se, endireite as costas, expulse o ar saturado dos pulmões e dirija a sua consciência para um espaço claro, de modo a refrescar a sua mente. Se permanecer nesse estado de estagnação, não evoluirá, portanto, sempre que esta contrariedade se manifestar, desenvencilhe-se dela repetidamente. É importante estar o mais alerta possível e permanecer tão vigilante quanto for capaz.»

Seja qual for o método que usa, abandone-o ou simplesmente deixe que ele se dissolva por si próprio, quando se aperceber de que alcançou naturalmente um estado de paz animado, alerta e expansivo. Depois continue a permanecer nele tranquilamente, sem se distrair e sem usar necessariamente um método específico. O método já atingiu o seu propósito. No entanto, se perder o fio à meada ou se distrair, então regresse à técnica que considerar mais apropriada para o trazer de volta.

A verdadeira glória da meditação não reside num determinado método, mas na experiência de vida contínua de estar presente, do bem-estar, claridade e paz e, sobretudo, da ausência total de apego. A diminuição do apego indica que está a libertar-se cada vez mais de si próprio. E quanto mais experimentar esta liberdade, mais se torna evidente que o ego e também as esperanças e os medos que o mantêm vivo estão a dissolver-se, aproximando-se cada vez mais da infinitamente generosa «sabedoria que compreende a ausência do ego». Quando morar na casa desta sabedoria, deixará de-encontrar uma barreira entre «eu» e «tu», «isto» e «aquilo», «interior» e «exterior», em suma, terá finalmente chegado à sua verdadeira casa, o estado de «não-dualidade».[8]

FAZER PAUSAS

As pessoas perguntam com frequência: «Durante quanto tempo devo meditar? E quando? Devo praticar vinte minutos de manhã e ao final da tarde ou é melhor efetuar práticas curtas ao longo do dia?» Sim, é bom meditar durante vinte minutos, mas isto não quer dizer que vinte minutos é o limite. Não encontrei nenhum sítio nas escrituras onde sejam estipulados vinte minutos. Penso que é uma noção inventada no Ocidente e designo-a por «Tempo-Padrão Ocidental de Meditação». O objetivo não tem a ver com a quantidade de tempo que medita, mas se a prática o conduz de facto a um determinado estado de atenção e presença, onde está um pouco mais aberto e capaz de entrar em contacto com a essência do seu coração. E cinco minutos de uma prática vigilante têm muito mais valor do que vinte minutos passados a dormitar!

Dudjom Rinpoche costumava dizer que um principiante deve praticar meditação em sessões curtas, durante quatro ou cinco minutos, e depois fazer uma breve pausa de apenas um minuto. Durante a pausa, deve abandonar o método, mas não perder por completo a sua atenção. Às vezes, depois de ter estado a esforçar-se por meditar, curiosamente no preciso momento em que faz uma pausa no método — se continuar atento e presente — é que a meditação de facto acontece. É por este motivo que a pausa é tão importante na meditação como quando se senta. Ocasionalmente, digo aos alunos que estão a ter problemas com a sua prática para a efetuarem durante a pausa e fazerem uma pausa durante a meditação!

Sente-se durante pouco tempo, depois faça uma pausa muito curta, de cerca de trinta segundos ou um minuto, mas mantenha-se atento ao que faz e não deixe de estar presente, nem perca o seu à-vontade natural. De seguida, espevite a sua atenção e volte a sentar-se. Se fizer muitas sessões curtas como esta, as suas pausas vão frequentemente tornar a sua meditação mais verdadeira e inspiradora, excluindo a rigidez desajeitada e irritante, a solenidade e a artificialidade da sua prática, suscitando cada vez mais concentração e serenidade. Gradualmente, através desta

conjugação de pausas e prática, a barreira entre a meditação e a vida quotidiana desmorona-se, o contraste entre elas desvanece-se e apercebe-se de que está cada vez mais num estado de presença pura e natural, sem qualquer distração. Depois, como Dudjom Rinpoche costumava dizer: «Mesmo que o meditador abandone a meditação, a meditação não abandonará o meditador.»

INTEGRAÇÃO: MEDITAÇÃO EM AÇÃO

Descobri que os praticantes espirituais modernos não sabem como integrar a prática da meditação no seu dia a dia. Não posso salientar o suficiente: integrar a meditação na ação é todo o fundamento, objetivo e propósito da meditação. A violência e a tensão, os desafios e as distrações da vida moderna tornam esta integração ainda mais urgentemente necessária.

As pessoas queixam-se a mim: «Meditei durante doze anos, mas de alguma forma não mudei, continuo na mesma. Porquê?» Porque há um abismo entre a sua prática espiritual e a sua vida quotidiana, elas parecem existir em dois mundos separados, que não se inspiram mutuamente de modo nenhum. Isto faz-me lembrar de um professor que conheci quando andava na escola, no Tibete. Ele era brilhante a explicar as regras da gramática tibetana, mas mal conseguia escrever uma frase correta!

Então, como é que alcançamos esta integração, esta permeação da vida quotidiana com o estado de espírito sereno e o desapego espaçoso da meditação? Não há nenhum substituto para a prática regular, porque é apenas através da verdadeira prática que começamos a saborear de forma ininterrupta a calma da natureza da nossa mente, sendo assim capazes de sustentar esta experiência na nossa vida do dia a dia.

Aconselho sempre os meus alunos a não saírem demasiado depressa da meditação: reserve um período de alguns minutos para que a paz da prática da meditação penetre a sua vida. Como o meu mestre Dudjom Rinpoche dizia: «Não se levante de imediato nem se

apresse a sair, mas misture a sua atenção com a vida quotidiana. Seja como um homem que fraturou o crânio, sempre muito cuidadoso, não vá alguém tocar-lhe.»

Por conseguinte, depois da meditação, é importante não ceder à tendência que temos para solidificar a nossa maneira de ver as coisas. Quando regressar à vida quotidiana, permita que a sabedoria, o discernimento, a compaixão, o humor, a fluidez, a espaciosidade e o desapego que a meditação proporcionou permeiem a sua experiência do dia a dia. A meditação desperta em si a realização de que a natureza de tudo é ilusória ou como um sonho; mantenha esta consciência, mesmo em pleno *samsara*. Um grande mestre afirmou: «Depois da prática da meditação, devemos tornar-nos um filho da ilusão.»

Dudjom Rinpoche aconselhava: «De certo modo, tudo é como um sonho e ilusório, mas, apesar disso, continue a fazer as coisas com boa disposição. Por exemplo, se estiver a caminhar, sem uma solenidade ou uma autoconsciência desnecessárias, avance alegremente em direção ao espaço aberto da verdade. Quando se sentar, seja a fortaleza da verdade; enquanto estiver a comer, alimente a barriga do vazio com as suas negatividades e ilusões, dissolvendo-as no espaço que tudo abrange; e quando for à casa de banho, considere que todos os seus obscurecimentos e bloqueios estão a ser purificados e descarregados.»

Portanto, o que realmente importa não é simplesmente a prática formal da meditação, mas sobretudo o estado mental em que você se encontra depois da meditação. É este estado mental calmo e centralizado que deve estender a tudo o que faz. Gosto da história *zen* em que o discípulo perguntou ao mestre:

«Mestre, como é que se põe a iluminação em ação? Como é que a pratica na vida quotidiana?»

«A comer e a dormir», respondeu o mestre.

«Mas mestre, toda a gente come e toda a gente dorme.»

«Mas nem toda a gente come quando come, nem toda a gente dorme quando dorme.»

É daqui que provém o famoso ditado *zen* que diz: «Quando como, como; e quando durmo, durmo.»

Comer quando come e dormir quando dorme significa estar completamente presente em todas as suas ações, sem que nenhuma distração do ego o desvie. Isto é integração. E se quiser realmente alcançá-la, o que precisa de fazer não é apenas praticar como se se tratasse de um medicamento ou terapia ocasionais, mas como se fosse o seu sustento diário ou alimentação. É por isso que uma excelente forma de desenvolver este poder de integração é praticar num ambiente de retiro, distante das tensões da vida moderna na cidade.

Acontece com demasiada frequência as pessoas começarem a meditar na esperança de obter resultados extraordinários, como visões, luzes ou algum milagre sobrenatural. Quando nada disso se passa, sentem-se extremamente dececionadas. Todavia, o verdadeiro milagre da meditação é bem mais comum e muito mais útil, trata-se de uma transformação subtil que acontece não só na sua mente e emoções como também no seu corpo. Ela é bastante terapêutica. Os cientistas e os médicos descobriram que, quando você está de bom humor, até as próprias células do seu corpo ficam mais alegres, e quando a sua mente se encontra num estado mais negativo, as suas células podem tornar-se malignas. O estado da sua saúde, em geral, está muito ligado ao seu estado de espírito e à sua maneira de ser.

INSPIRAÇÃO

Já afirmei que a meditação é o caminho para a iluminação e o maior desígnio desta vida. Sempre que falo sobre meditação aos meus alunos, saliento repetidamente a necessidade de a praticarem com uma disciplina resoluta e uma devoção singular. Ao mesmo tempo, não paro de lhes dizer como é importante fazê-lo da forma mais inspirada e criativa possível. Em certa medida, a meditação é

uma arte, e você deve animá-la com o prazer de um artista e a fertilidade da invenção.

Torne-se tão diligente para se inspirar a entrar na sua própria paz quanto é neurótico e competitivo no mundo. Há várias maneiras de tornar a abordagem à meditação o mais alegre possível. Pode encontrar a música que mais o entusiasma e usá-la para lhe abrir o coração e a mente. Pode colecionar excertos de poemas, citações ou palavras de ensinamentos que o sensibilizaram ao longo dos anos e tê-los sempre à mão para lhe elevarem o espírito. Sempre gostei das pinturas tibetanas *thangka* e retiro muita força da sua beleza. Também pode arranjar reproduções de pinturas que lhe invoquem um sentido do sagrado e pendurá-las nas paredes do seu quarto. Ouça uma gravação áudio de um ensinamento de um grande mestre ou um cântico sagrado. Pode tornar o sítio onde medita num simples paraíso com uma flor, um pau de incenso, uma vela, uma fotografia de um mestre iluminado ou uma estátua de uma divindade ou de um buda. Podem transformar o quarto mais comum num espaço íntimo e sagrado, com um ambiente onde cada dia se encontra com a sua verdadeira natureza de um modo alegre, como uma ocasião feliz de encontrar um velho amigo.

E se a meditação não ocorrer facilmente no seu quarto urbano, seja criativo e vá passear na natureza, que é sempre uma fonte de inspiração infalível. Para acalmar a sua mente, dê uma volta pelo parque ao amanhecer ou observe o orvalho numa rosa de um jardim. Deite-se no chão e olhe para o céu, permitindo que a sua mente se expanda na vastidão desse espaço. Deixe que o céu exterior desperte um céu no interior da sua mente. Pare junto a um riacho e associe a sua mente ao seu murmúrio; torne-se uno com o seu som incessante. Sente-se junto a uma cascata e permita que as suas gargalhadas terapêuticas lhe purifiquem o espírito. Caminhe numa praia e sinta o vento marítimo pleno e doce a acariciar-lhe o rosto. Celebre e use a beleza do luar para apaziguar a mente. Sente-se ao pé de um lago ou num jardim e, respirando

serenamente, deixe que a sua mente se silencie enquanto a Lua se ergue majestosamente numa noite sem nuvens.

Tudo pode ser usado como um convite à meditação. Um sorriso, um rosto no metropolitano, a visão de uma pequena flor a desabrochar na fenda de um pavimento de cimento, a maneira como um tecido caro cai na montra de uma loja, o modo como a luz do Sol ilumina os vasos de flores no parapeito de uma janela. Esteja atento a todos os sinais de beleza ou graça. Ofereça cada alegria e tome consciência, em todos os momentos, das «novidades que chegam constantemente do silêncio».[9]

Lentamente acaba por se tornar um mestre do seu próprio bem-estar, um alquimista da sua própria alegria, com todo o tipo de elixires sempre à mão para elevar, animar, iluminar e inspirar cada respiração e movimento. Como é um grande praticante espiritual? Alguém que vive sempre na presença do seu verdadeiro eu, alguém que encontrou e usa continuamente as fontes de uma profunda inspiração. Como o moderno escritor inglês Lewis Thompson escreveu: «Cristo, poeta supremo, viveu a verdade tão arrebatadoramente que cada gesto seu, ao mesmo tempo ato puro e símbolo perfeito, personifica o transcendente.»[10]

É por isso que aqui estamos, para personificar o transcendente.

SEIS

Evolução, Carma e Renascimento

Naquela noite histórica em que Buda atingiu a iluminação, diz-se que ele atravessou vários estádios diferentes de despertar. No primeiro, com a sua mente «equânime e purificada, sem mácula, livre de obstruções, tornada suave, flexível, estável e imperturbável», ele voltou a sua atenção para as memórias das suas vidas anteriores. Eis o que nos conta sobre essa experiência:

> *Lembrei-me de muitas, muitas existências anteriores que atravessei: um, dois nascimentos, três, quatro, cinco... cinquenta, cem... cem mil, em diversos períodos do mundo. Sabia tudo sobre estes diversos nascimentos: onde tinham ocorrido, qual era o meu nome, no seio de que família tinha nascido e o que tinha feito. Voltei a viver as boas e as más venturas de cada uma dessas vidas, bem como a minha morte em cada uma delas, e regressei à vida vezes sem conta. Desta forma recordei inúmeras existências prévias com todas as suas características específicas e circunstâncias exatas. Adquiri este conhecimento na primeira vigília da noite.*[1]

Desde o início da história, a reencarnação e uma crença firme na vida depois da morte têm ocupado um lugar de destaque em praticamente todas as religiões do mundo. A crença no «renascimento» existia entre os cristãos no princípio da história do cristianismo e persistiu sob diversas formas até um período avançado da Idade Média. Vários teólogos cristãos do século II, em especial os que estudaram e ensinaram em Alexandria, no Egito, são conhecidos por acreditarem na transmigração ou na «pré-existência das almas». Apesar de o cristianismo ter eventualmente rejeitado a crença na reencarnação, ainda podem ser encontrados vestígios dela durante o pensamento renascentista, na literatura de grandes poetas românticos, como Blake e Shelley, e até mesmo numa figura tão improvável como o romancista Balzac. Desde o advento do interesse pelas religiões orientais, no final do século XIX,

um número impressionante de ocidentais acabou por aceitar o conhecimento hindu e budista a propósito do renascimento. Um deles, o notável industrial e filantropo americano Henry Ford, escreveu:

> *Adotei a teoria da reencarnação quando tinha vinte e seis anos. A religião nada me oferecia de relevante. Nem mesmo o trabalho conseguia proporcionar-me uma satisfação completa. O trabalho é fútil se não pudermos utilizar a experiência adquirida ao longo de uma vida na seguinte. Quando descobri a reencarnação... o tempo deixou de ser limitado. Deixei de ser escravo do relógio... Gostaria de comunicar aos outros a tranquilidade que esta perspetiva a longo prazo da vida nos dá.*[2]

Uma sondagem da Gallup, realizada em 1982, demonstrou que cerca de um em cada quatro americanos acredita na reencarnação.[3] Este é um número impressionante, tendo em conta o predomínio da filosofia materialista e científica em quase todos os aspetos da vida.

No entanto, a maior parte das pessoas continua a ter apenas uma ideia muito vaga do que é a vida depois da morte, sem qualquer noção de como poderá ser. As pessoas dizem-me frequentemente que não conseguem acreditar em algo que não pode ser comprovado. Mas isso também não prova que não existe, ou prova? Tal como afirmou Voltaire: «Afinal, não é mais surpreendente nascer duas vezes do que nascer só uma.»

«Se já vivemos antes», perguntam-me com frequência, «porque é que não nos lembramos?» Mas por que razão o facto de não nos conseguirmos lembrar das nossas vidas passadas haveria de significar que nunca vivemos antes? Afinal de contas, as experiências da nossa infância, de ontem ou até do que estávamos a pensar há uma hora foram muito vívidas enquanto ocorreram, mas a memória delas apagou-se quase por completo, como se nunca tivessem acontecido. Se não nos conseguimos lembrar do que estávamos a fazer ou a pensar na segunda-feira passada, como é que supomos que seria fácil, ou normal, recordar aquilo que fizemos numa vida anterior?

Por vezes, espicaço as pessoas e pergunto: «O que o torna tão convicto de que não há vida depois da morte? Que provas tem? E se descobrisse que havia uma vida depois desta, tendo morrido a negar a sua existência? O que faria nessa altura? Não estará a limitar-se a si próprio com a sua convicção de que ela não existe? Não faz mais sentido dar o benefício da dúvida à possibilidade de uma vida depois da morte ou, pelo menos, estar aberto a essa ideia, mesmo que não haja aquilo a que chama "provas concretas"? O que *poderia* constituir uma prova concreta da existência da vida depois da morte?»

De seguida, gosto de pedir às pessoas que se interroguem: Porque é que julga que todas as grandes religiões acreditam na existência de uma vida depois desta e por que motivo centenas de milhões de pessoas ao longo da história, incluindo os maiores filósofos, sábios e génios criativos da Ásia, viveram esta crença como uma parte essencial da sua vida? Estariam todos eles simplesmente enganados?

Regressemos à questão das provas concretas. Só porque nunca ouvimos falar do Tibete, ou porque nunca lá fomos, não significa que o país não exista. Antes de o imenso continente americano ter sido «descoberto», quem na Europa fazia a mínima ideia da sua existência? Mesmo depois da sua descoberta, muitas pessoas contestaram esse facto. Acredito que é a nossa perspetiva drasticamente limitada da vida que nos impede de aceitar ou sequer começar seriamente a considerar a possibilidade do renascimento.

Felizmente, a história não acaba aqui. Aqueles de nós que levam a cabo uma disciplina espiritual — a meditação, por exemplo — acabam por descobrir muitas coisas sobre a nossa mente até então desconhecidas. À medida que a nossa mente se abre cada vez mais perante a existência extraordinária, vasta e até essa altura insuspeita da natureza da mente, começamos a vislumbrar uma dimensão totalmente diferente, na qual todas as nossas suposições sobre a nossa identidade e a realidade, que julgávamos conhecer tão bem, se começam a dissolver, e em que a possibilidade de

outras vidas para além desta se torna no mínimo provável. Começamos a compreender que tudo o que nos foi dito pelos mestres sobre a vida e a morte, e sobre a vida depois da morte, é real.

ALGUMAS «PROVAS» SUGESTIVAS DO RENASCIMENTO

Atualmente, existe uma vasta literatura moderna que se debruça sobre os testemunhos de pessoas que reivindicam serem capazes de se lembrar de vidas passadas. Sugiro que, se pretende de facto alcançar uma compreensão profunda sobre o renascimento, deve investigá-la com uma atitude aberta, mas com o maior discernimento possível.

Das centenas de histórias sobre a reencarnação que podiam ser narradas aqui, há uma que me fascina particularmente. Trata-se da história de um idoso de Norfolk, em Inglaterra, chamado Arthur Flowerdew, que desde os doze anos tinha imagens mentais inexplicáveis mas vívidas do que parecia ser uma grande cidade rodeada por um deserto. Uma das imagens que lhe vinham mais frequentemente à cabeça era a de um templo que parecia ter sido escavado numa rocha escarpada. Estas imagens estranhas não paravam de lhe ocorrer, especialmente quando brincava com as pedras cor-de-rosa e castanhas da costa próxima de sua casa. À medida que foi envelhecendo, os pormenores da cidade na sua visão tornaram-se mais nítidos e viu mais edifícios, a disposição das ruas, soldados e o caminho de acesso à própria cidade através de um desfiladeiro estreito.

Muito mais tarde, e apenas por acaso, Arthur Flowerdew viu um documentário na televisão sobre a antiga cidade de Petra, na Jordânia. Ficou estupefacto ao ver, pela primeira vez, o sítio que durante tantos anos lhe aparecera em imagens mentais. Ele reivindicou mais tarde que nunca vira sequer um livro sobre Petra. Todavia, as suas visões tornaram-se muito conhecidas, e ao participar num programa da BBC chamou a atenção do governo da

Jordânia, que lhe propôs uma viagem ao país na companhia de um produtor da BBC, para filmar as suas reações a Petra. A sua única viagem ao estrangeiro fora uma breve visita à costa francesa.

Antes de a expedição partir, Arthur Flowerdew foi apresentado a uma autoridade mundial sobre Petra e autor de um livro sobre a cidade antiga, que o questionou detalhadamente, ficando perplexo com a precisão do seu conhecimento, afirmando que parte dele só poderia ser atribuído a um arqueólogo especialista nesta área. A BBC gravou uma descrição prévia de Petra feita por Arthur Flowerdew para a comparar com aquilo que iria ver na Jordânia. Flowerdew destacou três lugares na sua visão de Petra: uma rocha curiosa em forma de vulcão nos arredores da cidade, um pequeno templo onde acreditava que fora morto no século I a. C. e uma estrutura invulgar na cidade, que era bem conhecida dos arqueólogos, mas para a qual não conseguiam encontrar qualquer função. O especialista em Petra não se recordava de tal rocha e duvidava que ali estivesse. Quando mostrou a Arthur Flowerdew uma fotografia da zona da cidade onde o templo fora erguido, ficou estupefacto ao vê-lo indicar a sua localização quase exata. De seguida, o homem de idade avançada explicou calmamente a finalidade da estrutura, que nunca tinha sido considerada anteriormente, como a casa da guarda, onde ele próprio servira como soldado dois mil anos antes.

Um número significativo das suas previsões estava correto. Quando a expedição se aproximava de Petra, Arthur Flowerdew apontou para a rocha misteriosa; e assim que se encontraram na cidade, ele dirigiu-se de imediato para a casa da guarda, sem sequer lançar um olhar ao mapa, e demonstrou como funcionava o seu sistema peculiar de controlo de inspeção dos guardas. Por fim, encaminhou-se para o local onde dizia que fora morto por uma lança inimiga no século I a. C., indicando também a localização e a finalidade de outras estruturas ainda por escavar no mesmo local.

O arqueólogo especializado em Petra, que acompanhou Arthur Flowerdew, não conseguia explicar os conhecimentos inacreditáveis deste simples cidadão inglês sobre a cidade. Ele afirmou:

Ele preencheu lacunas e muitos desses detalhes são bastante consistentes com factos arqueológicos e históricos conhecidos, e seria necessária uma mente muito diferente da sua para conseguir sustentar um enredo fraudulento ao nível das suas memórias — pelo menos no que se refere ao que me disse a mim. Não penso que seja um impostor. Não creio que ele tenha a capacidade de ser uma fraude a este ponto.[4]

Que outra coisa poderia explicar o conhecimento extraordinário de Arthur Flowerdew exceto o renascimento? Pode afirmar que ele teria a possibilidade de ler livros sobre Petra ou de receber o seu conhecimento por telepatia; no entanto, mantém-se o facto de alguma informação que ele foi capaz de dar ser desconhecida até dos próprios especialistas.

Há também casos fascinantes de crianças que se lembram espontaneamente de pormenores de uma vida passada. Muitos destes casos foram reunidos pelo Dr. Ian Stevenson, da Universidade da Virgínia.[5] Um relato surpreendente das memórias de uma criança sobre uma vida passada chamou a atenção do Dalai Lama, que enviou um representante especial para a entrevistar e verificar o seu testemunho.[6]

Chamava-se Kamaljit Kour e era filha de um professor numa família sique de Penjabe, na Índia. Um dia, num passeio a uma feira numa aldeia local com o seu pai, ela pediu-lhe subitamente que a levasse a outra aldeia, a alguma distância dali. O pai ficou surpreendido e perguntou-lhe porquê. «Não tenho nada aqui», respondeu-lhe. «Esta não é a minha terra. Por favor, leva-me àquela aldeia. Uma das minhas colegas e eu estávamos a andar de bicicleta quando, de repente, fomos atropeladas por um autocarro. A minha amiga morreu de imediato e eu fiquei ferida na cabeça, na orelha e no nariz. Retiraram-me do local do acidente e deitaram-me num banco em frente a um pequeno tribunal ali perto. Em seguida, fui levada para o hospital da aldeia. Os meus ferimentos sangravam com grande intensidade e os meus pais e familiares foram ter comigo. Como não havia meios necessários para me tratarem no hospital local, decidiram levar-me para Ambala. Assim que os

médicos disseram que eu não podia ser curada, pedi aos meus familiares para me levarem para casa.» O pai ficou chocado, mas quando ela insistiu, ele finalmente concordou em levá-la para a aldeia, apesar de pensar que se tratava de um simples capricho infantil.

Eles foram juntos para a aldeia tal como prometido, e ela reconheceu-a à medida que se aproximavam, apontando para o sítio onde o autocarro a tinha atropelado, pedindo ao pai para apanharem um riquexó, dando instruções ao condutor. Ela mandou parar o riquexó assim que chegaram a um aglomerado de casas, onde alegava ter morado. A menina e o pai estupefacto encaminharam-se para a casa que ela dizia pertencer à sua antiga família, e o pai, que continuava a não acreditar nela, perguntou aos vizinhos se havia ali uma família como a descrita por Kamaljit Kour, que tivesse perdido uma filha. Eles confirmaram a história e disseram ao pai espantado que Rishma, a filha da família, tinha dezasseis anos quando fora atropelada; ela morrera no carro a caminho de casa depois de sair do hospital.

O pai sentiu-se bastante desanimado perante isto e disse a Kamaljit que deviam regressar. Mas ela dirigiu-se à casa, pediu a sua fotografia da escola e olhou para ela maravilhada. Quando o avô e os tios de Rishma chegaram, ela reconheceu-os e nomeou-os sem qualquer erro. Indicou o seu quarto e mostrou ao pai cada uma das restantes divisões da casa. Depois pediu os seus livros da escola, as suas duas pulseiras de prata, as suas duas fitas e o seu vestido novo grená. A tia explicou que aquelas eram todas as coisas que tinham pertencido a Rishma. De seguida, conduziu-os à casa do tio, onde identificou mais algumas coisas. No dia seguinte, ela encontrou-se com todos os seus antigos familiares, e quando chegou a altura de apanhar o autocarro de regresso, recusou-se a partir, anunciando ao pai que ficava ali. No final, ele acabou por a convencer a voltar consigo.

A família começou a juntar todas as peças daquela história. Kamaljit Kour tinha nascido dez meses depois de Rishma morrer.

Embora a menina ainda não tivesse começado a ir à escola, frequentemente fingia estar a ler, e lembrava-se dos nomes de todos os seus colegas na fotografia da escola de Rishma. Kamaljit Kour também pedia sempre para lhe comprarem roupas de cor grená. Os pais descobriram que Rishma tinha recebido um vestido novo grená de que gostava muito, mas que nunca tivera oportunidade de usar. A última coisa que Kamaljit Kour se lembrava da sua vida anterior era das luzes do carro que a levara do hospital para casa; esse deve ter sido o momento em que morreu.

Ocorrem-me algumas maneiras para se tentar desacreditar esta história. Pode dizer que talvez a família da menina pode tê-la levado a dizer que era a reencarnação de Rishma por um determinado motivo pessoal. A família de Rishma era de agricultores abastados, mas a própria família de Kamaljit Kour também não era pobre e tinha uma das melhores casas da aldeia, com um pátio e jardim. O intrigante nesta história é o facto de a família dela nesta vida se sentir bastante incomodada com toda aquela situação e preocupada com «aquilo que os vizinhos pudessem pensar». No entanto, o que eu considero ainda mais revelador é que a própria família de Rishma admitiu que, embora não soubesse muito acerca da sua religião, nem sequer se a reencarnação era ou não aceite pelos siques, estava plenamente convencida de que Kamaljit Kour era de facto a sua Rishma.

Para alguém que queira estudar seriamente a possibilidade da vida depois da morte, sugiro que analise os testemunhos bastante comoventes sobre a experiência de quase-morte. Um número surpreendente daqueles que sobreviveram a esta experiência ficou com a convicção de que a vida continua depois da morte. Muitos deles não tinham qualquer tipo de fé religiosa, nem nenhuma experiência espiritual anterior:

> *Agora, para o resto da minha vida, estou absolutamente convencido de que há vida depois da morte, sem qualquer sombra de dúvida, e não tenho medo de morrer. Não tenho. Algumas pessoas que conheço têm tanto medo, estão tão assustadas. Sorrio sempre para comigo quando ouço alguém duvidar de que há vida depois da*

morte ou quando dizem: «Quando morres, tudo acaba.» Penso para comigo: «Não têm mesmo noção.»[7]

O que me aconteceu naquela altura foi a experiência mais invulgar que alguma vez tive. Fez-me compreender que há vida depois da morte.[8]

Sei que há vida depois da morte! Ninguém consegue abalar a minha convicção. Não tenho qualquer dúvida — ela é pacífica e nada há a recear. Não sei o que haverá para além do que experimentei, mas para mim é o suficiente...

Deu-me uma resposta para aquilo que creio que toda a gente já se deve ter perguntado a dada altura da sua vida. Sim, existe vida depois da morte! É mais bela do que tudo o que possamos começar a imaginar! Depois de saber isto, não há nada que se lhe compare. Uma pessoa simplesmente sabe![9]

Os estudos realizados nesta área também demonstram que as pessoas que passaram pela experiência de quase-morte têm tendência a ser posteriormente mais abertas e sentem-se mais inclinadas a aceitar a reencarnação.

Do mesmo modo, não podem os talentos magníficos para a música ou para a matemática que certas crianças-prodígio manifestam ser atribuídos ao seu desenvolvimento em vidas anteriores? Pensem em Mozart a compor minuetos com cinco anos e a escrever sonatas aos oito.[10]

Se a vida depois da morte existe mesmo, pode perguntar, por que razão é tão difícil recordá-la? No «Mito de Er», Platão sugere uma «explicação» para esta falta de memória. Er era um soldado que foi considerado morto no campo de batalha, e ao que parece passou por uma experiência de quase-morte. Ele viu muitas coisas enquanto estava «morto» e foi instruído a regressar à vida para contar aos outros como era o estado pós-morte. Quando estava prestes a voltar, viu os que estavam a ser preparados para renascer a moverem-se num calor terrível e abrasador através da «Planície do Esquecimento», um deserto estéril sem quaisquer árvores ou plantas. «Ao cair a noite», conta-nos Platão, «eles acamparam junto às margens do rio da Inconsciência, cujas águas nenhum recipiente era capaz de reter. A todos é requerido que bebam uma certa quantidade desta água, e alguns não têm a sabedoria que os

impede de beberem mais. Cada homem, enquanto bebe, esquece-se de tudo.»[11] O próprio Er não teve permissão para beber água e acordou, dando consigo na pira funerária, capaz de se lembrar de tudo o que tinha ouvido e visto.

Há alguma lei universal que torna quase impossível para nós a memória de onde e como vivemos anteriormente? Ou é apenas a vasta quantidade, variedade e intensidade das nossas experiências que apaga qualquer recordação das vidas passadas? Até que ponto é que nos ajudaria, por vezes pergunto-me, se nos lembrássemos de facto delas? Será que isso não nos confundiria ainda mais?

A CONTINUIDADE DA MENTE

Do ponto de vista budista, o principal argumento que «estabelece» o renascimento assenta numa profunda compreensão da continuidade da mente. Donde provém a consciência? Ela não pode surgir do nada. Um momento de consciência não pode ser produzido sem o momento de consciência que imediatamente o antecedeu. Sua Santidade o Dalai Lama explica este processo complexo do seguinte modo:

> *O fundamento da aceitação do conceito do renascimento por parte dos budistas é principalmente a continuidade da consciência. Veja por exemplo o mundo material: acreditamos que todos os elementos no nosso universo atual, até mesmo a um nível microscópico, podem remontar a uma origem, um ponto inicial onde todos os elementos do mundo material se condensam no que conhecemos tecnicamente como as «partículas do espaço». Por sua vez, estas partículas são o estado que resulta da desintegração de um universo anterior. Deste modo há um ciclo constante, no qual o universo evolui e se desintegra, e de seguida volta novamente a manifestar-se.*
>
> *Ora, a mente é muito semelhante. O facto de possuirmos algo chamado «mente» ou «consciência» é bastante evidente, uma vez que a nossa experiência testemunha a sua presença. Além disso também é evidente, uma vez mais de acordo com a nossa própria experiência, que aquilo a que chamamos «mente» ou «consciência» é algo que está sujeito à mudança quando é exposto a condições e circunstâncias diferentes. Isto demonstra-nos a sua natureza momento a momento, a sua suscetibilidade à mudança.*

Outro facto óbvio é que os níveis mais grosseiros da «mente» ou «consciência» estão intimamente ligados aos estados fisiológicos do corpo e são na verdade dependentes deles. Mas tem de haver alguma base, energia ou fonte que permite à mente, quando interage com as partículas materiais, ser capaz de produzir seres vivos conscientes.

Tal como no plano material, também é forçoso que esta base tenha o seu continuum *no passado. Portanto, se investigar o percurso da mente ou consciência presente, descobrirá que está a desvendar a origem da continuidade da mente, exatamente como a origem do universo material, até uma dimensão infinita; verá que não tem princípio.*

Por conseguinte, têm de haver renascimentos sucessivos que permitam a esse continuum *da mente estar presente.*

O budismo acredita na causalidade universal, que tudo está sujeito à mudança, e a causas e condições. Assim sendo, não há lugar para um criador divino, nem para seres que sejam autocriados; em vez disso, tudo surge em consequência de causas e condições. Portanto, a mente, ou consciência, também aparece como um resultado dos seus instantes anteriores.

Quando falamos de causas e condições, há dois tipos principais: as causas substanciais, que estão na origem daquilo que se produz, e os fatores cooperativos, que contribuem para essa causalidade. No caso da mente e do corpo, embora se possam afetar mutuamente, um não se pode tornar na substância do outro... A mente e a matéria, embora estejam dependentes uma da outra, não podem servir de causas substanciais entre si.

É a partir deste fundamento que o budismo aceita o renascimento.[12]

A maior parte das pessoas considera que a palavra «reencarnação» implica que há alguma «coisa» que reencarna, que migra de uma vida para outra. Mas no budismo não acreditamos numa entidade independente e imutável como a alma ou o ego que sobrevive à morte do corpo. O que providencia a continuidade entre vidas não é uma entidade, acreditamos, mas o nível mais subtil e último da consciência. O Dalai Lama explica:

De acordo com a explicação budista, o princípio último criativo é a consciência. Há diferentes níveis de consciência. O que chamamos de consciência essencial subtil está sempre presente. A continuidade dessa consciência é quase como algo permanente, como as partículas do espaço. No campo da matéria, trata-se das partículas do espaço; no campo da consciência, trata-se da Luz Clara... A Luz Clara, com a sua energia especial, estabelece a ligação com a consciência.[13]

A maneira exata como o renascimento acontece foi bem ilustrada no exemplo seguinte:

> *As existências sucessivas numa série de renascimentos não são como as pérolas de um colar, sustentadas por um fio, a «alma», que passa através de todas as pérolas; em vez disso, elas são como dados empilhados uns em cima dos outros. Cada dado é separado, mas apoia o que está acima, com o qual está funcionalmente ligado. Entre os dados não existe nenhuma identidade, mas antes uma condicionalidade.*[14]

Nas escrituras budistas existe um episódio muito elucidativo deste processo de condicionalidade. O sábio budista Nagasena explica-o ao rei Milinda numa série de respostas famosas às questões que o rei lhe colocou.

O rei perguntou a Nagasena: «Quando alguém renasce, ele é o mesmo que aquele que acabou de morrer ou é diferente?»

Nagasena replicou: «Ele não é o mesmo, nem é diferente... Diga-me, se um homem acendesse uma lamparina, será que ela podia providenciar luz durante toda a noite?»

«Sim.»

«É a chama que arde na primeira parte da noite a mesma que arde na segunda... ou na última?»

«Não.»

«Quer isso dizer que há uma lamparina na primeira parte da noite, outra na segunda e outra na terceira?»

«Não, é devido a uma só lamparina que a luz brilha durante toda a noite.»

«O renascimento é sensivelmente o mesmo: um fenómeno surge e outro cessa, simultaneamente. Assim sendo, o primeiro ato de consciência na nova existência não é o mesmo que o último ato de consciência na existência anterior, nem é diferente.»

O rei pede outro exemplo para explicar a natureza precisa desta dependência, e Nagasena compara-a ao leite: o coalho, a manteiga, ou *ghee*[**], que podem ser feitos a partir do leite, nunca são o mesmo que o leite, mas dependem inteiramente dele para a sua confeção.

De seguida, o rei pergunta: «Se não há nenhum ser que continua de um corpo para outro, não devíamos então ficar livres de todas as ações negativas que cometemos em vidas passadas?»

Nagasena dá este exemplo: Um homem rouba as mangas de alguém. As mangas que ele rouba não são exatamente as mesmas que a outra pessoa tinha inicialmente possuído e plantado, portanto como é possível que ele mereça ser castigado? A razão da sua punição, explica Nagasena, deve-se ao facto de as mangas roubadas apenas terem crescido por causa daquelas que o seu proprietário inicialmente plantou. Do mesmo modo, é devido às nossas ações numa vida, puras ou impuras, que estamos ligados a outra vida, e não somos livres dos seus resultados.

CARMA

Na segunda vigília da noite em que Buda alcançou a iluminação, ele adquiriu outro tipo de conhecimento, que complementou o que sabia sobre o renascimento: o do *carma*, a lei natural de causa e efeito.

«Com a visão celestial, purificada e para além do alcance da visão humana, vi como seres desaparecem e voltam a aparecer. Vi poderosos e miseráveis, brilhantes e insignificantes, e como cada um obtinha, consoante o seu carma, um renascimento favorável ou doloroso.»[15]

A verdade e a força impulsionadora por detrás do renascimento é o que se chama carma. No Ocidente, o carma é muitas vezes totalmente mal interpretado como destino ou fatalidade; a melhor forma de o encarar é como a lei infalível de causa e efeito que rege o universo. A palavra *carma* significa literalmente «ação», e é tanto o poder latente no seio das ações como também os resultados que as nossas ações acarretam.

Há muitos tipos de carma: o carma internacional, o carma nacional, o carma de uma cidade e o carma individual. Todos se

encontram intrincadamente inter-relacionados, e apenas podem ser compreendidos em toda a sua complexidade por um ser iluminado.

Em termos simples, o que significa carma? Significa que o que quer que façamos, com o nosso corpo, fala ou mente, terá um resultado correspondente. Cada ação, até mesmo a menor possível, está impregnada com as suas consequências. Os mestres costumam dizer que até uma pitada de veneno pode causar a morte e mesmo uma semente minúscula pode tornar-se numa árvore enorme. E tal como Buda afirmou: «Não subestime as ações negativas simplesmente porque são pequenas; por mínima que seja, uma faísca pode incendiar um monte de feno tão grande como uma montanha.» Do mesmo modo, ele disse: «Não subestime as ações positivas de menor dimensão, julgando que não têm qualquer benefício; até mesmo gotas de água minúsculas acabam no final por encher um grande recipiente.» O carma não se deteriora como as coisas exteriores, nem nunca se torna ineficaz. Não pode ser destruído «pelo tempo, fogo ou água». O seu poder nunca desaparecerá, até ter amadurecido.

Apesar de os resultados das nossas ações poderem ainda não ter amadurecido, isso acaba inevitavelmente por acontecer, dadas as condições apropriadas. Habitualmente, esquecemo-nos do que fazemos, e é apenas passado muito tempo que os resultados nos conseguem apanhar. Mas por essa altura somos incapazes de os associar às suas causas. «Imagine uma águia», afirma Jikmé Lingpa. «Ela voa muito alto no céu, sem projetar qualquer sombra. Nada denuncia a sua presença. De súbito, avista a sua presa, precipita-se em voo picado e vai direta ao solo. Enquanto desce, a sua sombra ameaçadora aparece.»

Os resultados das nossas ações são frequentemente retardados, até mesmo em vidas futuras; não conseguimos apontar uma causa, porque cada evento pode ser uma mistura extremamente complicada de muitos carmas a amadurecer em conjunto. Assim sendo, neste momento temos tendência a presumir que as coisas

nos acontecem «por acaso», e quando tudo corre bem, simplesmente consideramos que se trata da nossa «boa sorte».

E, no entanto, o que mais para além do carma poderia verdadeiramente começar a explicar de um modo satisfatório as diferenças colossais e extraordinárias entre nós? Apesar de podermos ter nascido no seio da mesma família ou no mesmo país, ou em circunstâncias semelhantes, todos temos personalidades distintas, acontecem-nos coisas completamente diferentes e temos diversos talentos, inclinações e destinos.

Tal como Buda afirmou: «És aquilo que foste e serás o que fazes agora.» Padmasambhava foi um pouco mais longe: «Se queres conhecer a tua vida passada, olha para a tua situação presente; se queres saber como será a tua vida futura, olha para as tuas ações atuais.»

O BOM CORAÇÃO

O tipo de nascimento que teremos na próxima vida será, então, determinado pela natureza das nossas ações nesta vida. E é importante nunca esquecer que o efeito das nossas ações depende inteiramente da intenção ou motivação que está por detrás delas e não da sua dimensão.

No tempo de Buda, havia uma mendiga já de certa idade chamada «Confiando na Alegria». Ela costumava observar os reis, os príncipes e o povo a oferecerem donativos a Buda e aos seus discípulos, e nada lhe agradaria mais do que poder fazer o mesmo. Então, ela saiu para pedir esmola, mas no final de um dia inteiro tudo o que tinha era uma pequena moeda. Levou-a a um mercador de óleos para tentar comprar um pouco de óleo. Ele disse-lhe que ela não podia comprar absolutamente nada com tão pouco dinheiro. Mas quando soube que ela queria o óleo para oferecer a Buda, teve pena dela e deu-lhe o que ela pretendia. Ela levou-o para o mosteiro, onde acendeu uma lamparina que colocou diante de Buda, fazendo este desejo: «Nada tenho para oferecer senão esta

pequena lamparina. Mas, com esta dádiva, no futuro possa eu ser abençoada com a luz da sabedoria. Possa eu libertar todos os seres da sua escuridão. Possa eu purificar todos os seus obscurecimentos e conduzi-los à iluminação.»

Nessa noite, o óleo de todas as outras lamparinas consumiu-se. Mas a lamparina da pedinte continuava acesa ao romper da aurora, quando Maudgalyayana, um discípulo de Buda, chegou para recolher todas as lamparinas. Ao ver que aquela continuava acesa, cheia de óleo e com um pavio novo, pensou: «Não existe motivo nenhum para esta lamparina continuar acesa durante o dia», e tentou apagá-la. Mas ela continuou a arder. Tentou extingui-la com os dedos, mas ela manteve-se acesa. Experimentou abafá-la com as suas vestes, mas mesmo assim não se apagava. O Buda, que estivera todo o tempo a observá-lo, disse: «Maudgalyayana, queres apagar essa lamparina? Não consegues. Nem sequer a podes tirar daí, quanto mais apagá-la. Mesmo que despejasses a água de todos os oceanos sobre esta lamparina, não se apagaria. A água de todos os rios e lagos do mundo não a conseguiria extinguir. Porque não? Porque esta lamparina foi oferecida com devoção e com pureza de coração e mente. E essa motivação incutiu-lhe um benefício tremendo.» Quando Buda disse isto, a mendiga aproximou-se e ele profetizou que no futuro ela se tornaria um buda perfeito, chamado «Luz da Lamparina».

Portanto, é a nossa motivação, boa ou má, que determina o fruto das nossas ações. Shantideva afirmou:

> *Toda a alegria que há neste mundo*
> *Vem de desejar felicidade aos outros,*
> *E todo o sofrimento que há neste mundo*
> *Vem de desejar que eu próprio seja feliz.*[16]

Devido à inevitabilidade e à infalibilidade da lei do carma, sempre que prejudicamos os outros estamos diretamente a fazer mal a nós mesmos e sempre que lhes proporcionarmos felicidade estamos a cultivar a nossa felicidade futura. Como tal, o Dalai Lama afirma:

Se tentar vencer os seus impulsos egoístas — a ira e por aí adiante — e desenvolver mais bondade e compaixão pelos outros, no final acaba por se beneficiar mais a si próprio do que aconteceria se assim não fizesse. Por isso, às vezes digo que a pessoa egoísta sensata deve praticar deste modo. As pessoas egoístas e insensatas pensam sempre nelas próprias, e o resultado é negativo. As pessoas egoístas e sensatas pensam nos outros, ajudam os outros tanto quanto podem, e o resultado é que elas próprias também beneficiam.[17]

A crença na reencarnação mostra-nos que há um certo tipo de justiça ou bondade suprema no universo. É essa bondade que todos tentamos desvendar e libertar. Sempre que agimos de um modo positivo, avançamos na sua direção; sempre que agimos de um modo negativo, obscurecemo-la e inibimo-la. E quando não conseguimos expressá-la na nossa vida e nas nossas ações, sentimo-nos infelizes e frustrados.

Assim sendo, se tivesse de extrair uma mensagem essencial do facto da reencarnação, seria: desenvolva este bom coração que deseja que outros seres encontrem a felicidade duradoura e que age para assegurar essa felicidade. Fomente e pratique a bondade. O Dalai Lama afirmou: «Não há necessidade de templos; nem necessidade de filosofias complicadas. O nosso próprio cérebro, o nosso próprio coração é o nosso templo; a minha filosofia é a bondade.»

CRIATIVIDADE

O carma não é portanto fatalista nem predeterminado. O carma significa a *nossa* capacidade de criar e mudar. Ele é criativo porque *podemos* determinar como e porque é que agimos. Nós *podemos* mudar. O futuro está nas nossas mãos, bem como nas mãos do nosso coração. Buda disse:

O carma cria tudo, como um artista,
O carma compõe, como uma bailarina.[18]

Uma vez que tudo é impermanente, variável e interdependente, a forma como agimos e pensamos altera inevitavelmente o futuro.

Não há nenhuma situação, por mais irremediável ou terrível que pareça, como por exemplo uma doença terminal, que não possamos usar para evoluir. E não há crime nem crueldade que um arrependimento sincero e uma prática espiritual verdadeira não consigam purificar.

Milarepa é considerado o maior iogue, poeta e santo do Tibete. Lembro-me enquanto era criança do entusiasmo que senti ao ler a história da sua vida e de observar atentamente as pequenas ilustrações pintadas na minha cópia manuscrita da sua biografia. Na sua juventude, Milarepa estudou para ser feiticeiro, e por vingança matou e arruinou inúmeras pessoas com a sua magia negra. E no entanto, através dos seus remorsos, bem como das provações e privações que teve de passar sob a orientação do seu grande mestre Marpa, ele foi capaz de purificar todas estas ações negativas. Ele persistiu até se tornar iluminado, uma figura que tem sido a inspiração de milhões de pessoas ao longo dos séculos.

No Tibete, dizemos: «A ação negativa tem uma boa qualidade; pode ser purificada.» Portanto há sempre esperança. Até os assassinos e os criminosos mais inveterados podem mudar e ultrapassar as condicionantes que os levaram a cometer os seus crimes. A nossa situação presente, se a usarmos com habilidade e sabedoria, pode servir de inspiração para nos libertarmos a nós próprios da opressão do sofrimento.

O que quer que nos esteja a acontecer agora reflete o nosso carma passado. Se tivermos noção disto e o soubermos realmente, sempre que o sofrimento ou dificuldades nos atinjam, não os encaramos particularmente como um fracasso ou uma catástrofe, nem consideramos de modo algum o sofrimento como uma punição. Nem nos recriminamos ou nos deixamos levar pelo ódio contra nós próprios. Encaramos a dor que estamos a atravessar como a conclusão dos efeitos, o amadurecimento de um carma passado. Os tibetanos afirmam que o sofrimento é «uma vassoura que varre todo o nosso carma negativo». Podemos até mesmo ficar gratos por um carma estar a chegar ao fim. Sabemos que a «boa sorte», fruto do

bom carma, pode terminar brevemente se não a aproveitarmos bem, enquanto a «pouca sorte», resultado do carma negativo, pode de facto providenciar-nos uma oportunidade extraordinária para evoluir.

Para os tibetanos, o carma tem um significado verdadeiramente vívido e prático na sua vida quotidiana. Eles vivem de acordo com o princípio do carma, com base no conhecimento desta verdade, e este é o fundamento da ética budista. Eles compreendem que se trata de um processo natural e justo. Por conseguinte, o carma inspira neles um sentido de responsabilidade pessoal no que quer que façam. Quando eu era jovem, a minha família tinha um empregado excecional chamado A-Pé Dorje que gostava muito de mim. Ele era mesmo um homem santo e nunca fez mal a ninguém durante toda a sua vida. Sempre que eu dizia ou fazia algo prejudicial na minha infância, imediatamente ele afirmava com delicadeza: «Oh! Isso não está certo», incutindo em mim um profundo sentido da omnipresença do carma e um hábito quase automático de transformar as minhas reações no caso de surgir algum pensamento nocivo.

Será que é assim tão difícil de ver o carma em ação? Não basta olhar para trás na nossa própria vida para nos apercebermos claramente das consequências de algumas das nossas ações? Quando incomodámos ou magoámos alguém, isso não se repercutiu em nós? Não ficámos com uma recordação amarga e sombria e com vestígios de autorrepugnância? Essa recordação e esses vestígios são o carma. Os nossos hábitos e os nossos receios também se devem ao carma, ao resultado de ações, palavras ou pensamentos que protagonizámos no passado. Se analisarmos bem as nossas ações e nos tornarmos verdadeiramente conscientes delas, reparamos que há um padrão que se repete por si próprio nas nossas ações. *Sempre que agimos negativamente, isso conduz-nos à dor e ao sofrimento; sempre que agimos positivamente, isso acaba por resultar em felicidade.*

RESPONSABILIDADE

Tenho-me sentido bastante comovido com a forma como os testemunhos da experiência de quase-morte confirmam, de um modo muito preciso e surpreendente, a verdade sobre o carma. Um dos elementos mais comuns da experiência de quase-morte, que tem suscitado grande reflexão, é a «retrospetiva panorâmica da vida». Ao que parece, as pessoas que passam por esta experiência não só reveem os acontecimentos da sua vida passada com todo o pormenor como também conseguem testemunhar todas as implicações possíveis daquilo que fizeram. De facto, elas experimentam toda a série de efeitos que as suas ações tiveram noutras pessoas e todos os sentimentos que desencadearam, por mais perturbadores ou chocantes que tenham sido:[19]

> *Tudo na minha vida foi passado em revista — tive vergonha de muitas coisas que passei porque parecia que tinha um conhecimento diferente... Não só do que eu tinha feito, mas também da forma como afetara as outras pessoas... Descobri que nem sequer os nossos pensamentos se perdem.*[20]

> *A minha vida desenrolou-se diante dos meus olhos... O que aconteceu foi que voltei a sentir cada emoção que experimentei ao longo da minha vida. E os meus olhos mostraram-me basicamente a forma como essa emoção tinha afetado a minha vida. A forma como a minha vida tinha afetado a vida das outras pessoas até à data...*[21]

> *Eu era as próprias pessoas que tinha magoado, e era as próprias pessoas que tinha ajudado a sentirem-se bem.*[22]

> *Foi um reviver completo de cada pensamento que tinha pensado, de cada palavra que tinha dito e de cada ato que tinha cometido; em conjunto com o efeito de cada pensamento, palavra e ato em todas e quaisquer pessoas que alguma vez se aproximaram do meu ambiente ou esfera de influência, quer as tenha conhecido ou não...; e também o efeito de cada pensamento, palavra e ato no clima, plantas, animais, solo, árvores, água e ar.*[23]

Sinto que estes testemunhos devem ser levados muito a sério. Eles vão ajudar-nos a compreender todas as implicações das nossas ações, palavras e pensamentos, e incitam-nos a ser cada vez mais responsáveis. Reparei que muitas pessoas se sentem

ameaçadas com a realidade do carma, porque começam a perceber que não podem escapar da sua lei natural. Alguns professam um desdém completo pelo carma, mas no fundo têm sérias dúvidas sobre a sua própria negação. Durante o dia podem agir com um desdém destemido por toda a moralidade, com uma confiança artificial e descuidada, mas à noite, quando estão sozinhos, as suas mentes são muitas vezes sombrias e perturbadas.

Tanto o Oriente como o Ocidente têm a sua forma característica de se desviar das responsabilidades inerentes à compreensão do carma. No Oriente, as pessoas usam o carma como desculpa para não ajudarem os outros, dizendo que, seja qual for o sofrimento deles, é devido ao «seu carma». No mundo ocidental da «liberdade de pensamento», fazemos o contrário. Os ocidentais que acreditam no carma podem ser exageradamente «sensíveis» e «cuidadosos», afirmando que ajudar de facto os outros seria interferir em algo que eles precisam de «resolver sozinhos». Que evasão e traição da nossa humanidade! Talvez seja precisamente o nosso carma encontrar uma maneira de ajudar. Conheço várias pessoas ricas: a sua riqueza pode ser a sua destruição, encorajando a indolência e o egoísmo; ou levá-las a aproveitar a oportunidade que o dinheiro oferece para ajudarem verdadeiramente os outros e deste modo ajudarem-se a si próprias.

Nunca nos devemos esquecer de que é através das nossas ações, palavras e pensamentos que temos livre-arbítrio. E se for essa a nossa escolha, podemos pôr fim ao sofrimento e às causas do sofrimento, e ajudar a despertar em nós o nosso verdadeiro potencial, a nossa natureza de buda. Até que esta natureza de buda esteja completamente desperta, e sejamos livres da nossa ignorância, em união com a mente imortal e iluminada, o ciclo de vida e morte não pode cessar. Assim sendo, dizem-nos os ensinamentos, se não assumirmos toda a responsabilidade possível por nós próprios agora nesta vida, o nosso sofrimento será perpetuado não apenas durante algumas vidas mas ao longo de milhares de vidas.

É este conhecimento lúcido que leva os budistas a considerarem as vidas futuras ainda mais importantes do que esta, porque há muitas mais que nos aguardam no futuro. Esta visão a longo prazo determina a maneira como eles vivem. Eles sabem que, se sacrificássemos toda a eternidade por esta vida, seria como se gastássemos todas as poupanças de uma vida inteira numa única bebida, ignorando irracionalmente as consequências.

Contudo, se respeitarmos a lei do carma e despertarmos em nós próprios o bom coração do amor e da compaixão, se purificarmos a nossa mente e formos despertando gradualmente a sabedoria da natureza da nossa mente, então poderemos tornar-nos num verdadeiro ser humano e acabar por alcançar a iluminação.

Albert Einstein afirmou:

> *Um ser humano é parte de um todo a que chamamos «universo», uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele considera-se a si próprio, aos seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto — uma espécie de ilusão de ótica da sua consciência. Essa ilusão é um tipo de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e ao afeto por apenas algumas pessoas que nos são próximas. A nossa tarefa deve ser libertarmo-nos desta prisão ao alargar os nossos círculos de compaixão, de modo a abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza em toda a sua beleza.*[24]

AS REENCARNAÇÕES NO TIBETE

Aqueles que controlam a lei do carma e alcançam a realização podem escolher voltar vida após vida para ajudar os outros. No Tibete, a tradição de reconhecer essas encarnações ou *tulkus* começou no século XIII e continua até aos nossos dias. Quando um mestre realizado morre, ele (ou ela) pode deixar indicações precisas sobre o local onde irá renascer. Um dos seus discípulos mais próximos ou amigos espirituais pode ter então uma visão ou um sonho predizendo o seu renascimento iminente. Nalguns casos, os seus antigos discípulos podem abordar um mestre conhecido e reverenciado pela sua capacidade de reconhecer *tulkus*, e esse mestre pode ter um sonho ou uma visão que lhe permita direcionar

a busca do *tulku*. Quando uma criança é encontrada, será este mestre que comprova a sua autenticidade.

O verdadeiro propósito desta tradição é assegurar que a memória da sabedoria dos mestres que alcançaram a realização não se perde. A característica mais importante da vida de uma encarnação é que, durante a sua formação, a natureza original dele ou dela — a memória da sabedoria herdada pela encarnação — desperta, e este é o verdadeiro sinal da sua autenticidade. Sua Santidade o Dalai Lama, por exemplo, admite que era capaz de compreender numa idade precoce, sem grande dificuldade, aspetos da filosofia budista e ensinamentos difíceis de entender e que normalmente demoram muitos anos a apreender.

A educação dos *tulkus* é revestida de grande cuidado. Mesmo antes de iniciarem a sua formação, os pais são instruídos a tomarem conta deles de uma forma especial. A sua formação é muito mais rigorosa e intensiva do que a dos monges comuns, porque se espera muito mais deles.

Por vezes, eles lembram-se das suas vidas passadas ou demonstram ter capacidades impressionantes. Como afirma o Dalai Lama: «É comum que as crianças pequenas que são reencarnações se recordem de objetos e pessoas das suas vidas anteriores. Algumas também conseguem recitar as escrituras, apesar de ainda não lhes terem sido ensinadas.»[25] Algumas encarnações precisam de praticar ou de estudar menos do que outras. Este foi o caso do meu próprio mestre, Jamyang Khyentse.

Quando o meu mestre era pequeno tinha um tutor muito exigente. Ele tinha de viver com ele no seu eremitério nas montanhas. Numa manhã, o seu tutor deslocou-se a uma aldeia vizinha para conduzir um ritual por alguém que acabara de morrer. Pouco antes de partir, deu ao meu mestre um livro intitulado *Cantando os Nomes de Manjushri*, um texto extremamente difícil com cerca de cinquenta páginas, que habitualmente leva meses a memorizar. Ao partir, proferiu as seguintes palavras: «Decora isto até ao final do dia!»

O jovem Khyentse era como qualquer outra criança e começou a brincar assim que o seu tutor partiu. Brincou e continuou a brincar, até os vizinhos começarem a ficar cada vez mais preocupados, pedindo-lhe encarecidamente: «É melhor começares a estudar, senão vais levar uma sova.» Eles sabiam como o seu tutor era intransigente e irritado. Mesmo assim, ele não lhes prestou atenção e continuou a brincar. Finalmente, pouco antes do pôr do Sol, quando sabia que o seu tutor ia regressar, leu todo o texto uma única vez. No momento em que o seu tutor chegou e o testou, ele foi capaz de recitar o texto completo de cor, sem se enganar numa única palavra.

Habitualmente, nenhum tutor no seu perfeito juízo daria semelhante tarefa a uma criança. No seu íntimo, ele sabia que Khyentse era a encarnação de Manjushri, o Buda da Sabedoria, e era quase como se tentasse incentivá-lo a «comprovar-se» a si próprio. A própria criança, ao aceitar uma tarefa tão difícil sem contestar, estava também tacitamente a reconhecer quem era. Mais tarde, Khyentse escreveu na sua autobiografia que, embora o seu tutor não tivesse admitido, ficara bastante impressionado.

O que continua num *tulku*? O *tulku* é exatamente a mesma pessoa que a figura que ele reencarna? É e não é, em simultâneo. A sua motivação e dedicação para ajudar todos os seres é a mesma, mas ele não é realmente a mesma pessoa. O que continua de uma vida para outra é uma bênção, aquilo a que um cristão chamaria «graça». Esta transmissão de uma bênção ou graça é exatamente adaptada e apropriada a cada era sucessiva, e a encarnação aparece na forma potencialmente mais adequada ao carma das pessoas do seu tempo, para ser capaz de as ajudar do modo mais completo.

O exemplo mais comovente da riqueza, eficácia e subtileza deste sistema é provavelmente a Sua Santidade o Dalai Lama. Ele é reverenciado pelos budistas como a encarnação de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão Infinita.

Educado no Tibete como o seu deus-rei, o Dalai Lama recebeu toda a formação tradicional e grandes ensinamentos de todas as linhagens, tornando-se um dos maiores mestres vivos da tradição tibetana. Todavia, o mundo inteiro conhece-o como um ser de uma simplicidade direta e uma visão muito prática. O Dalai Lama tem um grande interesse por todos os aspetos da física, da neurobiologia, da psicologia e da política contemporâneas, e as suas opiniões e mensagem de responsabilidade universal são bem recebidas não só por budistas como também por pessoas de todas as convicções no mundo inteiro. A sua dedicação à não-violência, na luta longa e agonizante do povo tibetano pela sua independência dos chineses, valeu-lhe o Prémio Nobel da Paz em 1989; numa época particularmente violenta, o seu exemplo inspirou pessoas com desejo de liberdade em países de todos os cantos do mundo. O Dalai Lama tornou-se um dos principais porta-vozes da preservação do meio ambiente no mundo, tentando incansavelmente despertar os seres humanos para os perigos de uma filosofia egoísta e materialista. Ele é homenageado por intelectuais e líderes em todo o lado, mas conheci também centenas de pessoas comuns, de todos os géneros e nações, cujas vidas foram transformadas pela beleza, humor e alegria da sua presença sagrada. Acredito que o Dalai Lama é nada menos do que o rosto do Buda da Compaixão voltado para uma humanidade em perigo, a encarnação de Avalokiteshvara não só para o Tibete e os budistas, mas para o mundo inteiro — necessitado, mais do que nunca, da compaixão reparadora e do seu exemplo de total dedicação à paz.

Pode ser surpreendente para o Ocidente saber quantas encarnações tiveram lugar no Tibete, e como a maioria delas foram grandes mestres, eruditos, autores, místicos e santos que prestaram uma contribuição extraordinária tanto para o ensino do budismo como para a sociedade. Eles desempenharam um papel fundamental na história do Tibete. Acredito que este processo de encarnação não se limita ao Tibete, mas pode ocorrer em todos os países e todas as épocas. Ao longo da história, têm havido figuras

de génio artístico, força espiritual e visão humanitária que ajudaram a espécie humana a evoluir. Penso em Gandhi, Einstein, Abraham Lincoln, Madre Teresa, Shakespeare, São Francisco, Beethoven e Miguel Ângelo. Quando os tibetanos ouvem falar nestas pessoas, dizem logo que são *bodhisattvas.* E sempre que ouço falar deles, do seu trabalho ou da sua visão, sinto-me comovido pela magnitude do vasto processo evolutivo dos budas e mestres que emanam para libertar os seres e aperfeiçoar o mundo.

* Manteiga clarificada semilíquida muito usada na culinária indiana. (*NT*)

SETE

Bardos e Outras Realidades

Bardo é uma palavra tibetana que significa simplesmente uma «transição» ou intervalo entre a conclusão de uma situação e o início de outra. *Bar* significa «entre» e *do* quer dizer «suspenso» ou «atirado». A palavra bardo ganhou notoriedade devido à popularidade do *Livro Tibetano dos Mortos*. Desde a sua primeira tradução em inglês publicada em 1927, este livro suscitou um enorme interesse por parte de psicólogos, escritores e filósofos no Ocidente e vendeu milhões de exemplares.

O título *Livro Tibetano dos Mortos* foi concebido pelo seu compilador e editor, o académico americano W. Y. Evans-Wentz, numa imitação do famoso (e também incorretamente intitulado) *Livro Egípcio dos Mortos*.[1] O seu verdadeiro título é *Bardo Tödrol Chenmo*, que significa «Grande Libertação através da Audição no Bardo». Os ensinamentos sobre os bardos são antiquíssimos e encontram-se nos chamados Tantras Dzogchen.[2] Estes ensinamentos seguem uma linhagem que remonta muito para além dos mestres humanos até ao Buda Primordial (chamado em sânscrito Samantabhadra e em tibetano Kuntuzangpo), que representa a pureza primordial absoluta, nua e como o céu da natureza da nossa mente. Mas o próprio *Bardo Tödrol Chenmo* faz parte de um longo ciclo de ensinamentos transmitidos pelo mestre Padmasambhava e revelados no século XIV pelo visionário tibetano Karma Lingpa.

A *Grande Libertação através da Audição no Bardo*, ou *Livro Tibetano dos Mortos*, é um livro singular de conhecimento. É uma espécie de guia de orientação ou de viagem sobre os estados pós-morte, que se destina a ser lido por um mestre ou amigo espiritual a uma pessoa enquanto ela morre e depois da sua morte. No Tibete,

diz-se que há «Cinco Métodos para Alcançar a Iluminação sem Meditação»: *vendo* um grande mestre ou um objeto sagrado; *usando sobre o corpo* ilustrações de mandalas, especialmente abençoadas com mantras sagrados; *provando* nectares sagrados, consagrados pelos mestres através de práticas especiais intensivas; *recordando* a transferência da consciência, ou *phowa*, no momento da morte; e *ouvindo* determinados ensinamentos profundos, como a *Grande Libertação através da Audição no Bardo*.

O *Livro Tibetano dos Mortos* destina-se a um praticante ou a alguém que esteja familiarizado com os seus ensinamentos. Para um leitor moderno é extremamente difícil compreender o seu significado, e levanta muitas questões que simplesmente não podem ser respondidas sem algum conhecimento da tradição que lhe deu origem. Este é particularmente o caso, uma vez que o livro não pode ser completamente entendido nem usado sem o conhecimento das instruções orais não escritas que um mestre transmite a um discípulo e que são essenciais para a sua prática.

Por conseguinte, neste livro apresento os ensinamentos com que o Ocidente se familiarizou através do *Livro Tibetano dos Mortos*, num contexto muito mais vasto e abrangente.

BARDOS

Devido à popularidade do *Livro Tibetano dos Mortos*, as pessoas associam habitualmente a palavra bardo à morte. É verdade que a palavra «bardo» é usada na linguagem quotidiana entre os tibetanos para designar o estado intermédio entre a morte e o renascimento, mas tem um significado muito mais amplo e profundo. É nos ensinamentos sobre os bardos, talvez mais do que em qualquer outro lado, que podemos perceber quão profundo e abrangente é o conhecimento dos budas acerca da vida e da morte, e como o que chamamos «vida» e o que chamamos «morte» são de facto inseparáveis, quando encaradas e compreendidas a partir da perspetiva da iluminação.

Podemos dividir toda a nossa existência em quatro realidades: vida, morrer e morte, pós-morte e renascimento. Estes são os Quatro Bardos:

- o bardo «natural» desta vida;
- o bardo «doloroso» da morte;
- o bardo «luminoso» do *dharmata*;
- o bardo «cármico» do devir.

1. O bardo natural desta vida abrange todo o período entre o nascimento e a morte. No nosso estado presente de conhecimento, isto pode parecer mais do que apenas um bardo, uma transição. Mas se refletirmos sobre o assunto, torna-se claro que, comparado com a enorme extensão e duração da nossa história cármica, o tempo que dispomos nesta vida é, na verdade, relativamente curto. Os ensinamentos afirmam categoricamente que o bardo desta vida é o único, e portanto o melhor momento para nos prepararmos para a morte: ganhando familiaridade com os ensinamentos e estabilizando a prática.

2. O bardo doloroso da morte estende-se do início do processo de morrer até ao fim daquela que é conhecida como a «respiração interior»; esta, por sua vez, culmina na emergência da natureza da mente, aquilo a que chamamos «Luminosidade Base», no momento da morte.

3. O bardo luminoso do *dharmata* abrange a experiência pós-morte da radiância da natureza da mente, a luminosidade ou «Luz Clara», que se manifesta como som, cor e luz.

4. O bardo cármico do devir é o que denominamos geralmente de Bardo ou estado intermédio, que dura até ao momento em que adquirimos um novo nascimento.

O que distingue e define cada bardo é o facto de todos eles serem intervalos ou períodos em que a possibilidade de despertar está particularmente presente. As oportunidades para a libertação ocorrem contínua e ininterruptamente ao longo da vida e da morte, e

os ensinamentos sobre os bardos são a chave ou instrumento que nos permite descobri-las e reconhecê-las, e também aproveitá-las ao máximo.

INCERTEZA E OPORTUNIDADE

Uma das principais características dos bardos é que são períodos de uma incerteza profunda. Considere esta vida como um exemplo por excelência. À medida que o mundo à nossa volta se torna cada vez mais turbulento, também a nossa vida vai ficando cada vez mais fragmentada. Sem contacto e desligados de nós próprios, somos ansiosos, inquietos e frequentemente paranoicos. Uma crise mínima rebenta o balão das estratégias atrás das quais nos escondemos. Um momento único de pânico mostra-nos como tudo é precário e instável. Viver no mundo moderno é viver no que é claramente uma dimensão bárdica; não precisa de morrer para a experimentar.

Esta incerteza, que já permeia tudo neste momento, torna-se ainda mais intensa, ainda mais acentuada, depois de morrermos, quando a nossa claridade ou confusão, como nos dizem os mestres, serão «multiplicadas por sete».

Quem quer que encare a vida com honestidade verá que vivemos num estado constante de *suspense* e ambiguidade. As nossas mentes estão perpetuamente a alternar entre a confusão e a claridade. Se ao menos estivéssemos sempre confusos, isso poderia até ser uma espécie de claridade. O que é de facto desconcertante a respeito da vida é que por vezes, apesar de toda a nossa confusão, também podemos ser bastante sensatos! Isto mostra-nos o que o bardo é: uma oscilação contínua e irritante entre a claridade e a confusão, entre a desorientação e o discernimento, entre a certeza e a incerteza, entre a sanidade e a insanidade. Nas nossas mentes, tal como somos agora, a sabedoria e a confusão manifestam-se simultaneamente, ou, como dizemos, são «coemergentes». Isto significa que nos deparamos com um estado

contínuo de escolha entre ambas, e tudo depende daquela que escolhemos.

Esta incerteza constante pode fazer com que tudo pareça desanimador e quase sem esperança; porém, se a analisar mais atentamente, verificará que a sua própria natureza cria intervalos, espaços em que mudanças profundas e oportunidades de transformação florescem continuamente — se de facto as conseguir ver e aproveitar.

Como a vida não é mais do que uma flutuação perpétua de nascimento, morte e transição, as experiências bárdicas também nos estão sempre a acontecer e são uma parte essencial da nossa constituição psicológica. No entanto, normalmente não temos consciência dos bardos nem dos seus intervalos, uma vez que a nossa mente passa de uma chamada situação «sólida» para outra, ignorando habitualmente as transições que estão sempre a ocorrer. Na verdade, tal como os ensinamentos nos podem ajudar a compreender, cada momento da nossa experiência é um bardo, uma vez que cada pensamento e cada emoção emergem a partir da essência da mente e se desvanecem nela. Os ensinamentos alertam-nos de que é sobretudo em momentos de grande mudança e transição que a verdadeira natureza primordial e como o céu da nossa mente tem a oportunidade de se manifestar.

Permita-me que lhe dê um exemplo. Imagine que chega a casa, no final de um dia de trabalho, e encontra a sua porta arrombada, pendurada nas dobradiças. Foi assaltado. Entra e descobre que tudo o que possuía desapareceu. Durante alguns instantes, fica paralisado pelo choque, e em desespero de causa passa freneticamente pelo processo mental de tentar recriar tudo aquilo que desapareceu. Cai em si: perdeu tudo. A sua mente inquieta e agitada fica então estupefacta e os pensamentos acalmam. De seguida, surge uma tranquilidade súbita e profunda, quase uma experiência de bem-aventurança. Não há mais luta nem necessidade de esforço porque ambos são inúteis. Agora resta-lhe simplesmente desistir, não tem outra alternativa.

Assim, num determinado momento perdeu algo precioso e logo no instante imediatamente a seguir apercebe-se de que a sua mente repousa num estado de paz profundo. Permita que haja um intervalo. E se realmente repousar nesse intervalo, observando a mente, terá um vislumbre da natureza imortal da mente iluminada.

Quanto mais profunda for a nossa sensibilidade e mais acentuada a nossa vigilância perante as oportunidades extraordinárias de discernimento radical, proporcionadas por intervalos e transições semelhantes na vida, mais bem preparados estaremos interiormente quando ocorrerem na morte de uma forma imensamente mais poderosa e descontrolada.

Isto é extremamente importante, porque os ensinamentos dos bardos dizem-nos que há momentos em que a mente está bastante mais livre do que o normal, momentos que são muito mais poderosos do que outros, que acarretam uma força cármica e implicações muito mais possantes. Destes momentos, o supremo é o da morte. Nessa altura, o corpo é deixado para trás e é-nos oferecida a maior oportunidade possível de libertação.

Por mais bem-sucedido que seja o nosso domínio espiritual, somos limitados pelo corpo e o seu carma. Mas com a libertação física da morte surge a oportunidade mais extraordinária para concretizar tudo o que nos esforçámos por alcançar na nossa prática e na nossa vida. Até mesmo no caso de um mestre supremo que tenha alcançado a realização mais elevada, a libertação final, designada *parinirvana*, surgirá apenas na morte. É por esta razão que na tradição tibetana não celebramos o aniversário dos mestres; celebramos *a sua morte*, o seu momento de iluminação final.

Na minha infância no Tibete, e nos anos seguintes, ouvi inúmeras histórias de grandes praticantes espirituais, e até de iogues e pessoas aparentemente comuns, que morreram de uma forma extraordinária e dramática. Foi apenas nesse momento derradeiro que exibiram finalmente a profundidade da sua realização e o poder dos ensinamentos que vieram a personificar.[3]

Os Tantras Dzogchen, os ensinamentos antigos donde provêm as instruções sobre os bardos, falam de uma ave mítica, a *garuda*, que nasce já adulta. Esta imagem simboliza a nossa natureza primordial, que já é completamente perfeita. Ainda dentro do ovo, a cria da *garuda* tem todas as penas das asas totalmente desenvolvidas, mas não consegue voar antes da eclosão. É apenas no momento em que a casca se parte que é capaz de sair e se eleva pelo céu. Do mesmo modo, dizem-nos os mestres, as qualidades do estado de buda são encobertas pelo corpo, e assim que o corpo é abandonado elas serão exibidas em todo o seu esplendor.

A razão pela qual o momento da morte é uma oportunidade tão poderosa é porque nessa altura a natureza fundamental da mente, a Luminosidade Base ou Luz Clara, manifesta-se naturalmente e de um modo vasto e esplêndido. Segundo os ensinamentos, se conseguirmos reconhecer a Luminosidade Base nesse momento crucial, atingiremos a libertação.

No entanto, isto não é possível a não ser que se tenha tornado conhecedor e realmente familiarizado com a natureza da mente ao longo da sua vida, através da prática espiritual. É por este motivo que surpreendentemente se afirma na nossa tradição que uma pessoa que é libertada no momento da morte é considerada libertada *nesta* vida e *não* num dos estados bárdicos depois da morte, dado que foi durante esta vida que o reconhecimento essencial da Luz Clara ocorreu e foi estabelecido. Este é um ponto crucial a ser compreendido.

OUTRAS REALIDADES

Afirmei anteriormente que os bardos são oportunidades, mas o que é que exatamente nos bardos nos permite aproveitar as oportunidades que eles oferecem? A resposta é simples. Todos eles são estados diferentes, e realidades diferentes, da mente.

Na prática budista preparamo-nos, através da meditação, para descobrir precisamente os diversos aspetos inter-relacionados da

mente e para penetrar habilmente nos diferentes níveis de consciência. Há uma relação clara e exata entre os estados bárdicos e os níveis de consciência que experimentamos ao longo do ciclo da vida e da morte. Assim sendo, à medida que alternamos entre um bardo e outro, tanto na vida como na morte, há uma mudança correspondente na consciência que podemos, através da prática espiritual, vir a conhecer intimamente e, no final, acabar por compreender na totalidade.

Uma vez que o processo que se desenrola nos bardos da morte está enraizado no âmago da nossa mente, ele manifesta-se durante a vida também a vários níveis. Há, por exemplo, uma correspondência clara entre os graus de subtileza da consciência que atravessamos quando estamos a dormir e a sonhar e os três bardos associados à morte:

• Adormecer é semelhante ao bardo da morte, no qual os elementos e os processos do pensamento se dissolvem, revelando a experiência da Luminosidade Base.

• Sonhar é como o bardo do devir, o estado intermédio onde tem um «corpo mental» clarividente e de grande mobilidade que passa por todo o tipo de experiências. Quando sonhamos também temos um tipo semelhante de corpo, o corpo de sonho, no qual vivemos todas as experiências da vida nos sonhos.

• Entre o bardo da morte e o bardo do devir existe um estado muito especial de luminosidade ou Luz Clara chamado, tal como referi, «bardo do *dharmata*». Esta é uma experiência que ocorre a toda a gente, mas são muito poucos aqueles que conseguem sequer aperceber-se dela, quanto mais experimentá-la de modo completo, uma vez que só pode ser reconhecida por um praticante treinado. Este bardo do *dharmata* corresponde ao período depois de adormecer e antes dos sonhos começarem.

Claro que os bardos da morte são estados de consciência muito mais profundos do que os estados do sono e dos sonhos, e momentos muito mais poderosos, todavia os seus níveis relativos de

subtileza correspondem e demonstram o tipo de ligações e paralelismos que existem entre todos os diferentes níveis de consciência. Os mestres usam frequentemente esta comparação específica para mostrarem como é difícil manter a consciência durante os estados bárdicos. Quantos de nós se conseguem aperceber da mudança na consciência enquanto adormecem? Ou do momento do sono antes do início dos sonhos? Quantos de nós se apercebem, até mesmo durante os sonhos, de que estão a sonhar? Imagine então como será difícil manter a consciência durante a agitação dos bardos da morte.

A maneira como a sua mente está nos estados de sono e de sonho indica como ela será nos estados bárdicos correspondentes; por exemplo, o modo como reage agora aos sonhos, pesadelos e dificuldades revela como poderá reagir depois de morrer.

É por esta razão que o ioga do sono e do sonho desempenha um papel tão importante na preparação para a morte. O que um verdadeiro praticante procura fazer é manter, de um modo infalível e ininterrupto, a sua consciência da natureza da mente ao longo do dia e da noite, de modo a usar diretamente as fases diferentes do sono e do sonho para reconhecer e familiarizar-se com o que acontecerá nos bardos durante e depois da morte.

Assim sendo, encontramos dois outros bardos frequentemente incluídos *no seio* do bardo natural desta vida: o bardo do sono e do sonho e o bardo da meditação. A meditação é a prática realizada durante o dia e o ioga do sono e do sonho são as práticas noturnas. Na tradição a que o *Livro Tibetano dos Mortos* pertence, estes dois bardos são acrescentados aos Quatro Bardos, constituindo uma série de Seis Bardos.

A VIDA E A MORTE NA PALMA DA MÃO

Cada um dos bardos tem o seu conjunto específico de instruções e de práticas de meditação, dirigidas precisamente àquelas realidades e aos seus estados mentais específicos. É assim que as

práticas espirituais e o treino, concebidos para cada um dos estados bárdicos, nos permitem fazer o máximo uso possível deles e das suas oportunidades de libertação. O ponto essencial a compreender sobre os bardos é este: ao seguir o treino destas práticas, é realmente possível ganhar consciência destes estados mentais enquanto ainda estamos vivos. Nós podemos de facto experimentá-los agora enquanto estamos aqui.

Este tipo de domínio completo das dimensões diferentes da mente pode parecer muito difícil de compreender para um ocidental, mas não é de modo algum impossível de alcançar.

Kunu Lama Tenzin Gyaltsen era um mestre realizado, proveniente da região dos Himalaias no Norte da Índia. Quando era jovem, conheceu um lama no Siquim, que o aconselhou a ir para o Tibete para desenvolver os seus estudos sobre o budismo. Portanto, ele dirigiu-se para Kham, no Leste do Tibete, onde recebeu ensinamentos de alguns dos maiores lamas, incluindo o meu mestre Jamyang Khyentse. Os conhecimentos de sânscrito de Kunu Lama conquistaram respeito e abriram-lhe muitas portas. Os mestres ficavam contentes por ensiná-lo, na esperança de que ele levasse esses conhecimentos de novo para a Índia e os transmitisse lá, onde sabiam que os ensinamentos tinham praticamente desaparecido. Durante a sua estadia no Tibete, Kunu Lama tornou-se excecionalmente erudito e realizado.

Eventualmente, ele acabou por regressar à Índia, onde viveu como um verdadeiro asceta. Quando eu e o meu mestre fomos à Índia em peregrinação depois de deixar o Tibete, procurámo-lo por toda a parte em Benares. Finalmente, encontrámo-lo num templo hindu. Ninguém sabia quem ele era, nem que era budista, e muito menos que era um mestre. Conheciam-no como um iogue sereno e virtuoso e ofereciam-lhe comida. Sempre que me lembro dele, penso para comigo: «São Francisco de Assis deve ter sido assim.»

Quando os monges e os lamas tibetanos começaram a vir para o exílio, Kunu Lama foi escolhido para lhes ensinar gramática e sânscrito, numa escola fundada pelo Dalai Lama. Muitos lamas

cultos foram às suas aulas e aprenderam com ele, e todos o consideravam um excelente professor de línguas. Mas um dia alguém lhe fez uma pergunta relacionada com os ensinamentos de Buda. A resposta que deu foi extremamente profunda. Como tal, não pararam de lhe fazer mais perguntas, e descobriram que, independentemente do que lhe perguntassem, ele sabia a resposta. Ele podia de facto transmitir qualquer ensinamento que lhe fosse pedido. Por conseguinte, a sua reputação espalhou-se para longe e de um modo generalizado, e passado muito pouco tempo ele ensinava membros de cada uma das diferentes escolas sobre as suas próprias tradições singulares.

Sua Santidade o Dalai Lama convidou-o, então, para se tornar seu guia espiritual. Ele reconheceu Kunu Lama como uma inspiração para os seus ensinamentos e prática da compaixão. Na verdade, ele era um exemplo vivo de compaixão. Contudo, mesmo quando se tornou muito conhecido, ele não mudou. Continuou a vestir a mesma roupa antiga simples e vivia num quarto pequeno. Quando alguém vinha e lhe oferecia um presente, ele dava-o ao visitante seguinte. E se alguém cozinhasse para ele, comia; caso contrário, ficava sem comer.

Certo dia, um mestre que conheço bem foi visitar Kunu Lama para lhe fazer algumas perguntas sobre os bardos. Esse mestre é um erudito, extremamente versado na tradição do *Livro Tibetano dos Mortos* e experiente nas práticas que lhe estão associadas. Contou-me como lhe colocara as suas perguntas e de seguida ouviu, fascinado, a resposta de Kunu Lama. Ele nunca ouvira nada assim anteriormente. Enquanto Kunu Lama lhe descrevia os bardos, foi tão vívido e preciso que era como se estivesse a dar indicações a alguém sobre como ir até Kensington High Street, ao Central Park ou aos Campos Elísios. Era como se ele lá estivesse de facto.

Kunu Lama indicou os bardos diretamente a partir da sua própria experiência. Um praticante do seu calibre já percorrera todas as diferentes dimensões da realidade. E é devido aos estados bárdicos

estarem todos contidos no seio das nossas mentes que eles podem ser revelados e libertados através das respetivas práticas.

Estes ensinamentos provêm da mente de sabedoria dos budas, que são capazes de ver a vida e a morte como se estivessem a olhar para a palma da sua mão.

Nós também somos budas. Assim sendo, se pudermos praticar no bardo desta vida e penetrarmos cada vez mais profundamente na natureza da nossa mente, então seremos capazes de descobrir este conhecimento sobre os bardos, e a verdade destes ensinamentos desenrolar-se-á em nós por si própria. É por isso que o bardo natural desta vida é de suma importância. É aqui e agora que tem lugar a preparação integral para todos os bardos. «O modo supremo de preparação», diz-se, «é agora — atingir a iluminação nesta vida.»

OITO

Esta Vida: O Bardo Natural

Vamos explorar o primeiro dos Quatro Bardos, o bardo natural desta vida, e todas as suas numerosas implicações; de seguida, continuamos com a abordagem aos outros três bardos, na altura e na ordem apropriadas. O bardo natural desta vida abrange todo o período da nossa vida entre o nascimento e a morte. Os ensinamentos sobre este bardo esclarecem a razão pela qual ele é uma oportunidade tão preciosa, o que significa realmente ser humano e qual é a coisa mais importante, e a única verdadeiramente essencial, que devemos fazer com a dádiva desta vida humana.

Os mestres dizem-nos que há um aspeto da nossa mente que constitui a sua base fundamental, um estado denominado «a base da mente comum». Longchenpa, um proeminente mestre tibetano do século XIV, descreve-a do seguinte modo: «É um estado não-iluminado e neutro, pertencente à categoria da mente e dos acontecimentos mentais, que se tornou na fundação de todos os carmas e "vestígios" do *samsara* e nirvana.»[1] Funciona como um armazém, no qual os indícios das ações passadas, causadas pelas nossas emoções negativas, estão todos guardados como sementes. Quando surgem as condições adequadas, elas germinam e manifestam-se como circunstâncias e situações na nossa vida.

Imagine esta base da mente comum como se fosse um banco onde o carma é depositado sob a forma de vestígios e tendências habituais. Se temos o hábito de pensar num determinado padrão, positivo ou negativo, então estas tendências serão desencadeadas e provocadas muito facilmente e acontecem de um modo recorrente. Com a repetição constante, as nossas tendências e hábitos tornam-se consistentemente mais inveterados e persistem, aumentando e

ganhando força, até mesmo enquanto dormimos. É assim que acabam por determinar a nossa vida, a nossa morte e o nosso renascimento.

Indagamos com frequência: «Como serei quando morrer?» A resposta a isto é que, seja qual for o estado da nossa mente *agora*, seja qual for o tipo de pessoa que somos *agora*, é assim que seremos no momento da morte, se não mudarmos. É por esta razão que é de suma importância usar *este* tempo de vida para purificar a nossa corrente mental, e portanto o nosso modo de ser e personalidade, enquanto podemos.

VISÃO CÁRMICA

Como é que acabámos a viver como seres humanos? Todos os seres que têm um carma semelhante terão uma visão comum do mundo à sua volta, e este conjunto de perceções que eles partilham designa-se «visão cármica». Esta estreita correspondência entre o nosso carma e o tipo de reino onde nos encontramos também explica como surgem as diferentes formas: você e eu, por exemplo, somos seres humanos devido ao carma básico comum que-partilhamos.

No entanto, até mesmo dentro do reino humano, cada um de nós tem o seu próprio carma individual. Nascemos em países, cidades e famílias diferentes; cada um de nós tem uma educação, influências e crenças distintas, e todas estas condicionantes integram esse carma. Cada um de nós é uma soma complexa de hábitos e de ações passadas, e como tal não podemos ver as coisas senão da nossa própria forma, pessoal e única. Os seres humanos são muito parecidos, mas têm uma perceção das coisas totalmente diferente, e cada um de nós vive no seu próprio mundo individual, singular e separado. Como Kalu Rinpoche afirma:

> *Se cem pessoas dormirem e sonharem, cada uma experimentará um mundo diferente no seu sonho. Pode-se dizer que o sonho de todas elas é verdadeiro, mas não faria qualquer sentido determinar que apenas o sonho de uma única pessoa era*

o mundo real e todos os outros eram fictícios. A verdade existe para cada indivíduo, consoante os padrões cármicos que condicionam as suas perceções.[2]

SEIS REINOS

A nossa existência humana não é o único tipo de visão cármica. No budismo, são identificados seis reinos de existência: deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e infernos. Cada um deles é o resultado de uma das seis principais emoções negativas: orgulho, ciúme, desejo, ignorância, ganância e raiva.

Será que estes reinos existem de facto externamente? Na verdade, eles podem existir para além do alcance da perceção da nossa visão cármica. Nunca nos esqueçamos: *aquilo que vemos é o que a nossa visão cármica nos permite ver, e nada mais*. Tal como nós, no presente estado impuro e não desenvolvido da nossa perceção, só conseguimos ter consciência *deste* universo, também um inseto pode ver um dos nossos dedos como toda uma paisagem por si só. Somos tão arrogantes que só acreditamos em «ver para crer». No entanto, os grandes ensinamentos budistas referem inúmeros mundos em diferentes dimensões — até podem existir vários mundos muito semelhantes ou simplesmente iguais ao nosso — e diversos astrofísicos modernos desenvolveram teorias sobre a existência de universos paralelos. Como podemos então fazer afirmações perentórias sobre o que existe ou não para além das fronteiras da nossa visão limitada?

Ao olhar para o mundo que nos rodeia, e para as nossas próprias mentes, podemos verificar que os seis reinos existem definitivamente. Eles existem na maneira como permitimos inconscientemente que as nossas emoções negativas projetem e cristalizem reinos inteiros à nossa volta e definam o estilo, a forma, o sabor e o contexto da nossa vida nesses reinos. E eles existem também no nosso interior como sementes diferentes e tendências das várias emoções negativas no seio do nosso sistema psicofísico,

sempre prontas a germinar e a crescer, dependendo do que as influencia e da maneira como escolhemos viver.

Vejamos como alguns destes reinos são projetados e cristalizados no mundo que nos rodeia. A característica principal do reino dos deuses é, por exemplo, ser desprovido de sofrimento, um reino de beleza imutável e êxtase sensual. Imagine os deuses: surfistas altos e louros, a relaxar em praias e jardins banhados por um sol radiante, a ouvir qualquer género de música que queiram, intoxicados com todo o tipo de estimulantes, sentindo prazer na meditação, no ioga, em tratar do corpo e noutras formas de se melhorarem a si próprios, mas sem nunca sobrecarregarem o cérebro, sem nunca se confrontarem com qualquer situação complexa ou dolorosa, sem nunca terem consciência da sua verdadeira natureza, e estão tão anestesiados que jamais se apercebem de qual é realmente a sua situação.

Se algumas zonas da Califórnia e da Austrália nos surgem na mente como o reino dos deuses, pode ver o reino dos semideuses diariamente representado talvez nas intrigas e rivalidades de Wall Street ou nos corredores frenéticos de Washington e Whitehall. E o reino dos fantasmas famintos? Existe onde quer que encontremos pessoas que apesar de serem riquíssimas nunca estão satisfeitas, ansiando por adquirir esta ou aquela empresa ou exercitando incessantemente a sua ganância em sessões de tribunal. Ligue a televisão em qualquer canal e entrará de imediato no mundo dos semideuses e dos fantasmas famintos.

No reino dos deuses, a qualidade de vida pode parecer superior à nossa, contudo, os mestres dizem-nos que a vida humana é infinitamente mais valiosa. Porquê? Pelo simples facto de termos consciência e inteligência, que são a matéria-prima para a iluminação, e porque é precisamente o sofrimento que permeia este reino humano que incentiva a transformação espiritual. A dor, o desgosto, a perda e as intermináveis frustrações de todo o tipo têm um propósito real e dramático: despertar-nos, permitir-nos e quase

forçar-nos a romper o ciclo do *samsara*, libertando assim o nosso esplendor aprisionado.

Todas as tradições espirituais salientaram que esta vida humana é única e tem um potencial que normalmente nem sequer conseguimos começar a imaginar. Se perdermos a oportunidade que esta vida nos oferece para nos transformarmos a nós próprios,- referem elas, é bem possível que demore um tempo extremamente longo até voltarmos a ter outra. Imagine uma tartaruga cega, vagueando nas profundezas de um oceano do tamanho do universo. Na superfície flutua uma argola de madeira, movendo-se ao sabor das ondas. Cada cem anos, a tartaruga vai uma única vez à superfície. Os budistas afirmam que nascer como ser humano é *mais* difícil do que essa tartaruga emergir e enfiar acidentalmente a sua cabeça na argola de madeira. E mesmo entre aqueles que têm um nascimento humano, diz-se que são raros os que têm a extraordinária boa sorte de estabelecer uma ligação com os ensinamentos; e aqueles que realmente os interiorizam e os encarnam nas suas ações são ainda mais raros, na verdade, são tão raros «como estrelas em plena luz do dia».

AS PORTAS DA PERCEÇÃO

Como referi, a forma como apreendemos o mundo depende inteiramente da nossa visão cármica. Os mestres usam um exemplo tradicional: seis tipos diferentes de seres encontram-se junto às margens de um rio. O ser humano do grupo vê o rio como água, uma substância para se lavar ou saciar a sede; para um animal como um peixe, o rio é o seu lar; o deus vê-o como um néctar que lhe dá prazer; o semideus como uma arma; o fantasma faminto como pus e sangue pútrido; e o ser do reino infernal como lava fundida. A água é a mesma, mas é apreendida de maneiras totalmente diferentes e até contraditórias.

Esta profusão de perceções demonstra-nos que todas as visões cármicas são ilusões; dado que, se uma substância pode ser

apreendida de maneiras tão diferentes, como é que algo pode ter uma realidade única, verdadeira e inerente? Ela também nos mostra como é possível que algumas pessoas sintam este mundo como o paraíso e outras como o inferno.

Os ensinamentos referem que há essencialmente três tipos de visão: a «visão impura e cármica» dos seres comuns; a «visão da experiência», que se revela aos praticantes durante a meditação e que é o caminho ou meio da transcendência; e a «visão pura» dos seres realizados. Um ser realizado, ou um buda, percecionará este mundo como espontaneamente perfeito, um reino completamente puro e deslumbrante. Dado que purificaram todas as causas da visão cármica, eles veem tudo diretamente na sua sacralidade nua e primordial.

Tudo o que vemos à nossa volta é encarado assim porque temos vindo repetidamente a solidificar a nossa experiência da realidade interior e exterior do mesmo modo, vida após vida, e isto levou à suposição falsa de que o que vemos é objetivamente real. De facto, à medida que avançamos no caminho espiritual, aprendemos como lidar diretamente com as nossas perceções fixas. Todos os nossos antigos conceitos do mundo ou da matéria, ou até mesmo de nós próprios, são purificados e dissolvidos, e revela-se um campo de visão e perceção totalmente novo, que se pode chamar «paradisíaco». Como afirma Blake:

> *Se as portas da perceção fossem limpas,*
> *Tudo apareceria... tal como é, infinito.*[3]

Nunca me esquecerei de quando Dudjom Rinpoche, num momento de intimidade, se inclinou para mim e me disse na sua voz suave e rouca, com um timbre ligeiramente agudo: «Tu sabes, não é assim, que na realidade todas estas coisas que nos rodeiam desaparecem, simplesmente desaparecem...»

No entanto, para a maioria de nós, o carma e as emoções negativas obscurecem a capacidade de vermos a nossa própria natureza intrínseca e a natureza da realidade. Consequentemente,

apegamo-nos à felicidade e ao sofrimento como se fossem reais, e através das nossas ações desajeitadas e ignorantes continuamos a disseminar as sementes do nosso próximo nascimento. As nossas ações mantêm-nos presos ao ciclo contínuo da existência no mundo, ao ciclo incessante de nascimento e morte. Por conseguinte, tudo está em risco na forma como vivemos agora, neste preciso momento: a maneira como vivemos agora pode custar-nos todo o nosso futuro.

Este é o motivo real e urgente pelo qual temos de nos preparar agora para enfrentar a morte de um modo sensato, para transformar o nosso futuro cármico, e evitar a tragédia de voltar a cair vezes sem conta na ilusão e de repetir o ciclo doloroso de nascimento e morte. Esta vida é a única altura e o único lugar em que nos podemos preparar, e apenas somos capazes de nos preparar verdadeiramente através da prática espiritual. Esta é a mensagem inevitável do bardo natural desta vida. Como diz Padmasambhava:

> *Agora quando o bardo desta vida desponta sobre mim,*
> *Abandonarei a preguiça para a qual a vida não tem tempo,*
> *Entrarei, sem distrações, no caminho de ouvir e escutar, da reflexão e contemplação, e da meditação,*
> *Fazendo das perceções e da mente o caminho, ganharei consciência das «três* kayas*»: a mente iluminada;*[4]
> *Agora que alcancei por fim um corpo humano,*
> *Não há tempo no caminho para a mente vaguear.*

A SABEDORIA QUE COMPREENDE A AUSÊNCIA DO EGO

Por vezes, pergunto-me o que uma pessoa de uma pequena aldeia do Tibete sentiria se alguém a levasse subitamente a uma cidade moderna com toda a sua tecnologia sofisticada. Provavelmente pensaria que já tinha morrido e que estava no estado de bardo. Olharia incrédula para os aviões a voarem no céu acima de si ou para alguém que estivesse a falar ao telefone com outra pessoa noutro canto do mundo. Ela julgaria que estava a testemunhar milagres. No entanto, tudo isto parece perfeitamente

normal para alguém que viva no mundo moderno e com uma educação ocidental, que explica o contexto científico destas coisas, passo a passo.

Da mesma forma, no budismo tibetano há uma educação espiritual básica, normal e elementar, um treino espiritual completo para o bardo natural desta vida, que providencia o vocabulário essencial, o abecedário da mente. As bases deste treino são as chamadas «três ferramentas da sabedoria»: a sabedoria de ouvir e escutar; a sabedoria da contemplação e reflexão; e a sabedoria da meditação. É através delas que somos levados a despertar de novo para a nossa verdadeira natureza e, por seu intermédio, a desvendar e a personificar a alegria e liberdade daquilo que somos realmente, a que chamamos «a sabedoria que compreende a ausência do ego».

Imagine uma pessoa que acorda subitamente no hospital depois de um acidente de viação e percebe que sofre de amnésia total. Exteriormente, tudo está intacto: ela tem o mesmo rosto e a mesma figura, os seus sentidos e a sua mente estão a salvo, mas não faz a mínima ideia nem tem qualquer memória de quem realmente é. Exatamente da mesma forma, nós não nos conseguimos lembrar da nossa verdadeira identidade, da nossa natureza original. Freneticamente, e bastante apavorados, procuramos e improvisamos outra identidade, à qual nos agarramos com todo o desespero de alguém que cai continuamente num abismo. Esta identidade falsa e assumida por ignorância é o «ego».

Portanto, o ego é a ausência do verdadeiro conhecimento de quem realmente somos, juntamente com o seu resultado: um apego fatalista, e mantido a todo o custo, a uma imagem remendada e improvisada de nós próprios, um eu charlatão e inevitavelmente camaleónico, que está sempre a mudar e que tem de continuar a fazê-lo, para manter viva a ficção da sua existência. Em tibetano, ego designa-se por *dak dzin*, que significa «agarrar-se a um eu». O ego é assim definido como movimentos incessantes de apego a uma noção ilusória de «eu» e «meu», de mim e do outro, bem como

a todos os conceitos, ideias, desejos e atividades que sustentam essa construção falsa. Tal apego é fútil à partida e está condenado à frustração, uma vez que não há nele qualquer fundamento nem verdade, e aquilo a que nos apegamos é por sua própria natureza impossível de agarrar. O facto de precisarmos sequer de nos agarrar e de continuar a fazê-lo revela que no nosso íntimo sabemos que o eu não existe de forma inerente. É a partir deste conhecimento secreto e irritante que surgem todas as nossas inseguranças fundamentais e o nosso medo.

Enquanto não tivermos desmascarado o ego, ele continuará a ludibriar-nos como um político desonesto anunciando promessas falsas, ou como um advogado constantemente a inventar mentiras e defesas engenhosas, ou ainda como um moderador de um debate que não para de falar, mantendo uma conversa amena e ocamente convincente, sem de facto dizer absolutamente nada.

Vidas inteiras de ignorância levaram-nos a identificar todo o nosso ser com o ego. O seu maior triunfo é convencer-nos de que os seus melhores interesses são também os nossos e até a identificar a nossa própria sobrevivência com a sua. Esta é uma ironia cruel, na medida em que o ego e o seu apego são a raiz de todo o nosso sofrimento. No entanto, o ego é tão convincente e fomos vítima dele durante tanto tempo que a simples ideia de um dia podermos ficar sem ego nos aterroriza. Ele murmura-nos que ficar sem ego é perder todo o rico romantismo de ser humano, ser reduzido a um robô insípido ou a um vegetal irracional.

O ego joga de forma brilhante com o nosso medo fundamental de perder o controlo e do desconhecido. Podemos dizer a nós próprios: «Eu devia realmente abandonar o ego, sofro tanto; mas se o fizer, o que é que me acontece?»

Ele interrompe-nos, com doçura: «Sei que às vezes sou um chato, e acredita em mim, compreendo perfeitamente se quiseres que me vá embora. Mas é mesmo isso que pretendes? Pensa bem: se eu me for mesmo embora, o que é que te vai acontecer? Quem

tomará conta de ti? Quem te vai proteger e cuidar de ti como eu fiz ao longo destes anos todos?»

E mesmo que conseguíssemos ver para além das mentiras do ego, estamos simplesmente demasiado apavorados para o abandonar, na medida em que, sem qualquer conhecimento verdadeiro da natureza da nossa mente, ou identidade real, não nos resta outra alternativa. Cedemos repetidamente às suas exigências com o mesmo triste ódio de si próprio que o alcoólico sente ao pegar na bebida que sabe que o está a destruir ou o toxicodependente que procura avidamente a droga, estando ciente de que, depois de uma breve sensação inebriante, ela o deixará apenas mais em baixo e desesperado.

O EGO NO CAMINHO ESPIRITUAL

É para pôr fim à tirania absurda do ego que enveredamos pelo caminho espiritual, mas a eficiência do ego é quase infinita e em qualquer estádio pode sabotar e corromper o nosso desejo de nos libertarmos dele. A verdade é simples, e os ensinamentos são extremamente claros; mas assisti, vezes sem conta, com uma profunda tristeza, que, assim que eles nos começam a tocar e a comover, o ego tenta complicá-los porque sabe que está a ser fundamentalmente ameaçado.

No início, quando ficamos fascinados com o caminho espiritual e com todas as suas possibilidades, o ego até pode encorajar-nos e dizer: «Isto é mesmo extraordinário. É mesmo o que precisas! Estes ensinamentos fazem todo o sentido!»

De seguida, quando dizemos que queremos experimentar a prática da meditação ou fazer um retiro, o ego sussurra: «Que bela ideia! Porque não te acompanho? Ambos podemos aprender alguma coisa.» Durante todo o período de lua de mel do nosso desenvolvimento espiritual, o ego continuará a encorajar-nos: «Isto é maravilhoso — é tão extraordinário, tão inspirador...»

Mas assim que entramos no que designo como o período do «lava-louça» do caminho espiritual e os ensinamentos começam a tocar-nos profundamente, torna-se inevitável depararmo-nos com a verdade sobre nós próprios. À medida que o ego é revelado, põe-se o dedo na ferida e começam a surgir todo o tipo de problemas. É como se um espelho do qual não conseguíssemos desviar o olhar estivesse fixo à nossa frente. O espelho é totalmente claro, mas há nele uma carantonha carrancuda, a nossa própria cara, que também nos fita. Começamos a revoltar-nos, porque detestamos o que vemos; podemos ter um acesso de raiva e partir o espelho, mas apenas o estilhaçará em mil pedaços com carantonhas idênticas, todas a olharem ainda fixamente para nós.

É nesse momento que começamos a enfurecer-nos e a queixar-nos amargamente; e onde está o nosso ego? Mantém-se fielmente ao nosso lado, encorajando-nos: «Tens toda a razão, isto é ultrajante e insuportável. Não o toleres!» Enquanto ouvimos cativados, o ego continua a evocar todo o tipo de dúvidas e emoções dementes, pondo lenha na fogueira: «Não vês que estes ensinamentos não são os melhores para ti? Sempre te disse isso! Não vês que ele não é o teu mestre? Afinal de contas, és um ocidental inteligente, moderno e sofisticado, e coisas exóticas como o *zen*, o sufismo, a meditação ou o budismo tibetano pertencem às culturas estrangeiras do Oriente. Qual é a utilidade que uma filosofia criada nos Himalaias há mais de mil anos pode ter para ti?»

À medida que o ego nos observa radiante a ficarmos cada vez mais presos na sua teia, chegará ao ponto de culpar os ensinamentos e até o mestre por todo o sofrimento, solidão e dificuldades que atravessamos quando nos conhecemos melhor: «Estes gurus querem lá saber do que estás a passar. Só te querem explorar. Limitam-se a usar palavras como “compaixão” e “devoção” para te subjugarem ao seu poder...»

O ego é tão esperto que consegue distorcer os ensinamentos para alcançar os seus próprios objetivos; afinal de contas, «o diabo é capaz de citar as escrituras para os seus próprios fins». A derra-

deira arma do ego é apontar o dedo hipocritamente ao mestre e aos seus seguidores, declarando: «Ninguém aqui parece estar a viver de acordo com a verdade dos ensinamentos!» Agora o ego coloca-se na posição de árbitro moralista de todas as condutas: a posição mais astuta de todas para enfraquecer a sua fé e corromper qualquer devoção e compromisso que possa ter em relação à mudança espiritual.

No entanto, por mais que o ego se esforce por tentar sabotar o caminho espiritual, se realmente persistir, dedicando-se profundamente à prática da meditação, começa lentamente a compreender até que ponto tem sido enganado pelas promessas do ego: esperanças falsas e medos falsos. A pouco e pouco, começa a perceber que tanto a esperança como o medo são inimigos da sua paz de espírito; as esperanças só o desiludem, deixando-o vazio e dececionado, enquanto os medos o paralisam na cela estreita da sua suposta identidade. Também começa a ver como o domínio do ego tem sido preponderante na sua mente, e no espaço de liberdade aberto pela meditação, quando se livra momentaneamente do apego, vislumbra a amplitude estimulante da sua verdadeira natureza. Compreende que, durante anos, o seu ego, como um vigarista entusiasmado, o tem ludibriado com esquemas, planos e promessas que nunca foram reais e apenas o conduziram à falência interior. Quando, na equanimidade da meditação, se se aperceber disto, sem qualquer consolação ou desejo de abafar aquilo que descobriu, todos os planos e esquemas revelam-se ocos e começam a desintegrar-se.

Este não é um processo pura e simplesmente destrutivo. A par de um entendimento extremamente preciso e por vezes doloroso da criminalidade fraudulenta e virtual do seu ego, e o de todas as outras pessoas, desenvolve-se um sentido de expansão interior, um conhecimento direto da «inexistência do ego» e da interdependência de todas as coisas, bem como o humor vívido e generoso que é a marca genuína da liberdade.

Uma vez que aprendeu a simplificar a sua vida através da disciplina, reduzindo assim as oportunidades de o ego o seduzir, e porque praticou a atenção plena da meditação, relaxando deste modo o domínio da agressão, apego e negatividade em todo o seu ser, a sabedoria do discernimento pode lentamente emergir. E, na claridade reveladora da sua luz radiante, este discernimento pode-lhe revelar, distinta e diretamente, tanto o funcionamento mais subtil da sua própria mente como o da natureza da realidade.

O GUIA SÁBIO

Duas pessoas têm vivido dentro de si ao longo de toda a sua vida. Uma é o ego, tagarela, exigente, histérico e calculista; a outra é o ser espiritual oculto, cuja voz branda de sabedoria só raramente ouviu ou levou em consideração. À medida que ouve cada vez mais os ensinamentos, os contempla e os integra na sua vida, a sua voz interior, a sua sabedoria inata de discernimento, aquilo que no budismo designamos por «consciência discriminante», é despertada e fortalecida, e começa a distinguir entre a sua orientação e as várias vozes vigorosas e cativantes do ego. A memória da sua verdadeira natureza, com todo o seu esplendor e confiança, começa a regressar a si.

Na verdade, descobrirá que desvendou em si mesmo o seu próprio guia sábio. Dado que ele ou ela o conhece profundamente, porque ele ou ela é você, o seu guia poderá ajudá-lo, com uma clareza e humor cada vez maiores, a negociar todas as dificuldades com os seus pensamentos e emoções. Ele pode também ser uma presença contínua, alegre, carinhosa e ocasionalmente provocadora, que sabe sempre o que é melhor para si e o ajudará a encontrar cada vez mais maneiras de se libertar da sua obsessão pelas reações habituais e emoções confusas. À medida que a voz da sua consciência discriminante se torna cada vez mais forte e clara, começará a distinguir entre a sua verdade e os diversos

enganos do ego e será capaz de a ouvir com discernimento e confiança.

Quanto mais frequentemente ouvir este guia sábio, mais facilmente será capaz de alterar os seus maus humores por si próprio, ver através da sua negatividade e até rir-se deles pelos dramas absurdos e ilusões ridículas que são. Gradualmente, vai-se apercebendo de que consegue libertar-se a si próprio cada vez mais rapidamente das emoções negativas que regeram a sua vida, e esta capacidade de o fazer é o maior milagre de todos. Tertön Sogyal, um místico tibetano, disse que não ficava muito impressionado com alguém que fosse capaz de virar tudo de pernas para o ar ou de transformar o fogo em água. Um verdadeiro milagre, referiu, era se alguém conseguisse libertar-se de uma única emoção negativa.

Assim sendo, em vez da conversa fútil, severa e fragmentada que o ego tem falado consigo ao longo de toda a sua vida, vai dar-se conta de que ouve cada vez mais as instruções claras dos ensinamentos na sua mente, que o inspiram, exortam, orientam e dirigem a cada passo. Quanto mais ouvir, mais orientação receberá. Se seguir a voz do seu guia sábio, a voz da sua consciência discriminante, e deixar que o ego se silencie, experimentará a presença da sabedoria, alegria e bem-aventurança que realmente é. Uma nova vida, absolutamente diferente da que tinha quando se mascarava como o seu ego, começa em si. E quando a morte vier já terá aprendido em vida a controlar essas emoções e pensamentos que nos estados da morte, nos bardos, ganhariam caso contrário uma realidade avassaladora.

Quando a amnésia relativa à sua identidade começa a ficar curada, apercebe-se finalmente de que o *dak dzin*, o apego ao eu, é a raiz de todo o seu sofrimento. Compreenderá finalmente quão prejudicial ele tem sido, tanto para si como para os outros, e que a atitude mais nobre e sensata a adotar é cuidar dos outros em vez de si próprio. Isto trará a cura ao seu coração, à sua mente e ao seu espírito.

É importante lembrar sempre que o princípio da inexistência do ego não significa que havia um ego à partida e que os budistas se desenvencilharam dele. Muito pelo contrário, significa que desde o início nunca existiu ego nenhum. Apreender isto é designado como «ausência do ego».

AS TRÊS FERRAMENTAS DA SABEDORIA

Os mestres aconselham que a forma de descobrir a sabedoria da ausência do ego é através do processo de ouvir e escutar, da contemplação e reflexão, e da meditação. Eles recomendam que comecemos por *ouvir* repetidamente os ensinamentos espirituais. Enquanto ouvimos, eles continuam a recordar-nos constantemente da nossa oculta natureza de sabedoria. É como se fôssemos aquela pessoa que lhe pedi que imaginasse, deitada numa cama de hospital sofrendo de amnésia, e alguém que nos amasse e se preocupasse connosco nos sussurrasse o nosso verdadeiro nome ao ouvido e nos mostrasse fotografias da nossa família e de velhos amigos, procurando devolver o conhecimento da nossa identidade perdida. Gradualmente, à medida que ouvimos os ensinamentos, determinadas passagens e constatações terão um impacto estranho em nós, memórias da nossa verdadeira natureza começam a ser reavivadas e um profundo sentimento de algo natural e misteriosamente familiar despertará lentamente.

Ouvir é um processo muito mais difícil do que a maior parte das pessoas imagina; ouvir realmente da maneira a que os mestres se referem é libertarmo-nos totalmente de nós próprios e livrarmo-nos de todas as informações, de todos os conceitos, de todas as ideias e de todos os preconceitos que saturam a nossa cabeça. Se ouvir genuinamente os ensinamentos, esses conceitos que são um verdadeiro estorvo para nós, a única coisa que se interpõe entre nós e a nossa verdadeira natureza, podem ser lenta e sustentavelmente dissipados.

Ao tentar escutar verdadeiramente, senti-me muitas vezes inspirado pelo mestre *zen* Suzuki Roshi, que disse: «Se a tua mente estiver vazia, encontra-se sempre pronta para tudo; está aberta a qualquer coisa. Na mente do principiante existem muitas possibilidades, na mente do especialista há poucas.»[5] A mente do principiante é uma mente aberta, vazia e pronta, e se ouvirmos realmente com o espírito de um principiante, talvez possamos começar de facto a escutar. Se ouvirmos com uma mente silenciosa, tão livre quanto possível do clamor das ideias preconcebidas, será criada a possibilidade para que a verdade dos ensinamentos nos penetre e para o significado da vida e da morte se tornar cada vez mais extraordinariamente claro. O meu mestre Dilgo Khyentse Rinpoche afirmou: «Quanto mais ouvires, mais escutarás; quanto mais escutares, mais profunda a tua compreensão se tornará.»

Assim sendo, o aprofundamento da compreensão emana da *contemplação* e da reflexão, a segunda ferramenta da sabedoria. À medida que contemplamos o que ouvimos, gradualmente começa a permear a nossa corrente mental e a imbuir a experiência interior da nossa vida. Os acontecimentos do quotidiano começam cada vez mais a refletir e a confirmar subtil e diretamente a verdade dos ensinamentos, enquanto a contemplação vai lentamente desvendando e enriquecendo o que começámos por perceber em termos intelectuais, levando esse entendimento da nossa cabeça para o nosso coração.

A terceira ferramenta da sabedoria é a *meditação*. Depois de ouvirmos os ensinamentos e de refletirmos sobre eles, pomos em ação a compreensão que adquirimos e aplicamo-la diretamente, através do processo da meditação, às necessidades da vida de todos os dias.

AS DÚVIDAS NO CAMINHO

A dada altura, ao que parece, existiu uma época em que um mestre excecional podia transmitir um ensinamento a um discípulo

extraordinário e ele era capaz de alcançar a libertação. Dudjom Rinpoche costumava contar a história de um poderoso bandido indiano que depois de inúmeros assaltos bem-sucedidos se apercebeu do sofrimento terrível que causara. Ele procurou desesperadamente uma forma de expiar o que tinha andado a fazer e visitou um mestre famoso. Ele pediu-lhe: «Sou um pecador, vivo atormentado. Qual é a saída? O que posso fazer?»

O mestre olhou o bandido de alto a baixo e de seguida perguntou-lhe para o que é que ele tinha jeito.

«Para nada», respondeu o bandido.

«Para nada?», admirou-se o mestre. «Tens de ser bom nalguma coisa!»

O bandido ficou calado durante alguns instantes e eventualmente admitiu: «Na verdade, há uma coisa para a qual tenho talento, que é roubar.»

O mestre desatou-se a rir: «Ótimo! É exatamente essa capacidade que precisas agora. Vai para um sítio tranquilo e rouba todas as tuas perceções, rouba todas as estrelas e planetas do céu, e dissolve-os no seio da vacuidade, o espaço que tudo abrange da natureza da mente.» No prazo de vinte e um dias, o bandido apercebeu-se da natureza da sua mente e acabou por ser considerado um dos maiores santos da Índia.

Em tempos ancestrais, havia mestres e discípulos assim extraordinários, tão recetivos e determinados como aquele bandido que conseguiu alcançar a libertação, apenas graças à prática de uma única instrução com uma devoção inabalável. Até mesmo agora, se focássemos a nossa mente num poderoso método de sabedoria e trabalhássemos diretamente com ela, há uma possibilidade real de nos tornarmos iluminados.

Todavia, as nossas mentes estão carregadas e confusas com uma série de dúvidas. Por vezes, penso que a dúvida é um bloqueio ainda maior à evolução humana do que o desejo e o apego. A nossa sociedade promove a esperteza em vez da sabedoria e enaltece os aspetos mais superficiais, fúteis e menos benéficos da nossa

inteligência. Tornámo-nos tão falsamente «sofisticados» e neuróticos que tomamos a própria dúvida pela verdade, e a dúvida que não é mais do que a tentativa desesperada de o ego se defender da sabedoria é glorificada como o objetivo e fruto do verdadeiro conhecimento. Esta forma de dúvida mesquinha é o imperador desprezível do *samsara*, servido por um conjunto de «especialistas» que nos ensinam, não a dúvida generosa do espírito aberto que Buda nos garantiu ser necessária para testar e comprovar o valor dos ensinamentos, mas uma forma de dúvida destrutiva que não nos deixa nada em que acreditar, nada a esperar, nem nada para pautarmos a nossa vida.

A nossa educação contemporânea incute-nos assim a glorificação da dúvida, criando, na verdade, aquilo que quase se poderia chamar religião ou teologia da dúvida, em que para se ser considerado inteligente é necessário mostrar que duvidamos de tudo, que apontamos sempre o que está errado e raramente perguntamos o que está certo ou é bom, denegrindo cinicamente todos os ideais espirituais e filosofias herdados ou o que quer que seja feito de simples boa vontade ou com um coração inocente.

O Buda apela-nos a ter outro tipo de dúvida, «como quem analisa o ouro, queimando-o, cortando-o e esfregando-o para testar a sua pureza». Para este tipo de dúvida, que nos deixaria realmente expostos à verdade se a seguíssemos até ao fim, não temos o discernimento, a coragem ou o treino necessários. Fomos educados num vício estéril à contradição que nos roubou repetidamente toda a verdadeira abertura perante qualquer verdade mais expansiva e nobre.

Em vez da nossa forma contemporânea niilista de dúvida, sugiro que dê lugar ao que chamo «dúvida nobre», o tipo de dúvida que constitui uma parte integrante do caminho para a iluminação. A verdade vasta dos ensinamentos místicos que nos foi transmitida não é algo que o nosso mundo ameaçado se possa dar ao luxo de dispensar. Em vez de duvidar *deles*, por que motivo não duvidamos de nós próprios, da nossa ignorância, da nossa presunção de que já

compreendemos tudo, do nosso apego e evasão, da nossa paixão pelas chamadas explicações da realidade que nada têm da sabedoria abrangente e inspiradora de reverência que os mestres, os mensageiros da Realidade, nos transmitiram?

Este tipo de dúvida nobre incita-nos a avançar, inspira-nos, põe-nos à prova, torna-nos cada vez mais autênticos, fortalece-nos e atrai-nos cada vez mais para o empolgante campo de energia da verdade. Quando estou com os meus mestres, faço-lhes sempre perguntas para as quais preciso de resposta. Por vezes, não recebo respostas claras, mas não duvido deles nem da verdade dos ensinamentos. Há ocasiões em que posso pôr em causa a minha própria maturidade espiritual ou a minha capacidade de ouvir realmente a verdade, de um modo que consiga compreender completamente, e com frequência continuo a perguntar, até conseguir uma resposta clara. E quando essa resposta chega, com um impacto forte e puro na minha mente, e o meu coração reage com uma onda de gratidão e reconhecimento, então surge em mim uma convicção que nem o escárnio de um mundo inteiro de céticos poderia destruir.

Lembro-me de um inverno em que ia de carro com uma das minhas alunas de Paris até à Itália, numa noite de luar e céu limpo. Ela trabalhava como terapeuta e tinha feito uma série de formações diferentes. Ela disse-me que se apercebeu de que quanto mais conhecimentos adquirimos, mais dúvidas eles desencadeiam, e mais subtis são as desculpas para duvidar, sempre que a verdade começa a tocar-nos profundamente. Ela referiu que tinha tentado muitas vezes afastar-se dos ensinamentos, mas finalmente compreendeu que não havia para onde fugir, porque na verdade estava a tentar evadir-se de si própria.

Disse-lhe que a dúvida não é uma doença, mas apenas um sintoma da falta do que na nossa tradição designamos como «a Visão», que é a compreensão da natureza da mente, e portanto da natureza da realidade. Quando essa Visão está completamente presente, não existe qualquer possibilidade da menor dúvida,

porque nessa altura encaramos a realidade com os seus próprios olhos. Mas até alcançarmos a iluminação, referi, haverá inevitavelmente dúvidas, porque a dúvida é uma atividade fundamental da mente não-iluminada, e a única maneira de lidarmos com elas é não as suprimir nem lhes ceder.

As dúvidas exigem de nós uma verdadeira habilidade para lidarmos com elas, e reparei que poucas pessoas fazem ideia de como as investigar ou utilizar. Não é irónico que, numa civilização que venera o poder da especulação e da dúvida, quase ninguém tem a coragem de questionar as reivindicações da própria dúvida, para fazer como disse um mestre hindu: virar as hesitações da dúvida contra a própria dúvida para desmascarar o cinismo e pôr a nu o medo, o desespero, a falta de esperança e as condicionantes recorrentes que lhe dão origem? Então a dúvida deixaria de ser um obstáculo, mas antes uma porta para a realização, e sempre que ela surgisse na mente seria bem acolhida por um aspirante espiritual como um meio de aprofundar a verdade.

Há uma história que gosto muito sobre um mestre *zen*. Ele tinha um discípulo leal mas muito ingénuo, que o encarava como um buda vivo. Um dia, o mestre sentou-se acidentalmente em cima de uma agulha. Ele gritou «Ai!» e deu um salto. O discípulo perdeu imediatamente toda a sua fé e foi-se embora, dizendo como estava dececionado ao descobrir que o seu mestre não era completamente iluminado. Caso contrário, pensou, como poderia ter saltado e gritado daquela maneira? O mestre ficou triste quando se apercebeu de que o seu discípulo partira e afirmou: «Oh, coitado! Se ao menos soubesse que na realidade nem eu, nem a agulha, nem o “ai” de facto existiram.»

Não cometamos o mesmo erro impulsivo que esse discípulo *zen*. Não encaremos as dúvidas com uma seriedade exagerada, nem as deixemos crescer de uma forma desproporcionada, nem nos tornemos radicais ou fanáticos em relação a elas. O que precisamos de aprender é como mudar lentamente o nosso envolvimento com a dúvida, culturalmente condicionado e apaixonado, tornando-o livre,

bem-humorado e compassivo. Isto significa dar tempo às dúvidas, e a nós mesmos, para encontrar respostas às nossas perguntas, que não são meramente intelectuais ou «filosóficas» mas vivas, reais, genuínas e maleáveis. As dúvidas não se conseguem resolver de imediato; mas se formos pacientes, pode ser criado um espaço dentro de nós, no qual as dúvidas podem ser cuidadosa e objetivamente analisadas, resolvidas, dissipadas e saradas. O que nos falta, particularmente nesta cultura, é o ambiente apropriado, sem distrações e amplamente espaçoso da mente, que só pode ser criado através da prática sustentada da meditação, onde o discernimento tem a oportunidade de ir lentamente amadurecendo e dando frutos.

Não tenha demasiada pressa em resolver todas as suas dúvidas e problemas; como dizem os mestres: «Devagar se vai ao longe.» Digo sempre aos meus alunos para não criarem expectativas irrazoáveis, porque é necessário tempo para o crescimento espiritual. São precisos anos para se aprender corretamente japonês ou para se ser médico. Será que podemos esperar ter todas as respostas, já para não falar de nos tornarmos iluminados, em apenas algumas semanas? A jornada espiritual implica uma aprendizagem e uma purificação contínuas. Quando tem noção disto, torna-se humilde. Existe um ditado tibetano famoso que diz: «Não confundas compreensão com realização, nem confundas realização com libertação.» E Milarepa afirmou: «Não acalentes esperanças de realização, mas pratica durante toda a tua vida.» Uma das coisas que acabei por apreciar mais na minha própria tradição é a sua praticabilidade direta e terra a terra e o seu sentido preciso de que os maiores triunfos requerem a paciência mais profunda e o maior tempo.

NOVE

O Caminho Espiritual

Na obra *Table Talk*, do mestre sufi Rumi, há esta passagem implacável e incisiva:

> *O mestre disse que há apenas uma coisa neste mundo que nunca pode ser esquecida. Se esquecer tudo o resto, mas não dela, não haverá qualquer motivo para preocupação, enquanto se for capaz de se lembrar, desempenhar e olhar por tudo o resto, mas se esquecer apenas desta única coisa, na verdade não terá feito absolutamente nada. É como se um rei o tivesse enviado a outro país para levar a cabo uma tarefa especial e determinada. Vai a esse país e executa cem outras tarefas, mas se não tiver desempenhado a tarefa para a qual foi enviado, é como se não tivesse realizado nada. Do mesmo modo, o homem veio ao mundo para realizar uma tarefa específica, esse é o seu propósito. Se não a desempenhar, não terá feito nada.*

Todos os mestres espirituais da humanidade nos disseram o mesmo, que a finalidade da nossa vida na Terra é alcançar a união com a nossa natureza fundamental e iluminada. A «tarefa» para a qual o «rei» nos enviou para este país estranho e sombrio é compreender e encarnar o nosso verdadeiro ser. Há apenas uma maneira de o fazer, que é empreender a jornada espiritual com todo o fervor, inteligência, coragem e determinação que formos capazes de reunir para a transformação. Como a Morte diz a Nachiketas, no *Katha Upanishad*:

> *Há o caminho da sabedoria e o caminho da ignorância. Eles são muito distantes um do outro e conduzem a destinos diferentes... Permanecendo no meio da ignorância, mas julgando-se sensatos e sábios, os tolos vagueiam sem destino de cá para lá, como cegos guiados por cegos. O que está para além da vida não brilha para aqueles que são infantis, descuidados ou que se deixam iludir pela riqueza.*

ENCONTRAR O CAMINHO

Noutras épocas e civilizações, este caminho de transformação espiritual estava reservado a um número relativamente limitado de pessoas; no entanto, hoje em dia, uma proporção considerável da espécie humana deve procurar o caminho da sabedoria, de modo a preservar o mundo dos perigos internos e externos que o ameaçam. Nesta época de violência e desintegração, a visão espiritual não é um luxo elitista mas vital à nossa sobrevivência.

Seguir o caminho da sabedoria nunca foi tão urgente ou tão difícil. A nossa sociedade dedica-se quase exclusivamente à celebração do ego, com todas as suas tristes fantasias sobre sucesso e poder, exaltando precisamente as forças da ganância e ignorância que estão a destruir o planeta. Nunca foi tão difícil ouvir a voz nada lisonjeira da verdade, nem nunca foi tão complicado segui-la depois de a ouvir, porque não há nada no mundo que nos rodeia que sustente a nossa escolha, e toda a sociedade em que vivemos parece negar qualquer ideia de sacralidade ou significado eterno. Deste modo, é justamente no momento em que corremos maior perigo, quando o nosso próprio futuro está em causa, que nós, enquanto seres humanos, nos encontramos no estado de maior confusão, presos num pesadelo criado por nós próprios.

Todavia, há um forte motivo de esperança nesta situação trágica, uma vez que os ensinamentos espirituais de todas as grandes tradições místicas ainda se encontram disponíveis. Infelizmente, há muito poucos mestres para os personificar e uma quase total ausência de discriminação por parte daqueles que procuram a verdade. O Ocidente tornou-se um paraíso para os charlatães espirituais. No caso dos cientistas, é possível verificar quem é legítimo ou não, uma vez que outros cientistas podem averiguar o seu percurso e comprovar as suas descobertas. Mas no Ocidente, sem os princípios e critérios de uma cultura de sabedoria próspera e experiente, é praticamente impossível determinar a autenticidade dos chamados «mestres». Ao que parece, qualquer pessoa se pode fazer passar por mestre e atrair seguidores.

Este não era o caso do Tibete, onde escolher e seguir um determinado caminho ou mestre era muito mais seguro. As pessoas que se aproximam do budismo tibetano pela primeira vez questionam-se muitas vezes porque se dá tanta importância à linhagem, à cadeia de transmissão ininterrupta de mestre para mestre. A linhagem funciona como uma salvaguarda crucial: mantém a autenticidade e pureza dos ensinamentos. As pessoas sabem quem é um determinado mestre porque conhecem quem é o *seu* mestre. Não é uma questão de preservar um conhecimento fossilizado ou ritualista, mas de transmitir de coração para coração, de mente para mente, uma sabedoria essencial e viva, bem como os seus métodos hábeis e poderosos.

Reconhecer quem é ou não um verdadeiro mestre exige muita subtileza e perseverança. Numa era como a nossa, viciada no entretenimento, respostas fáceis e soluções rápidas, os atributos mais sóbrios e menos artificiais da mestria espiritual podem muito bem passar despercebidos. As nossas ideias sobre o que é a santidade, que consideramos ser pia, branda e dócil, podem tornar-nos cegos para a manifestação dinâmica e por vezes exuberantemente animada da mente iluminada.

Como Patrul Rinpoche escreveu: «As extraordinárias qualidades dos grandes seres que ocultam a sua natureza escapam às pessoas comuns como nós, apesar dos nossos maiores esforços para os examinarmos. Em contrapartida, até os charlatães vulgares são especialistas em enganar os outros, comportando-se como santos.» Se Patrul Rinpoche podia escrever isto no Tibete do século XIX, quão mais verdadeiro tem de ser no caos do nosso supermercado espiritual contemporâneo?

Numa época tão radicalmente descrente, como é que nós vamos encontrar a confiança que é tão necessária para seguir o caminho espiritual? Que critérios podemos nós usar para averiguar se um mestre é ou não genuíno?

Recordo-me perfeitamente de estar com um mestre meu conhecido quando ele perguntou aos seus discípulos o que os tinha

atraído e porque é que confiavam nele. Uma mulher respondeu: «Acabei por entender o quanto quer, mais do que qualquer outra coisa, que nós sejamos capazes de compreender e aplicar os ensinamentos e a forma hábil como os dirige para nos ajudar a fazê-lo.»

Um homem com cerca de cinquenta anos disse: «O que me comove não é o que sabe, mas o facto de ter verdadeiramente um coração bom e altruísta.»

Uma mulher perto dos quarenta anos confessou: «Tentei torná-lo na minha mãe, no meu pai, no meu terapeuta, no meu marido e no meu amante. Aguentou calmamente o drama de todas estas projeções e nunca, em caso algum, me virou as costas.»

Um engenheiro na casa dos vinte afirmou: «Descobri que é genuinamente humilde, que deseja realmente o melhor para todos nós e que, mesmo ensinando, nunca deixou de ser também um discípulo dos seus grandes mestres.»

Um jovem advogado retorquiu: «Para si, o mais importante são os ensinamentos. Às vezes, chego mesmo a pensar que o seu ideal seria o de *se* tornar totalmente supérfluo, simplesmente para os transmitir da forma mais altruísta possível.»

Outro discípulo disse timidamente: «No início, sentia-me aterrorizado por me abrir consigo, já que fui magoado tantas vezes. Mas à medida que o fui fazendo, comecei a reparar nas verdadeiras mudanças em mim próprio, e lentamente tornei-me cada vez mais grato em relação a si, porque compreendi o quanto me estava a ajudar. Foi então que descobri dentro de mim uma confiança extremamente profunda em si, muito mais profunda do que alguma vez imaginei ser possível.»

Por último, um operador de computadores com cerca de quarenta anos replicou: «Tem sido um espelho extraordinário para mim e mostrou-me duas coisas: o aspeto relativo de quem sou e o aspeto absoluto de quem sou. Consigo olhar para si e ver muito claramente — não por quem é mas por aquilo que me reflete — toda a minha confusão relativa. Mas posso também olhar para si e ver, refletida

em si, a natureza da mente, da qual tudo emerge, instante a instante.»

Estas respostas mostram-nos que os verdadeiros professores são bondosos, *compassivos* e incansáveis no seu desejo de partilhar toda a sabedoria que adquiriram dos seus mestres, nunca abusam dos seus discípulos nem os manipulam em circunstância alguma, nunca os abandonam independentemente do que possa acontecer, servindo não os seus próprios interesses mas a grandeza dos ensinamentos, e mantêm-se sempre humildes. A verdadeira confiança apenas se pode e deve desenvolver em relação a alguém em quem venha a reconhecer todas estas qualidades, ao longo do tempo. Descobrirá que esta confiança se torna na base fundamental da sua vida, estando presente para o apoiar e ajudar a vencer todas as dificuldades da vida e da morte.

No budismo, estabelecemos se um mestre é autêntico ao verificar se as suas instruções estão de acordo com os ensinamentos de Buda. Nunca é demais salientar que o mais importante é *a verdade dos ensinamentos* e não a sua personalidade. É devido a isto que Buda nos recorda nas «Quatro Confianças»:

> *Confia na mensagem do mestre e não na sua personalidade;*
> *Confia no significado e não apenas nas palavras;*
> *Confia no verdadeiro significado e não no provisório;*
> *Confia na tua mente de sabedoria e não na tua mente comum e preconceituosa.*

É importante lembrar que o verdadeiro mestre, como veremos, *é* o porta-voz da verdade: a sua compassiva «manifestação de sabedoria». De facto, todos os budas, mestres e profetas são emanações desta verdade, surgindo sob aparências incontáveis, hábeis e compassivas para nos conduzir de volta à nossa verdadeira natureza, através dos seus ensinamentos. De início, mais importante do que encontrar um mestre é detetar e seguir a verdade dos ensinamentos, porque é através desta ligação que descobrirá o seu elo vivo com um mestre.

COMO SEGUIR O CAMINHO

Todos temos o carma de encontrar algum caminho espiritual, e encorajo-o, do fundo do meu coração, a seguir com total sinceridade o caminho que mais o inspira.

Leia os grandes livros espirituais de todas as tradições, desenvolva alguma compreensão sobre o que os mestres querem dizer com libertação e iluminação e descubra qual é a abordagem à realidade absoluta que mais o atrai e que mais lhe convém. Leve a cabo a sua busca com o maior discernimento que lhe for possível; o caminho espiritual exige mais inteligência, uma compreensão mais sóbria e poderes de discriminação mais subtis, porque é a verdade suprema que está em causa. Empregue o seu bom senso a cada momento e abrace o caminho, tão alegremente consciente quanto possível, da bagagem que vai levar consigo, nomeadamente as suas carências, fantasias, falhas e projeções. Mantendo presente uma consciência elevada do que a sua verdadeira natureza possa ser, alie uma humildade terra a terra e equilibrada a uma apreciação clara do ponto onde se encontra no seu caminho espiritual e do que ainda falta ser compreendido e alcançado.

O mais importante é não se deixar cativar por aquilo que vejo em todo o lado no Ocidente, ou seja, uma «mentalidade de consumo»: andando às compras de mestre em mestre, de ensinamento em ensinamento, sem qualquer continuidade nem uma dedicação verdadeira e sustentada a uma determinada disciplina. Quase todos os grandes mestres espirituais de todas as tradições concordam que o essencial é dominar um caminho para a verdade, seguir uma tradição com todo o seu coração e mente até ao fim da jornada espiritual, enquanto se mantém aberto e reverente face aos princípios de todas as outras. No Tibete, costumávamos dizer: «Conhecendo um, realizas todos.» A ideia moderna e em voga de que podemos manter sempre as nossas opções em aberto, sem nunca precisarmos de nos comprometer com nada, é uma das

maiores e mais perigosas ilusões da nossa cultura e uma das formas mais eficazes de o ego sabotar a nossa busca espiritual.

Quando continua incessantemente à procura, esta busca acaba por se tornar em si própria numa obsessão e assume o controlo, transformando-o num turista espiritual, que anda de um lado para o outro sem nunca chegar a lado nenhum. Como Patrul Rinpoche afirma: «Deixas o teu elefante em casa e procuras as suas pegadas na floresta.» Seguir um ensinamento não é uma forma de o limitar nem de o monopolizar apreensivamente, mas sim uma maneira compassiva e hábil de o manter focado e sempre no caminho, apesar de todos os obstáculos que acabam inevitavelmente por ser levantados, tanto por si próprio como pelo mundo.

Assim sendo, depois de ter explorado as diversas tradições místicas, escolha um mestre e siga-o, a ele ou a ela. Uma coisa é iniciar a jornada espiritual, outra completamente diferente é encontrar a paciência e a persistência, a sabedoria, a coragem e a humildade para a percorrer até ao fim. Poderá ter o carma para encontrar um mestre, mas depois terá de criar o carma para o seguir, porque poucos de nós sabem verdadeiramente como fazê-lo, o que por si só é uma arte. Deste modo, por mais excecionais que sejam os ensinamentos ou o mestre, o essencial é descobrir em si mesmo o discernimento e a capacidade para aprender como amar e seguir o mestre e os ensinamentos.

Esta não é uma tarefa fácil, porque as coisas nunca serão perfeitas. Como poderiam sê-lo? Ainda estamos no *samsara*. Mesmo depois de ter selecionado o seu mestre e seguido os ensinamentos da forma mais sincera possível, irá frequentemente deparar-se com dificuldades e frustrações, contradições e imperfeições. Não sucumba aos obstáculos nem à mínima dificuldade, porque muitas vezes não passam de meras emoções infantis do ego. Sendo assim, não deixe que o ceguem diante do valor essencial e duradouro do que escolheu. Não deixe que a sua impaciência o desvie do seu compromisso com a verdade. Entristeci-me muitas vezes ao ver como tantas pessoas começam a

seguir um ensinamento ou mestre com um entusiasmo promissor, apenas para perderem o ânimo assim que surgem os mais pequenos e inevitáveis obstáculos, acabando por escorregar de novo no *samsara* e nos velhos hábitos e por desperdiçar anos de vida ou possivelmente uma vida inteira.

Como Buda afirmou no seu primeiro ensinamento, o que está na origem de todo o nosso sofrimento no *samsara* é a *ignorância*. Até nos libertarmos dela, a ignorância pode parecer interminável, e mesmo depois de termos enveredado pelo caminho espiritual, a nossa procura é ofuscada por ela. Todavia, se tiver isto presente e guardar os ensinamentos no seu coração, gradualmente desenvolverá o discernimento necessário para reconhecer as inúmeras confusões da ignorância apenas por aquilo que são, sem nunca pôr em causa o seu compromisso ou perder a sua perspetiva.

A vida, tal como Buda nos disse, é tão breve como um relâmpago; no entanto, como Wordsworth afirmou, «o mundo é demasiado para nós: adquirindo e gastando, desperdiçamos os nossos poderes». É este desperdício, esta traição da nossa essência, este abandono da milagrosa possibilidade que esta vida — o bardo natural — nos dá, de conhecer e personificar a nossa natureza iluminada, que é talvez o mais lamentável em relação à vida humana. O que os mestres nos dizem essencialmente é para deixarmos de nos iludir: o que teremos nós aprendido se no momento da morte não soubermos quem realmente somos? Tal como refere o *Livro Tibetano dos Mortos*:

> *Com a mente a divagar, sem pensar na morte que aí vem,*
> *Levando a cabo atividades fúteis,*
> *Regressar agora de mãos vazias seria uma completa confusão;*
> *O necessário é o reconhecimento, os ensinamentos espirituais,*
> *Então, porque não praticar o caminho da sabedoria neste preciso momento?*
> *Das bocas dos santos vêm estas palavras:*
> *Se não guardar o ensinamento do mestre no seu coração*
> *Não se estará a enganar a si próprio?*

O MESTRE

Buda afirma num dos tantras[1]: «De todos os budas que atingiram a iluminação, não houve um único que o tivesse conseguido sem depositar a sua confiança num mestre, e de todos os mil budas que vão aparecer nesta era, nenhum deles vai atingir a iluminação sem contar com o apoio de um mestre.»

Em 1987, depois de o meu querido mestre Dudjom Rinpoche ter falecido em França, enquanto seguia num comboio de regresso a Paris, vindo do Sul de França, onde ele vivera, passaram-me pela mente imagens dos seus milhares de atos de generosidade, ternura e compaixão. Dei por mim lavado em lágrimas, repetindo para mim próprio: «Se não tivesses sido tu, como poderia eu ter compreendido?»

Apercebi-me, com uma familiaridade e intensidade que nunca experimentara antes, porque é que a nossa tradição coloca uma ênfase tão sagrada na relação entre mestre e discípulo, e o quanto esta relação é essencial para a transmissão viva da verdade, de mente para mente e de coração para coração. Sem os meus mestres, não teria tido a mínima possibilidade de compreender a verdade dos ensinamentos: não consigo sequer imaginar que seria capaz de alcançar o modesto nível de compreensão que tenho.

No Ocidente, muitas pessoas desconfiam dos mestres e infelizmente é frequente terem boas razões para tal. Não preciso de enumerar aqui os muitos casos terríveis e dececionantes de loucura, ganância e charlatanice que ocorreram no mundo moderno desde que o Ocidente abriu as portas à sabedoria oriental nas décadas de 1950 e 1960. No entanto, todas as grandes tradições de sabedoria, quer sejam cristãs, sufis, budistas ou hindus, sustentam a sua força na relação mestre-discípulo. Deste modo, o que o mundo precisa urgentemente neste momento é de compreender, da forma mais clara possível, o que é um verdadeiro mestre e o que é um verdadeiro aluno ou discípulo, e também qual é a verdadeira natureza da transformação que ocorre através da devoção ao mestre, que se pode chamar como a «alquimia do discipulado».

A explicação mais comovente e precisa da verdadeira natureza do mestre que alguma vez ouvi é talvez a do meu mestre Jamyang Khyentse. Ele disse que, embora a nossa verdadeira natureza seja de buda, ela tem sido obscurecida desde tempos imemoriais por uma nuvem negra de ignorância e confusão. Porém, esta verdadeira natureza, a nossa natureza de buda, nunca se rendeu completamente à tirania da ignorância, algures está sempre a revoltar-se contra o seu domínio.

A nossa natureza de buda tem, portanto, um aspeto ativo, que é o nosso «mestre interior». A partir do momento em que nos tornámos obscurecidos, ele tem trabalhado incansavelmente para nós, tentando, sem cessar, trazer-nos de volta à radiância e à vastidão do nosso verdadeiro ser. Jamyang Khyentse disse que o mestre interior nunca desistiu de nós, nem sequer por um segundo. Na sua infinita compaixão, una com a compaixão infinita de todos os budas e de todos os seres iluminados, ele tem trabalhado ininterruptamente para a nossa evolução — não só nesta vida mas também em todas as nossas vidas passadas —, recorrendo a todos os tipos de meios hábeis e a todo o género de situações para nos ensinar e nos despertar, e também para nos conduzir de volta à verdade.

Quando tivermos rezado, aspirado e ansiado pela verdade durante muito tempo, ao longo de muitas vidas, e na altura em que o nosso carma se tornou suficientemente purificado, ocorre uma espécie de milagre. Se o conseguirmos compreender e aproveitar, este milagre pode levar-nos a acabar definitivamente com a ignorância. O mestre interior, que tem estado sempre connosco, manifesta-se na forma do «mestre exterior», com quem nos deparamos na realidade, quase por magia. Este encontro é o mais importante de qualquer vida.

Quem é este mestre exterior? Nada mais do que a personificação, a voz e o representante do nosso mestre interior. O mestre, cuja forma humana, voz e sabedoria acabamos por amar com um amor mais profundo do que qualquer outro na nossa vida, é

pura e simplesmente a manifestação exterior do mistério da nossa própria verdade interior. O que mais poderia explicar porque sentimos uma ligação tão forte em relação a ele ou a ela?

A um nível mais profundo e elevado, o mestre e o discípulo não estão nem nunca podem estar separados de modo algum, dado que a tarefa do mestre é ensinar-nos a receber, sem qualquer obscurecimento, a mensagem clara do nosso mestre interior e levar-nos a dar conta da sua presença contínua dentro de nós. Rezo para que todos vós possam experimentar, nesta vida, a alegria desta espécie de amizade perfeita.

O mestre não é somente o porta-voz direto do seu próprio mestre interior, ele ou ela é também o portador, o canal e o transmissor de todas as bênçãos de todos os seres iluminados. É isto que lhe concede o poder extraordinário de iluminar a sua mente e o seu coração. Ele ou ela não é mais do que o rosto humano do absoluto, o telefone, se preferir, através do qual todos os budas e todos os seres iluminados o podem contactar. Ele ou ela é a cristalização da sabedoria de todos os budas, bem como a personificação da compaixão deles, dirigida sempre para si: os raios da luz solar universal de todos os budas incidem diretamente no seu coração e na sua mente, a fim de o libertar.

Na minha tradição, veneramos o mestre por ser ainda mais bondoso do que os próprios budas. Embora a compaixão e o poder dos budas estejam sempre presentes, os nossos obscurecimentos impedem-nos de os encontrar cara a cara. Mas *podemos* ver o mestre; ele ou ela está aqui, vivo, a respirar, a falar, a agir à nossa frente para nos mostrar, de todas as maneiras possíveis, o caminho dos budas: o caminho da libertação. Para mim, os meus mestres foram a personificação da verdade viva, a prova irrefutável de que a iluminação é possível num corpo, nesta vida, neste mundo, até mesmo aqui e agora, a inspiração suprema na minha prática, no meu trabalho, na minha vida e na minha jornada para a libertação. Os meus mestres são para mim a personificação do meu compromisso sagrado para manter a iluminação em primeiro lugar

na minha mente, até de facto a alcançar. Conheço o suficiente para saber que só quando isso acontecer é que terei um entendimento pleno de quem eles realmente são, bem como da sua infinita generosidade, amor e sabedoria.

Gostaria de partilhar consigo esta bela oração, nas palavras de Jikmé Lingpa, que dizemos no Tibete para invocar a presença do mestre no nosso coração:

Do lótus a florescer da devoção, no centro do meu coração,
Ergue-te, ó mestre compassivo, meu único refúgio!
Sou atormentado por ações passadas e emoções turbulentas:
Para me proteger no meu infortúnio
Permanece como o ornamento precioso no alto da minha cabeça, o chacra da felicidade suprema,
Despertando toda a minha atenção e consciência, suplico!

A ALQUIMIA DA DEVOÇÃO

Tal como Buda disse que, entre todos os budas que atingiram a iluminação, nenhum o conseguiu sem confiar no mestre, ele também afirmou: «É apenas através da devoção, e somente da devoção, que compreenderás a verdade absoluta.» A verdade absoluta não pode ser apreendida através da mente comum, e o caminho que a transcende, tal como nos disseram todas as grandes tradições de sabedoria, passa pelo coração. O caminho do coração é a devoção.

Dilgo Khyentse Rinpoche escreveu:

Há apenas uma forma de alcançar a libertação e de obter a omnisciência da iluminação: seguindo um mestre espiritual autêntico. Ele é o guia que o ajudará a atravessar o oceano do samsara*.*

O Sol e a Lua refletem-se instantaneamente na água límpida e serena. Do mesmo modo, as bênçãos de todos os budas estão sempre presentes para quem confia plenamente neles. Os raios de sol incidem uniformemente em todo o lado, mas só quando são focados através de uma lente é que conseguem incendiar a erva seca. Quando os raios da compaixão de Buda, que tudo permeiam, são focados através da lente da sua fé e devoção, a chama das bênçãos irradiará no seu ser.

Por conseguinte, é fundamental saber o que é a verdadeira devoção. Não se trata de uma adoração irrefletida, nem de abdicar da sua responsabilidade em relação a si próprio, nem de seguir a personalidade ou capricho de outra pessoa, de forma indiscriminada. A verdadeira devoção é uma inabalável recetividade perante a verdade, enraizada num profundo sentido de admiração e numa gratidão reverente, mas que também é lúcida, fundamentada e inteligente.

Quando o mestre consegue abrir o mais íntimo do seu coração e lhe oferece um vislumbre inegavelmente poderoso da natureza da sua mente, uma onda de gratidão jubilante emerge dentro de si em relação a quem o ajudou a ver, e à verdade que agora compreende que o mestre personifica no seu ser, ensinamentos e mente de sabedoria. Este sentimento espontâneo e genuíno está sempre enraizado numa experiência interior repetida e inegável — uma claridade repetida do reconhecimento direto — e *isto*, apenas isto, é o que chamamos devoção, ou *mö gü* em tibetano, que significa «aspiração e respeito»: *respeito* pelo mestre, que se vai tornando cada vez mais profundo à medida que compreende melhor quem ele ou ela é realmente, e *aspiração* por aquilo que ele ou ela lhe pode apresentar em si, porque veio a reconhecer que o mestre é o seu elo essencial de ligação com a verdade absoluta e a personificação da verdadeira natureza da sua mente.

Dilgo Khyentse Rinpoche diz-nos:

> *De início, esta devoção pode não ser natural ou espontânea, portanto temos de empregar uma série de técnicas para nos ajudar a conquistá-la. Acima de tudo, temos de nos lembrar sempre das qualidades excelentes do mestre, especialmente da sua bondade em relação a nós. Ao gerar repetidamente confiança e apreço perante o guru e devoção a ele, chegará uma altura em que a simples menção do seu nome ou pensar nele fará parar todas as nossas perceções comuns e passamos a vê-lo como o próprio Buda.*[2]

Ver o mestre não como um ser humano mas como o próprio Buda é a fonte da bênção suprema. Como diz Padmasambhava: «A

devoção total acarreta a bênção plena; a ausência de dúvidas proporciona o sucesso completo.» Os tibetanos sabem que, ao se relacionarem com o seu mestre como se ele fosse um buda, receberão a bênção de um buda, mas se o encararem como um ser humano, apenas receberão a bênção de um ser humano. Assim sendo, para colher todo o poder transformador da bênção dos ensinamentos dele ou dela e a revelação completa da sua glória, tem de tentar desenvolver dentro de si a espécie de devoção mais rica possível. Só se conseguir ver o seu mestre como um buda é que um ensinamento desta natureza lhe pode ser transmitido a si, por meio da mente de sabedoria do mestre. Se não for capaz de reconhecer o seu mestre como um buda, mas encará-lo como um ser humano, a bênção suprema nunca pode estar presente, e permanecerá de algum modo inacessível, até mesmo perante o ensinamento mais profundo.

Quanto mais pondero sobre a devoção, bem como o seu lugar e papel na visão geral dos ensinamentos, mais profundamente compreendo que ela é sobretudo um meio hábil e poderoso para nos tornarmos mais recetivos à verdade dos ensinamentos do nosso mestre. Os mestres, em si mesmos, não necessitam da nossa adoração, mas encará-los como budas vivos permite-nos ouvir e escutar a sua mensagem e seguir as suas instruções com a maior fidelidade possível. A devoção é, por um lado, a forma mais prática de assegurar um respeito total, e por conseguinte uma maior abertura face aos ensinamentos personificados pelo mestre e transmitidos através dele ou dela. Quanto mais devoto for, mais aberto estará perante os ensinamentos; e quanto mais isto acontecer, maiores serão as probabilidades de eles penetrarem no seu coração e mente, desencadeando assim uma completa transformação espiritual.

Apenas quando encarar o seu mestre como um buda vivo é que o processo de transformação de si próprio também num buda vivo pode, de facto, ser iniciado e verdadeiramente alcançado. Quando a sua mente e coração estiverem completamente abertos e repletos

de alegria, admiração, reconhecimento e gratidão face ao mistério da presença viva da iluminação no mestre, então lentamente, ao longo de muitos anos, poderá ocorrer a transmissão do coração e da mente de sabedoria do mestre para a sua mente e coração, revelando-lhe todo o esplendor da sua própria natureza de buda, e com ela a magnificência perfeita do próprio universo.

Esta relação tão visceral entre discípulo e mestre torna-se um espelho, uma analogia viva para o relacionamento do discípulo com a vida e o mundo em geral. O mestre transforma-se na figura central numa prática sustentada de «visão pura», que culmina no momento em que o discípulo vê, diretamente e para além de qualquer dúvida: o mestre como o buda vivo, todas as suas palavras como o discurso de buda, a sua mente como a mente da sabedoria de todos os budas, todas as suas ações como uma expressão da atividade de buda, o lugar onde ele ou ela vive nada menos do que uma terra pura de buda, e até os que rodeiam o mestre como uma manifestação luminosa da sua sabedoria.

À medida que estas perceções se tornam cada vez mais estáveis e genuínas, o milagre interior pelo qual os discípulos ansiaram ao longo de tantas vidas pode ocorrer gradualmente. Eles começam a ver de uma forma natural que eles próprios, o universo e todos os seres sem exceção são espontaneamente puros e perfeitos. Eles estão, finalmente, a encarar a realidade tal como ela é. Deste modo, o mestre *é* o caminho, o ponto de referência mágico para uma transformação total de todas as perceções do discípulo.

A devoção torna-se na maneira mais pura, mais rápida e mais simples de compreender a natureza da nossa mente e de todas as coisas. À medida que a vamos desenvolvendo, o processo revela-se extraordinariamente interdependente: nós, da nossa parte, tentamos gerar devoção continuamente, a qual, despertada por nós, suscita vislumbres da natureza da mente, que, por sua vez, apenas aumentam e aprofundam a nossa devoção pelo mestre que nos está a inspirar. Assim sendo, a devoção brota da sabedoria: a devoção e

a experiência viva da natureza da mente tornam-se inseparáveis e inspiram-se mutuamente.

O mestre de Patrul Rinpoche chamava-se Jikmé Gyalwé Nyugu e durante muitos anos permaneceu em retiro solitário numa caverna nas montanhas. Um dia, quando saiu para o exterior, o Sol brilhava intensamente; levantou os olhos para o céu e viu uma nuvem a deslocar-se na direção do local onde vivia o seu mestre, Jikmé-Lingpa. O seguinte pensamento surgiu na sua mente: «É ali que está o meu mestre», o que desencadeou um sentimento extraordinário de aspiração e devoção, tão forte e arrebatador que ele desmaiou. Quando Jikmé Gyalwé Nyugu recuperou os sentidos, toda a bênção da mente de sabedoria do seu mestre lhe tinha sido transmitida, e ele alcançara o estádio mais elevado de realização, ao qual chamamos «a exaustão da realidade fenomenal».

A TORRENTE DAS BÊNÇÃOS

Histórias deste género a propósito do poder da devoção e da bênção do mestre não pertencem apenas ao passado. Numa figura como Khandro Tsering Chödrön, a maior mestra do nosso tempo, que foi casada com o meu mestre Jamyang Khyentse, via-se claramente o que anos da mais profunda devoção e prática podem criar no espírito humano. A sua humildade e beleza interior, a brilhante simplicidade e modéstia e a sabedoria lúcida e terna da sua presença eram reverenciadas por todos os tibetanos, apesar de ela tentar manter-se, tanto quanto possível, em segundo plano, sem nunca se destacar, vivendo a vida retirada e austera de uma contemplativa dos tempos antigos.

Jamyang Khyentse foi a inspiração da vida inteira de Khandro. O seu casamento espiritual com ele transformou-a de uma jovem muito bonita e ligeiramente rebelde na *dakini*[3] radiante por quem outros grandes mestres tinham a maior consideração. Dilgo Khyentse Rinpoche via-a como uma «mãe espiritual» e costumava sempre dizer o quanto se sentia privilegiado porque, de todos os

lamas, era ele quem ela reverenciava e amava mais profundamente. Sempre que encontrava Khandro, pegava-lhe na mão e acariciava-a com ternura, para depois a pousar lentamente na sua própria cabeça, porque sabia que esta era a única forma de conseguir que Khandro o abençoasse.

Jamyang Khyentse transmitiu a Khandro todos os ensinamentos, treinou-a e inspirou-a a praticar. As perguntas que ela lhe colocava eram em forma de canções, e ele também as compunha para lhe responder, num tom provocador e lúdico. Khandro demonstrou a sua incessante devoção pelo seu mestre ao continuar a viver, depois da morte dele, na localidade de Siquim, onde ele morou no final da sua vida, onde morreu e onde estão as suas relíquias, consagradas numa estupa.[4] Foi ali, perto dele, que ela levou uma vida retirada e independente, dedicada à oração constante. Lentamente, palavra a palavra, ela leu toda a obra *As Palavras de Buda* e centenas de volumes de comentários. Dilgo Khyentse Rinpoche costumava dizer que sempre que voltava à estupa de Jamyang Khyentse sentia que estava a regressar a casa, porque a presença de Khandro tornava o ambiente extraordinariamente rico e acolhedor. Ele insinuava que era como se o meu mestre Jamyang Khyentse continuasse ali presente e vivo, na devoção dela e no seu ser.

Vezes sem conta, ouvi Khandro dizer que, se a ligação ao nosso mestre é mantida verdadeiramente pura, então tudo correrá bem na nossa vida. A própria vida dela foi o exemplo mais comovente e supremo disto. A devoção permitiu-lhe personificar a essência dos ensinamentos e irradiar o seu calor aos outros. Khandro não ensinava de uma maneira formal; na verdade, nem sequer falava muito, mas com frequência o que dizia podia ser tão penetrantemente claro que se tornava profético. Ouvir o seu canto fervoroso e abençoado, ou realizar uma prática na sua companhia, era sentir uma inspiração extremamente profunda no âmago do nosso ser. Até caminhar ao seu lado, ir às compras ou simplesmente meditar com ela era banharmo-nos na poderosa e tranquila felicidade da sua presença.

Como Khandro era uma pessoa tão recatada e como a sua grandeza residia na sua normalidade, apenas aqueles que tinham um verdadeiro discernimento conseguiam ver quem ela era. Vivemos numa época em que aqueles que se promovem são frequentemente os mais admirados, mas é nos humildes, como Khandro, que a verdade de facto reside. E se Khandro tivesse ensinado alguma vez no Ocidente, ela teria sido uma mestra perfeita: o género mais excelente de mulher mestre, a que personifica com uma plenitude misteriosa o amor e a sabedoria curativa de Tara, a forma feminina da compaixão iluminada. Costumava pensar muitas vezes que, se estivesse a morrer e Khandro estivesse a meu lado, sentir-me-ia mais confiante e mais em paz do que na companhia de qualquer outro mestre.

Tudo o que compreendi foi graças à minha devoção pelos meus mestres, e cada vez mais, à medida que vou ensinando, apercebo-me com humildade e verdadeira admiração da forma como as suas bênçãos começam a funcionar através de mim. Não sou nada sem a sua bênção, e se há alguma coisa que sinto ser capaz de fazer é de atuar como uma ponte entre si e eles. Verifico repetidamente que, sempre que falo dos meus mestres enquanto ensino, a minha devoção por eles inspira uma visão de devoção em quem me ouve. Nesses momentos extraordinários, sinto que os meus mestres estão presentes a abençoar e a abrir os corações dos meus alunos para a verdade.

Lembro-me que no Siquim, durante a década de 1960, pouco depois da morte do meu mestre Jamyang Khyentse, Dilgo Khyentse Rinpoche estava a conferir uma longa série de iniciações, os ensinamentos visionários de Padmasambhava, que podem demorar vários meses a transmitir. Muitos mestres estavam presentes num mosteiro situado nas colinas por detrás da capital Gangtok, e eu estava sentado com Khandro Tsering Chödrön e o Lama Chokden, o assistente de Jamyang Khyentse e mestre de cerimónias.

Foi então que testemunhei, da forma mais vívida possível, a verdade de como um mestre pode transmitir a bênção da sua mente de sabedoria a um discípulo. Um dia, Dilgo Khyentse Rinpoche estava a transmitir um ensinamento sobre devoção, referindo-se ao nosso mestre Jamyang Khyentse, de uma forma extraordinariamente comovente. As palavras fluíam dele numa torrente de eloquência e na mais pura poesia espiritual. Várias vezes, enquanto o escutava e observava, lembrei-me misteriosamente do próprio Jamyang Khyentse e do modo como era capaz de expor de uma forma simples o ensinamento mais sublime, deixando que as palavras fluíssem como se estivessem a brotar de uma fonte oculta e inesgotável. Lentamente, fui-me apercebendo com espanto do que tinha acontecido: a bênção da mente de sabedoria de Jamyang Khyentse fora transmitida na íntegra ao seu filho do coração, Dilgo Khyentse Rinpoche, que estava agora, diante de todos nós, a falar sem o mínimo esforço através dele.

No fim dos ensinamentos, olhei para Khandro e Chokden e vi que tinham o rosto lavado em lágrimas. «Sabíamos que Dilgo Khyentse era um grande mestre», disseram, «e também sabemos que se diz que um mestre transmitirá toda a bênção da sua mente de sabedoria ao seu filho do coração, mas apenas agora, hoje e aqui, compreendemos o que isto quer de facto dizer.»

Pensar de novo nesse dia maravilhoso no Siquim, e nos grandes mestres que conheci, traz-me à memória as palavras de um santo tibetano que sempre me inspiraram: «Quando o Sol da devoção fervorosa brilha na montanha coberta de neve do mestre, a torrente das suas bênçãos escorrerá por ali abaixo.» Lembro-me também das palavras do próprio Dilgo Khyentse Rinpoche, que expressam as vastas e nobres qualidades do mestre, talvez da forma mais eloquente que conheço:

> *Ele é como um grande navio para os seres atravessarem o perigoso oceano da existência, um capitão infalível que os guia até à terra firme da libertação, uma chuva que extingue o fogo das paixões, um Sol e uma Lua brilhantes que dissipam a escuridão da ignorância, um solo firme que consegue suportar tanto o peso do bem*

como o do mal, uma árvore dos desejos que concede a felicidade temporal e a derradeira bem-aventurança, um tesouro de vastas e profundas instruções, uma joia dos desejos que oferece todas as qualidades da realização, um pai e uma mãe a dar o seu amor igualmente a todos os seres sencientes, um rio extenso de compaixão, uma montanha que se eleva acima das preocupações terrenas, permanecendo inabalável perante os ventos das emoções, e uma grande nuvem carregada de chuva para aliviar os tormentos das paixões. Em suma, ele é igual a todos os budas. Estabelecer qualquer espécie de ligação com ele, quer seja ao ouvir a sua voz, lembrar-se dele ou receber um toque da sua mão, vai conduzir-nos à libertação. Ter uma confiança absoluta nele é a forma mais segura de progredir em direção à iluminação. O calor da sua sabedoria e compaixão derreterá o minério do nosso ser e extrairá o ouro da natureza de buda que existe no interior.[5]

Tornei-me consciente das bênçãos dos meus mestres a descerem sobre mim de uma forma quase impercetível e a permearem a minha mente. Desde que Dudjom Rinpoche morreu, os meus alunos dizem-me que os meus ensinamentos passaram a ser mais fluentes, mais lúcidos. Há algum tempo, depois de ouvir Dilgo Khyentse Rinpoche a dar uma lição particularmente impressionante, expressei a minha profunda admiração por ele e disse-lhe: «É quase milagrosa a facilidade e espontaneidade com que estes ensinamentos fluem da tua mente de sabedoria.» Ele inclinou-se para mim afetuosamente, com um brilho maroto nos olhos. «Possam os teus ensinamentos em inglês fluir exatamente da mesma forma», afirmou. A partir dessa altura, sem que tenha feito nada para isso, senti que a minha capacidade para expressar os ensinamentos se foi tornando cada vez mais natural. Considero este livro como uma manifestação da bênção dos meus mestres, transmitida através da mente de sabedoria do mestre por excelência e guia supremo, Padmasambhava. Este livro é a dádiva deles para si.

É a minha devoção pelos meus mestres que me dá a força para ensinar e a abertura e recetividade para continuar a aprender. O próprio Dilgo Khyentse Rinpoche nunca deixou de receber-humildemente ensinamentos de outros mestres, que muitas vezes eram também seus discípulos. A devoção que nos dá a inspiração para ensinar é também a que nos concede a humildade para

continuar a aprender. Gampopa, o maior discípulo de Milarepa, perguntou-lhe no momento em que se despediam: «Qual será a melhor altura para eu começar a orientar alunos?» Milarepa respondeu-lhe: «Quando não fores como és agora, quando toda a tua perceção se tiver transformado e fores capaz de ver, mas ver de facto, este velho à tua frente como nada menos que o próprio Buda. Quando a devoção te trouxer esse momento de reconhecimento, esse será o sinal de que está na altura de começares a ensinar.»

Estes ensinamentos chegaram até si a partir do coração iluminado de Padmasambhava, ao longo de vários séculos, mais de mil anos, através de uma linhagem ininterrupta de mestres, cada um deles apenas se tornando mestre porque aprendeu humildemente ao longo de toda a sua vida a ser discípulo e permaneceu, no sentido mais profundo, discípulo dos seus mestres durante uma vida inteira. Mesmo com oitenta e dois anos, quando Dilgo Khyentse Rinpoche falava do seu mestre Jamyang Khyentse, vinham-lhe as lágrimas aos olhos em virtude da sua gratidão e devoção. Na última carta que me escreveu antes de morrer, ele assinou «o pior discípulo», o que me demonstrou como a verdadeira devoção é interminável, como a maior realização possível implica a mais profunda devoção e a mais completa gratidão, justamente por ser a mais humilde.

GURU IOGA: A FUSÃO COM A MENTE DE SABEDORIA DO MESTRE

Todos os budas, *bodhisattvas* e seres iluminados estão presentes a todo o momento para nos ajudar, e é através da presença do mestre que todas as suas bênçãos se concentram diretamente em nós. Os que conhecem Padmasambhava sabem a verdade viva da promessa que ele fez há mais de mil anos: «Nunca estou longe dos que têm fé, nem mesmo dos que não a têm, apesar de não me verem. Os meus filhos serão sempre, sempre, protegidos pela minha compaixão.»

Tudo o que precisamos de fazer para receber ajuda direta é pedi-la. Não foi Cristo que também disse: «Peçam e vos será dado; procurem e encontrarão; batam e a porta vos será aberta. Todos os que pedem, recebem; e quem procura, encontra»?[6] E, no entanto, pedir é o que consideramos mais difícil, sinto que muitos de nós mal sabem *como* fazê-lo. Por vezes, é porque somos arrogantes, outras devido à nossa falta de vontade em procurar auxílio, ou também porque somos preguiçosos ou ainda porque as nossas mentes estão tão ocupadas com questões, distrações e confusão que a simplicidade de pedir não nos ocorre. O ponto de viragem em qualquer cura alcoólica ou narcótica é quando os viciados admitem a sua doença e pedem ajuda. De uma maneira ou de outra, todos somos viciados no *samsara*; o momento em que a ajuda pode chegar até nós é quando admitimos o nosso vício e simplesmente a solicitamos.

O que a maioria de nós precisa, quase mais do que qualquer outra coisa, é da coragem e humildade necessárias para pedir verdadeiramente ajuda, do fundo do nosso coração: pedir a compaixão dos seres iluminados, pedir a purificação e a cura, pedir a força necessária para compreender o significado do nosso sofrimento e transformá-lo; e, a um nível *relativo*, pedir o crescimento da claridade, da paz e do discernimento nas nossas vidas, e também a compreensão da natureza *absoluta* da mente, resultante da fusão com a mente imortal de sabedoria do mestre.

Não há outra prática que seja mais rápida, mais comovente ou mais poderosa para invocar a ajuda dos seres iluminados, para despertar a devoção e a compreensão da natureza da mente, do que a prática do Guru Ioga. Dilgo Khyentse Rinpoche escreveu: «As palavras Guru Ioga significam “união com a natureza do guru”, e nesta prática são-nos ensinados métodos através dos quais podemos unir as nossas próprias mentes com a mente iluminada do mestre.»[7] Lembre-se que o mestre — o guru — personifica a cristalização das bênçãos de todos os budas, mestres e seres iluminados. Deste modo, ao invocá-lo, a ele ou a ela, está também a

invocá-los a todos, tal como unir a sua mente e coração com a mente de sabedoria do mestre é o mesmo que ligar a sua mente à verdade e à própria encarnação da iluminação.

O mestre exterior apresenta-o diretamente à verdade do seu mestre interior. Quanto mais é revelado através dos seus ensinamentos e inspiração, mais começará a aperceber-se de que o mestre exterior e o interior são indivisíveis. À medida que vai descobrindo a verdade disto por si próprio, invocando-a vezes sem conta na prática do Guru Ioga, uma profunda confiança, gratidão, alegria e devoção nascem dentro de si, através das quais a sua mente e a mente de sabedoria do mestre se tornam, de facto, indivisíveis. Numa prática de Guru Ioga que compôs a meu pedido, Dilgo Khyentse Rinpoche escreveu:

> *O que conquista a grande pureza da perceção*
> *É a devoção, que é a radiância da* Rigpa*...*
> *Ao reconhecer e lembrar que a minha própria* Rigpa *é o mestre —*
> *Possam a tua mente e a minha fundir-se numa só.*

Esta é a razão pela qual todas as tradições da sabedoria do Tibete atribuíram tanta importância à prática do Guru Ioga e porque todos os eminentes mestres tibetanos a valorizaram como a sua prática essencial mais profunda. Dudjom Rinpoche escreveu:

> *É vital que coloque toda a sua energia no Guru Ioga, dedicando-se a ele como se fosse a vida e o coração da prática. Se não o fizer, então a sua meditação será bastante desanimada, e mesmo que faça algum progresso, os obstáculos não terão fim nem haverá qualquer possibilidade de uma realização verdadeira e genuína vir a nascer na sua mente. Assim sendo, ao orar fervorosamente e com uma devoção livre de artifícios, depois de algum tempo, a bênção direta da mente de sabedoria do mestre será transmitida, conferindo-lhe o poder de uma realização única, que transcende todas as palavras, nascida no profundo interior da sua mente.*

O que gostaria de lhe dar agora é uma prática simples de Guru Ioga que qualquer pessoa pode fazer, seja qual for a sua religião ou crença espiritual.

Esta prática extraordinária é a minha prática principal, o coração e a inspiração de toda a minha vida, e concentro-me em-

Padmasambhava sempre que realizo o Guru Ioga. Quando o próprio Buda estava a morrer, profetizou que Padmasambhava havia de nascer pouco depois da sua morte para difundir os ensinamentos dos tantras. Como referi anteriormente, foi ele que estabeleceu o budismo no Tibete no século VIII. Para nós tibetanos, Padmasambhava ou Guru Rinpoche personifica um princípio cósmico e intemporal; ele é o mestre universal. Ele apareceu inúmeras vezes aos mestres do Tibete, sendo estes encontros e visões registados com precisão: a data, o local e a forma como ocorreram, bem como os ensinamentos e as profecias que Padmasambhava fez. Ele deixou também milhares de ensinamentos visionários para tempos futuros, que têm sido revelados com frequência pelos muitos grandes mestres que foram as suas emanações; um destes tesouros visionários, ou *termas*, é o *Livro Tibetano dos Mortos*.

Sempre me virei para Padmasambhava em momentos de dificuldade ou de crise, e tanto a sua bênção como o seu poder nunca me falharam. Quando penso nele, sei que encarna todos os meus mestres. Para mim, ele está completamente vivo em todos os momentos, e a cada instante todo o universo brilha com a sua beleza, força e presença.

Ó Guru Rinpoche, ó Precioso,
Tu és a encarnação
Da compaixão e bênçãos de todos os budas,
O único protetor dos seres.
O meu corpo, as minhas posses, o meu coração e alma
Sem qualquer hesitação, eu cedo a ti!
A partir de agora até atingir a iluminação,
Na felicidade ou na tristeza, em circunstâncias boas ou más, em situações de sucesso ou fracasso:
Confio plenamente em ti, ó Padmasambhava, tu que me conheces: pensa em mim, inspira-me, orienta-me, torna-me uno contigo! [8]

Considero Padmasambhava a personificação de todos os meus mestres, e como tal, quando uno a minha mente com ele no Guru Ioga, todos eles estão incluídos. Contudo, pode usar qualquer outro

ser iluminado, santo ou mestre de qualquer religião ou tradição mística, por quem sinta devoção, esteja ele vivo ou não.

Esta prática do Guru Ioga é constituída por quatro fases principais: a invocação; a fusão da sua mente com o mestre através da essência do seu coração, o mantra; a receção da bênção ou empoderamento; e a união da sua mente com o mestre e o repouso na natureza da *Rigpa*.

1. Invocação

Sente-se tranquilamente. Do fundo do seu coração, invoque no céu à sua frente a encarnação da verdade na pessoa do seu mestre, um santo ou um ser iluminado.

Tente visualizar o mestre ou buda tão vivo, radiante e translúcido como um arco-íris. Acredite, com uma confiança total, que todas as bênçãos e qualidades da sabedoria, da compaixão e do poder de todos os budas e seres iluminados estão concentrados nele ou nela.

Se tiver dificuldade em visualizar o mestre, imagine esta encarnação da verdade simplesmente como um ser de luz ou tente sentir a sua presença perfeita ali no céu, diante de si: a presença de todos os budas e mestres. Deixe que toda a inspiração, alegria e reverência que sente nesse momento substituam a visualização. Confie, simplesmente, que a presença que está a invocar *está* de facto ali. O próprio Buda disse: «Sempre que alguém pensar em mim, estarei à sua frente.» O meu mestre Dudjom Rinpoche costumava dizer que não importa se não for capaz de visualizar no início, porque o essencial é sentir a presença no seu coração e saber que esta presença encarna as bênçãos, a compaixão, a energia e a sabedoria de todos os budas.

Depois, descontraindo e enchendo o seu coração com a presença do mestre, invoque-o intensamente, a ele ou a ela, com todo o seu coração e mente; com uma confiança total, chame por ele ou ela, dentro de si: «Ajuda-me, inspira-me a purificar todo o meu carma e as emoções negativas e a compreender a verdadeira natureza da minha mente!»

A seguir, com uma profunda devoção, una a sua mente com o mestre e repouse-a na sua mente de sabedoria. E, enquanto o faz, entregue-se completamente ao mestre, dizendo para si mesmo algo do género: «Ajuda-me, agora. Toma conta de mim. Enche-me com a tua alegria e energia, com a tua sabedoria e compaixão. Acolhe-me no amor da tua mente de sabedoria. Abençoa a minha mente e inspira a minha compreensão.» Então, como diz Dilgo Khyentse Rinpoche, «*não há dúvida nenhuma* de que a bênção entrará no seu coração».

Quando realizamos esta prática, é uma forma direta, hábil e poderosa de transcender a nossa mente comum, levando-nos até à terra pura da sabedoria da *Rigpa*. Aí, reconhecemos, vimos a descobrir e tomamos conhecimento de que todos os budas estão presentes.

Assim sendo, sentir a presença viva de Buda, de-Padmasambhava, do seu mestre, e abrir simplesmente o seu coração e mente à personificação da verdade, abençoa e transforma realmente a sua mente. Ao invocar Buda, a sua própria natureza de buda é inspirada a despertar e a florescer, tão naturalmente como uma flor banhada pela luz solar.

2. Amadurecer e Aprofundar a Bênção

Quando chego a esta parte da prática, unindo a minha mente com o mestre através do mantra, recito o mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (pronunciado pelos tibetanos: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung), que acredito *ser* de facto Padmasambhava, e a bênção de todos os mestres, na forma de som. Imagino todo o meu ser preenchido por ele, e enquanto recito o mantra — que é a essência do seu coração — sinto que vibra e me permeia, como se centenas de pequenos-Padmasambhavas na forma de som estivessem a circular dentro de mim, transformando todo o meu ser.

Usando o mantra, ofereça então o seu coração e alma numa devoção fervorosa e concentrada e misture, una e funda a sua

mente com Padmasambhava ou o seu mestre. Gradualmente, vai sentir-se cada vez mais próximo de Padmasambhava, eliminando a distância que havia entre si e a mente de sabedoria dele. Lentamente, através da bênção e poder desta prática, descobrirá que, na realidade, a sua mente está a ser transformada na mente de sabedoria de Padmasambhava e do mestre e começa também a reconhecer a sua indivisibilidade. Tal como se puser o dedo dentro de água ele molha-se ou se o puser no fogo ele queima-se, ao consagrar a sua mente à mente de sabedoria dos budas, ela transforma-se na sua natureza de sabedoria. O que acontece é que gradualmente a sua mente começa a descobrir-se no estado de *Rigpa*, uma vez que a natureza mais profunda da mente não *é* nada mais do que a mente de sabedoria de todos os budas. É como se a sua mente comum fosse morrendo e dissolvendo aos poucos, e a sua consciência pura, a sua natureza de buda, o seu mestre interior, se revelasse. Este é o verdadeiro significado de «bênção» — uma transformação em que a sua mente se transcende para o estado do absoluto.

Este «amadurecimento da bênção» é o coração e a parte principal da prática, à qual deve dedicar a maior parte do tempo quando realiza a prática do Guru Ioga.

3. Empoderamento

Imagine agora que do mestre milhares de raios de luz brilhantes irradiam na sua direção e o penetram, purificando, curando, abençoando, conferindo poder e plantando em si as sementes da iluminação.

Para tornar a prática tão rica e inspiradora quanto possível, pode imaginar que se desenrola ao longo de três fases:

Primeiro, uma luz ofuscante, de cor branca cristalina, irrompe da testa do mestre e penetra no centro de energia da sua testa, preenchendo todo o seu corpo. Esta luz branca representa a bênção do corpo de todos os budas: ela limpa todo o carma negativo que acumulou no decurso das ações negativas do corpo; purifica os

canais subtis do seu sistema psicofísico; transmite-lhe a bênção do corpo dos budas; concede-lhe o empoderamento para a prática da visualização; e abre-o para a realização da energia compassiva da *Rigpa*, a natureza da mente, que se manifesta em tudo.

Em segundo lugar, um feixe de luz vermelho-rubi irradia da garganta do mestre para o centro de energia da sua garganta, envolvendo todo o seu corpo. Esta luz encarnada representa a bênção do discurso de todos os budas: ela limpa todo o carma negativo que acumulou através da fala ofensiva; purifica o ar interior do seu sistema psicofísico; concede-lhe a bênção do discurso dos budas; confere-lhe o empoderamento para a prática do mantra; e abre-o para a realização da radiância da natureza da *Rigpa*.

Em terceiro lugar, um feixe de luz azul cintilante, da cor do lápis-lazúli, emerge do coração do mestre, incide no centro de energia do seu coração e penetra em todo o seu corpo. Esta luz azul representa a bênção da mente dos budas: ela limpa todo o carma negativo que acumulou através da atividade negativa da sua mente; purifica a essência criativa, ou energia, no seio do seu sistema psicofísico; transmite-lhe a bênção da mente dos budas; concede-lhe o empoderamento para executar práticas avançadas de ioga; e abre-o para a realização da pureza primordial da essência da *Rigpa*.

Saiba e sinta que recebeu agora a transmissão de poder, através da bênção, do corpo indestrutível, do discurso e da mente de Padmasambhava e de todos os budas.

4. Repousar na Rigpa

Agora deixe que o mestre se dissolva em luz e se torne uno consigo, na natureza da sua mente. Reconheça, para além de qualquer dúvida, que esta natureza como o céu da sua mente é o mestre absoluto. Onde mais poderiam estar todos os seres iluminados senão na *Rigpa*, na natureza da sua mente?

Seguro desta realização, num estado de à vontade espaçoso e despreocupado, repouse no calor, na glória e na bênção da sua natureza absoluta. Chegou à base original: a pureza primordial da

simplicidade natural. Enquanto se detém neste estado da *Rigpa*, reconhecerá a verdade das palavras de Padmasambhava: «A própria mente é Padmasambhava; não há nenhuma prática ou meditação para além disto.»

Dei esta prática aqui, como parte integrante do bardo natural desta vida, porque esta é a prática mais importante na vida e, consequentemente, também a mais importante no momento da morte. O Guru Ioga, como vai verificar no capítulo 13, intitulado «Ajuda Espiritual para Quem Está a Morrer», constitui a base da prática da *phowa*, a transferência da consciência no momento da morte. Porque se, no momento da morte, conseguir unir com confiança a sua mente à mente de sabedoria do mestre e morrer nessa paz, então prometo e garanto-lhe que tudo vai correr bem.

Assim sendo, a nossa tarefa na vida é praticar esta fusão com a mente de sabedoria do mestre vezes sem conta, de modo a que se torne tão natural que cada atividade — meditar, caminhar, comer, beber, dormir, sonhar e acordar — comece a ser cada vez mais permeada pela presença viva do mestre. Lentamente, ao longo de anos de uma devoção concentrada, começa a distinguir e a compreender que todas as aparências são a manifestação da sabedoria do mestre. Todas as situações da vida, mesmo as que antes lhe pareceram trágicas, sem sentido ou aterrorizadoras, se revelam, com uma transparência cada vez maior, como o ensinamento direto e a bênção do mestre, e também do mestre interior. Como afirma Dilgo Khyentse Rinpoche:

> *A devoção é a essência do caminho, e se não tivermos nada em mente para além do guru e não sentirmos nada senão uma devoção fervorosa, o que quer que aconteça é encarado como a sua bênção. Se nos limitarmos a praticar com esta devoção constantemente presente, isto é a própria oração.*
>
> *Quando todos os pensamentos são imbuídos de devoção pelo guru, há uma confiança natural de que isto cuidará do que quer que possa acontecer. Todas as formas são o guru, todos os sons são oração e todos os pensamentos grosseiros e subtis surgem como devoção. Tudo é espontaneamente libertado na natureza absoluta, como nós que se desatam no céu.*[9]

DEZ

A Essência Mais Profunda

Ninguém consegue morrer sem medo e em completa segurança até ter atingido a realização da natureza da mente. Só esta realização, aprofundada ao longo de anos de uma prática sustentada, consegue manter a mente estável durante o caos intenso do processo da morte. De todas as formas que conheço para ajudar as pessoas a compreenderem a natureza da mente, a prática do Dzogchen, a corrente de sabedoria mais antiga e direta dentro dos ensinamentos do budismo, e a fonte dos próprios ensinamentos sobre os bardos, é a mais clara, mais eficaz e mais relevante para o ambiente e as necessidades atuais.

As origens do Dzogchen remontam ao Buda Primordial,- Samantabhadra, que o transmitiu ao longo de uma linhagem ininterrupta de grandes mestres até aos nossos dias. Centenas de milhares de indivíduos na Índia, nos Himalaias e no Tibete alcançaram a realização e a iluminação através da sua prática. Há uma profecia magnífica segundo a qual, «nesta era de trevas, a essência do coração de Samantabhadra brilhará como o fogo». A minha vida, os meus ensinamentos e este livro dedicam-se a acender este fogo nos corações e mentes do mundo.

O meu constante apoio, inspiração e guia neste propósito é o mestre supremo Padmasambhava. Ele é o espírito essencial do Dzogchen, o seu expoente máximo e a sua encarnação humana, com as suas qualidades gloriosas de magnanimidade, poder milagroso, visão profética, energia desperta e compaixão ilimitada.

O Dzogchen não foi transmitido de forma generalizada no Tibete e durante algum tempo muitos dos maiores mestres não o ensinavam no mundo moderno. Então, por que razão estou eu a divulgá-lo agora? Alguns dos meus mestres informaram-me que

esta é a altura para a difusão do Dzogchen, a era a que a profecia se refere. Também sinto que seria uma falta de compaixão não partilhar com as pessoas a existência de uma sabedoria tão extraordinária. Os seres humanos chegaram a um ponto crítico da sua evolução, e esta era de confusão extrema exige um ensinamento com um poder e uma claridade comparativamente extremos. Descobri também que as pessoas do mundo moderno querem um caminho desprovido de dogma, fundamentalismo, exclusividade, metafísica complexa e parafernália culturalmente exótica, um caminho simultaneamente simples e profundo, que não precise de ser praticado em retiros ou mosteiros, mas que possa ser integrado na vida quotidiana e praticado em qualquer lado.

Então, o que é o Dzogchen? O Dzogchen não é simplesmente um ensinamento, nem outra filosofia, nem outro sistema elaborado, nem uma série sedutora de técnicas. O Dzogchen é um estado, *o* estado primordial, o estado totalmente desperto que é a essência do coração de todos os budas e caminhos espirituais, e o culminar de uma evolução espiritual individual. O Dzogchen é frequentemente traduzido como a «Grande Perfeição». Prefiro deixá-lo por traduzir, uma vez que a Grande Perfeição acarreta um sentido de uma perfeição que temos de nos esforçar por atingir, um objetivo que se encontra no final de um caminho longo e árduo. Nada podia estar mais longe do verdadeiro significado do Dzogchen: o estado *já* perfeito em si mesmo da nossa natureza primordial, que não necessita de «se aperfeiçoar», porque sempre foi perfeito desde o início, tal como o céu.

Todos os ensinamentos budistas são explicados em termos de «Base, Caminho e Fruição». A Base do Dzogchen é este estado fundamental e primordial, a nossa natureza absoluta, que já é perfeita e está sempre presente. Patrul Rinpoche afirma: «Não é nem para ser procurado externamente, nem algo que não tinha antes e que agora tenha de nascer pela primeira vez na sua mente.» Assim sendo, do ponto de vista da Base — o absoluto —, a nossa natureza é a mesma que a dos budas, e a este nível a

questão nem sequer se coloca, «sem qualquer sombra de dúvida», dizem os mestres, não há necessidade de ensinamentos ou prática.

No entanto, é preciso compreender que os budas seguiram um caminho e nós seguimos outro. Os budas reconhecem a sua natureza original e tornam-se iluminados; nós não reconhecemos essa natureza e como tal ficamos confusos. Nos ensinamentos, esta situação chama-se «Uma Base, Dois Caminhos». A nossa condição relativa é que a nossa natureza intrínseca *está* obscurecida, e nós precisamos de seguir os ensinamentos e a prática de modo a regressarmos à verdade: este é o Caminho do Dzogchen. Finalmente, reconhecer a nossa natureza original é atingir a libertação total e tornar-se um buda. Esta é a Fruição do Dzogchen e é de facto possível numa só vida, se um praticante se dedicar totalmente a isso, de mente e coração.

Os mestres Dzogchen têm plena consciência dos perigos de confundir o absoluto com o relativo. As pessoas que não conseguem compreender esta relação podem subestimar e até desdenhar os aspetos relativos da prática espiritual e da lei cármica de causa e efeito. Todavia, aqueles que entendem verdadeiramente o significado do Dzogchen terão um respeito ainda mais profundo pelo carma, bem como uma apreciação mais entusiasta e urgente da necessidade de purificação e da prática espiritual. Isto acontece porque eles compreendem a vastidão do que existe neles que tem sido obscurecido, e esforçam-se ainda mais fervorosamente, e com uma disciplina sempre renovada e natural, para remover o que quer que se intrometa entre eles e a sua verdadeira natureza.

Os ensinamentos Dzogchen são como um espelho que reflete a Base da nossa natureza original com uma pureza de tal maneira elevada e libertadora e uma claridade tão imaculada que ficamos intrinsecamente salvaguardados de ficarmos aprisionados em qualquer espécie de compreensão conceptualmente fabricada, por mais subtil, convincente ou sedutora que seja.

O que é para mim fascinante no Dzogchen? Todos os ensinamentos conduzem à iluminação, mas a singularidade do

Dzogchen é que, mesmo na dimensão relativa dos ensinamentos, a sua linguagem nunca macula o absoluto com conceitos; deixa o absoluto intacto na sua simplicidade nua, dinâmica e majestosa, e no entanto expressa-o a alguém que tenha uma mente aberta em termos tão elucidativos e tão estimulantes que, mesmo antes de nos tornarmos iluminados, somos enriquecidos com o vislumbre mais poderoso possível do esplendor do estado desperto.

A VISÃO

O treino prático do Caminho Dzogchen é tradicionalmente descrito com uma grande simplicidade em termos de Visão, Meditação e Ação. Ver diretamente o estado absoluto, a Base do nosso ser, é a Visão; a forma de estabilizar essa Visão e torná-la uma experiência ininterrupta é a Meditação; e integrar a Visão em toda a nossa realidade, e na vida, é o que significa Ação.

O que é afinal a Visão? É nada menos do que *ver* o verdadeiro estado das coisas, tal como elas são; é *saber* que a verdadeira natureza da mente é a verdadeira natureza de tudo; e é *interiorizar* que a verdadeira natureza da nossa mente é a verdade absoluta. Dudjom Rinpoche afirma: «A Visão é a compreensão da consciência nua, no seio da qual tudo está contido: a perceção sensorial e a existência fenomenal, o *samsara* e o nirvana. Esta consciência tem dois aspetos: a “vacuidade” como o aspeto absoluto e as aparências ou perceção como o aspeto relativo.»

Isto significa que toda a variedade de aparências e fenómenos possíveis em todas as realidades diferentes, quer seja no *samsara* ou no nirvana, todos eles, sem exceção, sempre foram e sempre serão perfeitos e completos no seio da extensão vasta e ilimitada da natureza da mente. Todavia, apesar de a essência de tudo ser vazia e «pura à partida», a sua natureza é rica em qualidades nobres, impregnada de todas as possibilidades, uma esfera ilimitada, incessante e dinamicamente criativa que é sempre espontaneamente perfeita.

Pode perguntar: «Se compreender a Visão é compreender a natureza da mente, como é afinal a natureza da mente?» Imagine o céu: vazio, amplo e puro desde o princípio; a sua *essência* é assim. Imagine o Sol: radiante, claro, não-obstruído e espontaneamente presente; a sua *natureza* é assim. Imagine o Sol a brilhar imparcialmente sobre nós e sobre todas as coisas, penetrando em todas as direções; a sua *energia*, que é a manifestação da compaixão, é assim: nada a pode obstruir e permeia toda a parte.

Também pode imaginar a natureza da mente como um espelho, com cinco poderes ou «sabedorias» diferentes. A sua abertura e vastidão é a «sabedoria do espaço que tudo abrange», o seio da compaixão. A sua capacidade para refletir com todos os detalhes o que quer que se coloque diante de si é a «sabedoria como o espelho». A sua ausência fundamental de parcialidade perante qualquer impressão é a «sabedoria da equanimidade». A sua capacidade para distinguir claramente, sem confundir de modo nenhum os vários fenómenos diferentes que surgem, é a «sabedoria do discernimento». E o seu potencial de ter já alcançado tudo, perfeito e espontaneamente presente, é a «sabedoria que tudo realiza».

No Dzogchen, a Visão é apresentada ao discípulo diretamente pelo mestre. O caráter direto desta apresentação é o que caracteriza o Dzogchen e o torna único.

O que é transmitido ao discípulo durante a apresentação é a experiência direta da mente de sabedoria dos budas, através da bênção de um mestre que encarne a sua realização completa. Para serem capazes de receber a apresentação, os estudantes têm de ter chegado a um ponto em que, como resultado de aspirações passadas e do carma purificado, possuam tanto a abertura da mente como a devoção que os tornam recetivos ao verdadeiro significado do Dzogchen.

Como pode a mente de sabedoria dos budas ser apresentada? Imagine a natureza da mente como o seu próprio rosto; está sempre

consigo, mas não o consegue ver sem ajuda. Agora imagine que nunca viu um espelho. A apresentação feita pelo mestre é como segurar subitamente um espelho onde pode ver, pela primeira vez, o seu próprio rosto refletido. Tal como o seu rosto, esta consciência pura da *Rigpa* não é algo «novo» que o mestre lhe esteja a dar e que não tinha antes, nem é algo que conseguisse encontrar no exterior de si próprio. Ela sempre lhe pertenceu, e sempre esteve consigo, mas até àquele momento surpreendente nunca a tinha visto diretamente.

Patrul Rinpoche explica que, «de acordo com a tradição especial dos grandes mestres da linhagem desta prática, a natureza da mente, o rosto da *Rigpa*, é apresentada precisamente mediante a dissolução da mente conceptual». No momento da apresentação, o mestre interrompe a mente conceptual por completo, pondo a *Rigpa* a nu e revelando explicitamente a sua verdadeira natureza.

Nesse momento poderoso, tem lugar uma fusão de mentes e corações, e o discípulo tem uma experiência inegável, ou vislumbre, da natureza da *Rigpa*. Num único momento simultâneo, o mestre apresenta e o discípulo reconhece. Enquanto o mestre direciona a sua bênção da sabedoria da sua *Rigpa* para o coração da *Rigpa* do seu discípulo, o mestre mostra-lhe diretamente o rosto original da natureza da mente.

No entanto, para que a apresentação do mestre seja inteiramente eficaz, é necessário criar as condições apropriadas ou ambiente. Ao longo da história, apenas alguns indivíduos especiais, devido ao seu carma purificado, foram capazes de a reconhecer e de se tornarem iluminados num único instante; como tal, a apresentação tem quase sempre de ser antecedida pelos preliminares a seguir enumerados. São eles que purificam e desnudam a mente comum, e o levam ao estado em que a sua *Rigpa* lhe pode ser revelada.

Em primeiro lugar, a meditação, o antídoto supremo contra a distração, traz a mente para casa e permite que ela assente no seu estado natural.

De seguida, as práticas profundas de purificação e o reforço do carma positivo através da acumulação de mérito e sabedoria começam a desgastar e a dissolver os véus emocionais e intelectuais que obscurecem a natureza da mente. Como escreveu o meu mestre Jamyang Khyentse: «Se os obscurecimentos forem removidos, a sabedoria da sua própria *Rigpa* brilhará naturalmente.» Estas práticas de purificação, chamadas *Ngöndro* em tibetano, foram habilmente concebidas para efetuar uma transformação interior em larga escala. Elas implicam todo o ser — corpo, fala e mente — e começam com uma série de contemplações profundas sobre:

- a singularidade da vida humana;
- a presença contínua da impermanência e da morte;
- a infalibilidade da causa e efeito das nossas ações;
- o ciclo vicioso de frustração e sofrimento que é o *samsara*.

Estas reflexões inspiram um forte sentido de «renúncia», um desejo urgente de emergir do *samsara* e de seguir o caminho da libertação, que constitui a base para as práticas específicas de:

- tomar refúgio no Buda, na verdade dos seus ensinamentos e no exemplo daqueles que os praticam, despertando assim a segurança e a confiança na sua própria natureza interior de buda;
- dar origem à compaixão (*Bodhichitta* — o coração da mente iluminada, que explicarei em pormenor no capítulo 12) e treinar a mente para trabalhar connosco e com os outros, bem como com as dificuldades da vida;
- remover os obscurecimentos e as «adulterações» através da prática da visualização e do mantra de purificação e cura;
- acumular mérito e sabedoria, desenvolvendo a generosidade universal e criando circunstâncias auspiciosas.[1]

Todas estas práticas preparam gradualmente para o Guru Ioga e giram em torno dele. O Guru Ioga é a prática mais crucial,

estimulante e poderosa de todas, indispensável à abertura do coração e da mente para a realização do estado Dzogchen.[2]

Em terceiro lugar, uma investigação meditativa especial sobre a natureza da mente e dos fenómenos apazigua a ânsia agitada da mente para pensar e refletir, bem como a sua dependência de conceptualização, análise e referência incessantes, e desperta uma compreensão pessoal da natureza da vacuidade.

Nunca é demais salientar a importância destas práticas preliminares. Elas têm de trabalhar sistematicamente em conjunto, de modo a inspirar o aluno a despertar a natureza da mente e a permitir que ele esteja pronto e preparado no momento que o mestre escolhe para lhe mostrar o rosto original da *Rigpa*.

Nyoshul Lungtok, que mais tarde se tornou um dos maiores mestres Dzogchen dos últimos tempos, seguiu o seu professor Patrul Rinpoche durante cerca de dezoito anos. Ao longo de todo esse tempo, eles eram quase inseparáveis. Nyoshul Lungtok estudou e praticou de uma forma extremamente diligente e acumulou uma autêntica riqueza de purificação, mérito e prática; ele estava preparado para reconhecer a *Rigpa*, mas ainda não tivera a apresentação final. Então, numa noite que ficou para a história, Patrul Rinpoche conferiu-lhe a apresentação. Ela ocorreu quando ambos se encontravam num dos eremitérios, situado no topo das montanhas acima do Mosteiro Dzogchen.[3] Estava uma noite muito bonita. O céu azul-escuro estava limpo e as estrelas brilhavam de uma forma resplandecente. O som da solidão era acentuado pelo latido distante de um cão no mosteiro lá em baixo.

Patrul Rinpoche estava deitado no chão ao comprido a realizar uma prática Dzogchen especial. Chamou Nyoshul Lungtok para junto de si e perguntou-lhe: «Disseste que não conheces a essência da mente?»

Pelo tom da sua voz, Nyoshul Lungtok calculou que este era um momento especial e acenou em sinal de confirmação, na expectativa.

«Não tem nada de especial», disse Patrul Rinpoche de uma forma descontraída, e acrescentou: «Meu filho, vem cá e deita-te aqui: sê como o teu velho pai.» Nyoshul Lungtok deitou-se ao comprido a seu lado.

De seguida, Patrul Rinpoche perguntou-lhe: «Vês as estrelas lá em cima no céu?»

«Vejo.»

«Ouves os cães a ladrar no Mosteiro Dzogchen?»

«Ouço.»

«Ouves o que te estou a dizer?»

«Sim.»

«Pois bem, a natureza do Dzogchen é isto, simplesmente isto.»

Nyoshul Lungtok conta-nos o que aconteceu a seguir: «Nesse mesmo instante, tive uma certeza da realização a partir do interior. Fora libertado das amarras do "é" e "não é". Compreendera a sabedoria primordial, a união nua da vacuidade e da consciência intrínseca. Fui apresentado a esta compreensão através da sua bênção», como o grande mestre indiano Saraha disse:

> *Aquele em cujo coração as palavras do mestre entraram,*
> *Vê a verdade como um tesouro na palma da sua própria mão.*[4]

Naquele momento, tudo se encaixou no seu devido lugar; o fruto de todos os anos de aprendizagem, purificação e prática de Nyoshul Lungtok tinha brotado. Ele alcançara a realização da natureza da mente. Não houve nada de extraordinário, esotérico ou místico nas palavras que Patrul Rinpoche empregou; na verdade, elas eram extremamente comuns. Mas, para além das palavras, algo mais estava a ser comunicado. O que ele estava a revelar era a natureza inerente de tudo, que é o verdadeiro significado do Dzogchen. Nesse momento, ele já levara Nyoshul Lungtok diretamente para esse estado através do poder e da bênção da sua realização.

No entanto, os mestres são muito diferentes e podem recorrer a todos os tipos de meios hábeis para provocar essa alteração da consciência. O próprio Patrul Rinpoche fora apresentado à natureza

da mente de uma maneira muito diferente por um mestre bastante excêntrico chamado Do Khyentse. Esta é a tradição oral que ouvi desta história.

Patrul Rinpoche estivera a fazer uma prática avançada de ioga e visualização e tinha ficado bloqueado; nenhuma das mandalas das divindades aparecia claramente na sua mente.[5] Um dia, ele encontrou Do Khyentse, que acendera uma fogueira ao ar livre e estava sentado diante dela a beber chá. No Tibete, quando alguém vê um mestre por quem tem uma devoção profunda, tradicionalmente começa a prostrar o seu corpo no chão em sinal de respeito. Quando Patrul Rinpoche começou a prostrar-se à distância, Do Khyentse avistou-o e ralhou ameaçadoramente: «Oh, seu cão velho! Se és corajoso, então chega aqui!» Do Khyentse era um mestre verdadeiramente impressionante. Ele parecia um samurai, com o seu cabelo comprido, as suas roupas elegantes e a sua paixão por montar belos cavalos. À medida que Patrul Rinpoche continuava a fazer prostrações e se aproximava cada vez mais, Do Khyentse, sempre a rogar-lhe pragas, começou a atirar-lhe calhaus e pedras cada vez maiores. Quando ele finalmente chegou ao seu alcance, Do Khyentse começou a esmurrá-lo e derrubou-o por completo.

Quando Patrul Rinpoche recuperou os sentidos, encontrava-se num estado de consciência totalmente diferente. As mandalas que tanto se esforçara por visualizar manifestaram-se espontaneamente à sua frente. Cada um dos insultos e maldições lançados por Do Khyentse tinha destruído os últimos vestígios da mente conceptual de Patrul Rinpoche, e cada pedra arremessada contra ele tinha aberto os centros de energia e os canais subtis do seu corpo. Durante duas semanas maravilhosas, as visões das mandalas não o abandonaram.

Tentarei agora dar alguma noção do que é a Visão e do que se sente quando a *Rigpa* é diretamente revelada, apesar de todas as

palavras e termos conceptuais não conseguirem, de facto, descrevê-la.

Dudjom Rinpoche afirma: «Esse momento é como tirar um capuz da sua cabeça. Que vastidão ilimitada e que alívio! Esta é a visão suprema: ver o que não era visto antes.» Quando «vê o que não era visto antes», tudo se abre, expande e torna-se nítido, claro, cheio de vida, surpreendentemente vívido e inédito. É como se o telhado da sua mente simplesmente voasse ou como se um bando de pássaros subitamente levantasse voo de um ninho escuro. Todas as limitações se dissolvem e desaparecem, como se, dizem os tibetanos, uma válvula tivesse sido aberta.

Imagine que vivia numa casa situada no cume de uma montanha, que por sua vez estivesse no topo do mundo inteiro. De repente, toda a estrutura da casa, que limitava a sua visão, simplesmente se desmorona e pode ver tudo em redor, tanto no interior como no exterior. Mas não há nenhuma «coisa» para ver; o que acontece não tem qualquer referência comum; é uma visão total, completa, sem precedentes e perfeita.

Dudjom Rinpoche diz: «Os seus inimigos mais mortíferos, os que o mantiveram amarrado ao *samsara* durante vidas incontáveis, desde tempos imemoriais até ao presente, são o apego e aquilo a que se apega.» Quando o mestre apresenta e você reconhece, «ambos ardem por completo como penas colocadas no meio das chamas, desaparecendo sem deixar rasto». Tanto o apego como aquilo a que nos apegamos, tanto o que é objeto do apego como aquele que se apega, são completamente libertados pela raiz. As raízes da ignorância e do sofrimento são totalmente cortadas. E todas as coisas aparecem como um reflexo num espelho, transparentes, cintilantes, ilusórias, e como um sonho.

Quando chega naturalmente a este estado de meditação, inspirado pela Visão, pode permanecer assim durante muito tempo sem qualquer distração ou esforço especial. Nessa altura, não há nada a designar por «meditação» que seja necessário proteger ou sustentar, porque se encontra no fluxo natural da sabedoria da

Rigpa. E apercebe-se, quando se encontra nela, de que é assim que ela sempre foi, e é. Quando a sabedoria da *Rigpa* brilha, nem uma sombra de dúvida pode subsistir, e surge um entendimento profundo e completo, sem qualquer esforço e de um modo direto.

Descobrirá que todas as imagens que dei e todas as metáforas que tentei usar se encontram fundidas numa única experiência da verdade totalmente abrangente. A devoção existe neste estado, a compaixão também se encontra neste estado, bem como todas as sabedorias, bem-aventurança, claridade e ausência de pensamentos, porém elas não são separadas umas das outras, todas se integram e estão inextricavelmente ligadas entre si num único sabor. Este é o momento do despertar. Um profundo sentido de humor brota no seu íntimo, e sorri divertido com a forma como todos os seus conceitos e ideias anteriores acerca da natureza da mente eram tão inadequados.

Isto suscita um sentido crescente de uma tremenda e inabalável certeza e convicção de que «é mesmo isto»: não há mais nada a procurar, mais nada por que se possa esperar. Esta certeza da Visão é o que tem de ser aprofundado através de vislumbres sucessivos da natureza da mente e estabilizado graças à disciplina contínua da meditação.

MEDITAÇÃO

Então, o que é a meditação no Dzogchen? É simplesmente repousar, sem distrações, na Visão, assim que ela tenha sido apresentada. Dudjom Rinpoche descreve-a do seguinte modo: «A meditação consiste em estar atento a esse estado de *Rigpa*, livre de quaisquer construções mentais, enquanto se mantém completamente descontraído, sem nenhuma distração ou apego. É por isso que se diz que “a meditação não é esforçar-se, mas tornar-se naturalmente uno com ela”.»

Todo o propósito da prática da meditação Dzogchen é fortalecer e estabilizar a *Rigpa*, permitindo-lhe crescer até à maturidade plena. A

mente comum e habitual, com as suas projeções, é extremamente poderosa. Ela continua a voltar e assume facilmente o nosso controlo quando estamos desatentos ou distraídos. Como Dudjom Rinpoche costumava dizer: «Neste momento, a nossa *Rigpa* é como um bebé, abandonado no campo de batalha dos fortes pensamentos emergentes.» Gosto de dizer que temos de começar por tomar conta da nossa *Rigpa*, no ambiente seguro da meditação.

Se a meditação é simplesmente continuar o fluxo da *Rigpa* depois da apresentação, como sabemos quando é a *Rigpa* ou quando não é? Fiz esta pergunta a Dilgo Khyentse Rinpoche e ele respondeu com a sua simplicidade característica: «Se estás num estado inalterado, é a *Rigpa*.» Se não estivermos a forçar ou a manipular a mente de forma alguma, mas simplesmente repousarmos num estado inalterado de consciência pura e prístina, é a *Rigpa*. Se houver algum esforço da nossa parte ou qualquer tipo de manipulação ou apego, não é. A *Rigpa* é um estado no qual já não há qualquer dúvida; não há realmente uma mente para duvidar: vê diretamente. Se estiver neste estado, uma total e natural certeza e confiança surgem com a própria *Rigpa*, e é assim que sabe.[6]

A tradição do Dzogchen é de uma precisão extrema, uma vez que, quanto mais profundamente avançar, mais subtis são as deceções que podem surgir, e o que está em causa é o conhecimento da realidade absoluta. Mesmo depois da apresentação, os mestres esclarecem em pormenor os estados que não são a meditação Dzogchen e que não devem ser confundidos como tal. Num destes estados, vagueia para uma espécie de terra de ninguém da mente, onde não há pensamentos nem memórias; é um estado sombrio, aborrecido e indiferente, encontrando-se mergulhado na base da mente vulgar. Num segundo estado, há alguma tranquilidade e uma ligeira claridade, mas o estado de tranquilidade está estagnado, ainda enterrado na mente vulgar. Existe um terceiro estado, no qual vive a experiência da ausência de pensamentos, mas está «alterado» num estado inerte de deslumbramento. Num quarto estado, a sua mente vagueia,

deixando-se levar por pensamentos e projeções. Nenhum destes é o estado verdadeiro da meditação, e o praticante tem de prestar atenção com perícia para evitar ser iludido destas formas.

A essência da prática da meditação no Dzogchen está contida nestes quatro pontos:

• Quando um pensamento passado cessou e um pensamento futuro ainda não surgiu, nesse intervalo, entre os dois, não há uma consciência do momento presente; inédita, virgem, inalterada até pelo mais ínfimo conceito, uma consciência luminosa e nua?

Pois bem, isso é que é a *Rigpa*!

• Contudo, não se mantém nesse estado para sempre, porque subitamente surge outro pensamento, não é assim?

Esta é a autorradiância da *Rigpa*.

• No entanto, se não reconhecer esse pensamento por aquilo que ele é realmente, no preciso instante em que surge, então torna-se simplesmente noutro pensamento vulgar, tal como antes. Isto chama-se a «cadeia da ilusão», e é a raiz do *samsara*.

• Se for capaz de reconhecer a verdadeira natureza do pensamento assim que ele surja e o deixar em paz, sem lhe dar qualquer seguimento, então quaisquer que sejam os pensamentos que surjam todos se dissolvem automaticamente, regressando à vasta extensão da *Rigpa* e são libertados.

Obviamente, é necessária uma vida inteira de prática para entender e interiorizar toda a riqueza e majestade destes quatro pontos profundos, embora simples, e aqui posso dar-lhe apenas uma amostra da vastidão da meditação no Dzogchen.

Talvez o aspeto mais importante é que a meditação Dzogchen acaba por ser um fluxo contínuo da *Rigpa*, como um rio que corre constantemente dia e noite sem qualquer interrupção. É claro que este é um estado ideal, dado que repousar na Visão sem distrações, assim que ela tenha sido apresentada e reconhecida, é a recompensa de anos de uma prática sustentada.

A meditação Dzogchen é subtilmente poderosa para lidar com os movimentos da mente e tem uma perspetiva única sobre eles. Tudo o que surge é encarado na sua verdadeira natureza, não como separado da *Rigpa* nem como antagónico, mas realmente como nada mais do que — e isto é muito importante — a sua «autorradiância», a manifestação da sua própria energia.

Suponha que se encontra num estado de profunda tranquilidade; frequentemente ele não dura muito tempo e surge sempre um pensamento ou um movimento, como uma onda no oceano. Não rejeite o movimento nem abrace especialmente a tranquilidade, mas continue o dinamismo da sua presença pura. O estado penetrante e pacífico da sua meditação é a própria *Rigpa*, e tudo o que surge não é mais do que a autorradiância da *Rigpa*. Esta é a essência e a base fundamental da prática Dzogchen. Uma maneira de imaginar isto é como se estivesse a montar nos raios de sol para regressar ao Sol: remonta tudo o que surge imediatamente de volta à sua origem, à base da *Rigpa*. À medida que encarna a estabilidade firme da Visão, já não se deixa iludir ou distrair pelo que quer que apareça, e deste modo não se pode tornar vítima da ilusão.

Claro que há tanto ondas tempestuosas como suaves no oceano; surgem emoções fortes como a raiva, o desejo e a inveja. O verdadeiro praticante reconhece-as, não como uma perturbação ou um obstáculo, mas como uma excelente oportunidade. O facto de reagir ao que aparece com as tendências habituais de apego e aversão é um sinal não só de que está distraído como também de que não tem o reconhecimento e perdeu a base da *Rigpa*. Reagir às emoções desta forma dá-lhes mais poder e amarra-nos ainda mais às correntes da ilusão. O grande segredo do Dzogchen é ver diretamente através das emoções assim que elas surgem, reconhecendo o que elas são realmente: a manifestação vívida e elétrica da energia da própria *Rigpa*. À medida que aprende gradualmente a fazer isto, até mesmo as emoções mais intensas deixam de o afetar e dissolvem-se, tal como as ondas bravias

aparecem, elevam-se e voltam a assentar na tranquilidade do oceano.

O praticante descobre — e este é um discernimento revolucionário, cuja subtileza e poder não podem ser sobrestimados — que não só as emoções violentas não têm necessariamente que o desviar e arrastar de novo para o rodopio das suas próprias neuroses, como podem efetivamente ser usadas para aprofundar, encorajar, revigorar e reforçar a *Rigpa*. A energia tempestuosa torna-se a matéria-prima da energia desperta da *Rigpa*. Quanto mais forte e mais ardente for a emoção, mais a *Rigpa* é fortalecida. Considero que este método único do Dzogchen tem um poder extraordinário para libertar até os problemas emocionais e psicológicos mais entranhados e profundamente enraizados.

Permita-me que lhe apresente agora, tão simplesmente quanto possível, uma explicação sobre a maneira como este processo funciona exatamente. Isto será de suma importância mais tarde, quando formos ver o que acontece no momento da morte.

No Dzogchen, a natureza inerente e fundamental de tudo é designada por «Luminosidade Base» ou «Luminosidade Mãe». Ela permeia toda a nossa experiência e é por conseguinte também a natureza inerente dos pensamentos e emoções que surgem na nossa mente, apesar de não a reconhecermos. Quando o mestre nos apresenta à verdadeira natureza da mente, ao estado de *Rigpa*, é como se ele ou ela nos entregasse uma chave-mestra. No Dzogchen, designamos esta chave, que nos vai abrir a porta do conhecimento total, como a «Luminosidade do Caminho» ou «Luminosidade Filha». Claro que a Luminosidade Base e a Luminosidade do Caminho são fundamentalmente a mesma, e apenas são categorizadas deste modo para fins elucidativos e de prática. Mas assim que temos a chave da Luminosidade do Caminho, graças à apresentação do mestre, podemos utilizá-la à vontade para abrir a porta da natureza inata da realidade. Na prática Dzogchen, este abrir da porta é designado como o «encontro da

Luminosidade Base com a Luminosidade do Caminho» ou «encontro das Luminosidades Mãe e Filha». Por outras palavras, logo que surge um pensamento ou uma emoção, a Luminosidade do Caminho — a *Rigpa* — reconhece-o de imediato como é, reconhece a sua natureza inerente, a Luminosidade Base. Nesse momento de reconhecimento, as duas luminosidades fundem-se e os pensamentos e as emoções são libertados na sua própria base.

É essencial aperfeiçoar esta prática da fusão das duas luminosidades e da autolibertação do que quer que surja durante a vida, porque o que acontece a toda a gente no momento da morte é o seguinte: a Luminosidade Base desponta com um esplendor imenso, proporcionando uma oportunidade para a libertação total — se, e apenas se, tiver aprendido a reconhecê-la.

Talvez seja claro agora que este processo da fusão das luminosidades e da autolibertação dos pensamentos e emoções é meditação ao seu mais alto nível. De facto, o termo «meditação» não é verdadeiramente apropriado à prática Dzogchen, uma vez que, em última análise, implica meditar «sobre» alguma coisa, enquanto no Dzogchen tudo é somente e sempre *Rigpa*. Por conseguinte, não se trata de uma meditação separada de simplesmente manter a presença pura da *Rigpa*.

A única palavra que talvez possa descrever isto é «não-meditação». Segundo os mestres, neste estado, mesmo que procure a ilusão, não há nenhuma. Mesmo que procurasse pedras vulgares numa ilha feita de ouro e joias, não teria a mínima hipótese de encontrar alguma. Quando a Visão é constante e o fluxo da *Rigpa* é ininterrupto, e a fusão das duas luminosidades é contínua e espontânea, toda a ilusão possível é libertada precisamente na sua origem e toda a sua perceção surge incessantemente como *Rigpa*.

Os mestres salientam que, para estabilizar a Visão na meditação, é essencial, antes de mais, levar a cabo esta prática num *ambiente especial* de retiro, onde todas as condições favoráveis se encontram reunidas; no meio das distrações e da agitação do mundo, por mais que medite, a verdadeira experiência não poderá ocorrer na sua

mente. Em segundo lugar, embora no Dzogchen não haja qualquer diferença entre a meditação e a vida quotidiana, até ter encontrado a verdadeira estabilidade, ao efetuar a prática em *sessões apropriadas*, não será capaz de integrar a sabedoria da meditação na experiência da vida do dia a dia. Em terceiro lugar, mesmo quando pratica, pode ser capaz de manter o fluxo contínuo da *Rigpa* com a confiança da Visão; mas se não conseguir continuar esse fluxo *a cada momento e em todas as situações*, misturando a sua prática com a vida quotidiana, não servirá de remédio quando se deparar com circunstâncias desfavoráveis e será desviado para a ilusão pelos pensamentos e emoções.

Há uma história encantadora sobre um iogue Dzogchen que vivia de um modo recatado, mas rodeado por um grande número de discípulos. Um certo monge, que tinha uma opinião excessiva sobre os seus próprios conhecimentos e erudição, sentia inveja do iogue, sabendo que ele nem sequer era muito letrado. Ele pensou: «Como é que ele, apenas uma pessoa vulgar, se atreve a ensinar? Como ousa fazer-se passar por um mestre? Vou pôr à prova o seu conhecimento, mostrar que é uma farsa e humilhá-lo perante os seus discípulos, para que eles o abandonem e me sigam a mim.»

Então, um dia, visitou o iogue e disse com desdém: «Vocês, ó bando Dzogchen, *tudo* o que fazem é meditar?»

A resposta do iogue apanhou-o completamente de surpresa: «O que há para meditar?»

«Então nem sequer meditas!», clamou o erudito de um modo triunfante.

«Mas quando é que estou *sequer* distraído?», replicou o iogue.

AÇÃO

À medida que a familiaridade com o fluxo da *Rigpa* se vai tornando uma realidade, começa a permear a vida quotidiana e as ações do praticante, emanando uma profunda estabilidade e confiança. Dudjom Rinpoche afirma:

A ação é estar verdadeiramente atento aos seus próprios pensamentos, bons ou maus, olhando para a verdadeira natureza de quaisquer pensamentos que possam surgir, sem remontar ao passado nem convidar o futuro, sem permitir qualquer apego a experiências de alegria nem ficar transtornado por situações tristes. Ao proceder assim, tente alcançar e permanecer no estado de grande equilíbrio, onde todo o bem e todo o mal, a paz e a angústia, são desprovidos de uma verdadeira identidade.

Tomar consciência da Visão transforma de um modo subtil mas completamente a sua perspetiva em relação a tudo. Cada vez mais, tenho vindo a compreender como os pensamentos e os conceitos são tudo o que nos impede de estarmos sempre, muito simplesmente, no absoluto. Agora compreendo claramente a razão pela qual os mestres dizem com tanta frequência: «Esforça-te arduamente para não criares demasiada esperança ou medo», porque eles apenas geram mais bulício mental. Quando a Visão está presente, os pensamentos são vistos por aquilo que são verdadeiramente: transitórios e transparentes, e apenas relativos. Vê diretamente através de tudo, como se tivesse olhos de raios x. Não se agarra aos pensamentos e emoções nem os rejeita, mas acolhe-os a todos no vasto abraço da *Rigpa*. O que antes levava tão a sério — ambições, planos, expectativas, dúvidas e paixões — já não tem nenhum impacto profundo em si nem lhe causa ansiedade, porque a Visão o ajudou a ver a futilidade e a inutilidade de todas essas coisas e fez surgir em si um espírito de verdadeira renúncia.

Permanecer na claridade e confiança da *Rigpa* permite que todos os seus pensamentos e emoções se libertem naturalmente e sem esforço no seio da sua vasta extensão, tal como escrever na água ou pintar no céu. Se aperfeiçoar de facto esta prática, o carma não tem qualquer hipótese de se acumular; e neste estado de abandono despreocupado e desprovido de qualquer intenção, que Dudjom Rinpoche chama como «à vontade desinibido e nu», a lei cármica de causa e efeito já não o pode prender de modo algum.

No entanto, o que quer que faça, não parta do princípio de que isto é ou pode ser fácil. É extremamente difícil repousar sem distrações na natureza da mente, nem que seja só por um instante,

quanto mais autolibertar um único pensamento ou emoção logo que surja. Presumimos muitas vezes que apenas porque percebemos algo intelectualmente, ou julgamos que percebemos, conseguimos de facto interiorizá-lo. Esta é uma grande ilusão. É necessária a maturidade que apenas anos de audição, contemplação, reflexão, meditação e prática sustentada podem desencadear. E nunca é demais salientar que a prática Dzogchen requer sempre a orientação e as instruções de um mestre qualificado.

Caso contrário, há um grande perigo, que a tradição chama «perder a Ação na Visão». Um ensinamento tão elevado e poderoso como o Dzogchen contém um risco extremo. Ao se iludir a si-próprio, julgando que está a libertar pensamentos e emoções, quando na verdade nem sequer está perto de o conseguir fazer, e pensando que está a agir com a espontaneidade de um autêntico iogue Dzogchen, tudo o que está a fazer é simplesmente a acumular enormes quantidades de carma negativo. Como diz Padmasambhava, e esta é a atitude que todos devemos ter:

> *Embora a minha Visão seja tão ampla como o céu,*
> *As minhas ações e o respeito pela causa e efeito são tão refinados como grãos de farinha.*

Os mestres da tradição Dzogchen salientaram inúmeras vezes que, sem se estar completa e profundamente familiarizado com a «essência e o método da autolibertação» através de uma longa prática, a meditação «limita-se a prolongar o caminho da ilusão». Isto pode parecer duro, mas é caso para tal, porque apenas a auto-libertação constante dos pensamentos pode realmente acabar com o domínio da ilusão e protegê-lo de voltar a mergulhar no sofrimento e na neurose. Sem o método de autolibertação, não será capaz de resistir aos infortúnios nem às circunstâncias nefastas quando eles surgem, e mesmo quando medita descobrirá que as emoções como a ira e o desejo continuam tão desenfreadas como antes. O perigo de outros tipos de meditação que não seguem este método é que se tornam como a «meditação dos deuses», desviando-se demasiado

facilmente para uma autoabsorção sumptuosa ou transe passivo, ou ainda para uma ausência de um ou de outro género, nenhum dos quais ataca ou dissolve a ilusão na sua raiz.

O grande mestre Dzogchen Vimalamitra falou de uma forma muito precisa sobre os níveis da naturalidade crescente nesta libertação: quando domina esta prática pela primeira vez, a libertação acontecerá em simultâneo com o que surge, como se reconhecesse um velho amigo no meio de uma multidão. Ao aperfeiçoar e aprofundar a prática, a libertação acontece em simultâneo com o aparecimento do pensamento e da emoção, como uma serpente que enrola e desenrola os seus próprios anéis. E no estado derradeiro de domínio desta prática, a libertação é como um ladrão que arromba uma casa vazia; o que quer que surja não prejudica nem beneficia um autêntico iogue Dzogchen.

Até no maior iogue, a tristeza e a alegria continuam a surgir tal como antes. A diferença entre uma pessoa comum e o iogue está na maneira como encaram as suas emoções e reagem a elas. Uma pessoa comum aceita-as ou rejeita-as instintivamente, dando assim origem ao apego ou à aversão que resultam na acumulação de carma negativo. Um iogue, todavia, perceciona tudo o que acontece no seu estado natural e prístino, sem permitir que o apego penetre na sua perceção.

Dilgo Khyentse Rinpoche descreve um iogue a passear num jardim. Ele está totalmente desperto para o esplendor e beleza das flores e aprecia as suas cores, formas e fragrâncias. Mas não há qualquer vestígio de apego nem nenhum «pensamento superveniente». Como afirma Dudjom Rinpoche:

> *Independentemente das perceções que surjam, deve ser como uma criança que entra num templo magnificamente decorado; ela olha, mas o apego nem sequer entra na sua perceção. Assim deixa tudo inédito, natural, vívido e imaculado. Quando tudo é deixado no seu próprio estado natural, a sua forma não se altera, a sua cor não se desbota e o seu brilho não desaparece. O que quer que apareça não é maculado por nenhum apego, assim sendo, tudo o que perceciona surge como a sabedoria nua da* Rigpa*, que é a indivisibilidade entre a luminosidade e a vacuidade.*

A confiança, o contentamento, a serenidade ampla, a força, o humor profundo e a certeza que emergem de apreender diretamente a Visão da *Rigpa* são o maior tesouro da vida, a felicidade suprema, que, uma vez alcançada, nada pode destruir, nem mesmo a morte. Dilgo Khyentse Rinpoche diz:

> *Quando tiver alcançado a Visão, embora as perceções ilusórias do* samsara *possam surgir na sua mente, será como o céu; quando um arco-íris ocorre à sua frente, ele não fica particularmente lisonjeado, e quando as nuvens aparecem, também não fica especialmente dececionado. Há uma profunda sensação de contentamento. Ri-se interiormente quando vê a fachada do* samsara *e do nirvana; a Visão mantém-no constantemente entretido, com um leve sorriso interior sempre efervescente.*

Como afirma Dudjom Rinpoche: «Depois de purificada a grande ilusão, as trevas do coração, a luz resplandecente do Sol desobscurecido brilhará ininterruptamente.»

Espero que quem leve a sério as instruções deste livro acerca do Dzogchen e a sua mensagem sobre a morte se sinta inspirado a procurar, encontrar e a seguir um mestre qualificado, assumindo com ele ou ela o compromisso de levar a cabo um treino completo. O coração do treino Dzogchen contém duas práticas, o Trekchö e o Tögal, que são indispensáveis para uma compreensão profunda do que acontece durante os bardos. Apenas posso fazer aqui uma brevíssima introdução a elas. A explicação completa só é dada de mestre para discípulo, depois de este ter assumido um compromisso do fundo do coração em relação aos ensinamentos e alcançado um certo estádio de desenvolvimento. O que expliquei neste capítulo, «A Essência Mais Profunda», é a essência da prática do Trekchö.

Trekchö significa abrir caminho através da ilusão com uma profundidade destemida e direta. Fundamentalmente, a ilusão é intercetada com a força irresistível da Visão da *Rigpa*, como uma faca que corta a manteiga ou como um mestre de caraté que derruba uma pilha de tijolos. Todo o edifício fantástico da ilusão desaba, como se uma explosão fosse provocada nos seus alicerces.

A ilusão é trespassada e a pureza primordial e a simplicidade natural da natureza da mente são postas a descoberto.

Só quando o mestre constata que o discípulo tem bases sólidas na sua prática do Trekchö é que ele ou ela o introduz na prática avançada do Tögal. Os praticantes de Tögal trabalham diretamente com a Luz Clara que permeia de modo inerente, «espontaneamente presente», todos os fenómenos, recorrendo a exercícios específicos e excecionalmente poderosos para a revelar dentro deles próprios.

O Tögal tem uma qualidade de ser instantâneo, de realização imediata. Em vez de calcorrear uma série de montanhas para chegar a um pico distante, a abordagem Tögal leva-o até lá num só salto. O efeito do Tögal é permitir que as pessoas constatem todos os aspetos diferentes da iluminação dentro de si próprias numa única vida.[7] Por isso é considerado o método extraordinário e único do Dzogchen. O Trekchö é a sua sabedoria, enquanto o Tögal são os seus meios hábeis. Este método exige uma enorme disciplina e é geralmente praticado num ambiente de retiro.

No entanto, nunca é demais realçar que o caminho do Dzogchen só pode ser seguido sob a orientação direta de um mestre qualificado. Tal como o Dalai Lama afirma: «Um facto que deve ter em atenção é que as práticas do Dzogchen, como o Trekchö e o Tögal, só podem ser bem-sucedidas sob a orientação de um mestre experiente, e ao receber a inspiração e a bênção de uma pessoa viva que tenha conseguido alcançar essa realização.»[8]

O CORPO DE ARCO-ÍRIS

Através destas práticas avançadas do Dzogchen, os praticantes bem-sucedidos podem levar a sua vida até um final extraordinário e triunfante. Quando morrem, permitem que o seu corpo seja reabsorvido de novo para a essência de luz dos elementos que o criaram, e consequentemente o seu corpo material dissolve-se na luz e depois desaparece por completo. Este processo é conhecido como o «corpo de arco-íris» ou «corpo de luz», uma vez que a sua

dissolução é frequentemente acompanhada por manifestações espontâneas de luz e arcos-íris. Os antigos Tantras Dzogchen, bem como as obras dos grandes mestres, distinguem diferentes categorias deste fenómeno surpreendente e sobrenatural, que a dada altura era, não propriamente comum, mas bastante frequente.

Normalmente, uma pessoa que sabe que está prestes a alcançar o corpo de arco-íris pede para ser deixada sozinha e para não ser incomodada num quarto ou numa tenda durante sete dias. Ao oitavo dia, apenas os cabelos e as unhas, as impurezas do corpo, são encontrados.

Isto pode ser muito difícil de acreditar para nós nos dias de hoje, mas os factos históricos da linhagem Dzogchen estão cheios de exemplos de indivíduos que atingiram o corpo de arco-íris, e tal como Dudjom Rinpoche costumava dizer tantas vezes, não se trata apenas da história antiga. Dos muitos exemplos que existem, gostaria de escolher um dos mais recentes, com o qual tenho uma ligação pessoal. Em 1952, houve um caso famoso de corpo de arco-íris no Leste do Tibete, testemunhado por muita gente. O homem que o atingiu, Sönam Namgyal, era pai do meu tutor e irmão do Lama Tseten, cuja morte descrevi no início deste livro.

Ele era uma pessoa muito simples e humilde, que ganhava o seu sustento como um escultor itinerante, esculpindo mantras e textos sagrados em pedras. Algumas pessoas afirmam que ele fora um caçador na sua juventude e recebera ensinamentos de um grande mestre. Na verdade, ninguém sabia que ele era um praticante; ele era verdadeiramente o que se chama de «iogue oculto». Algum tempo antes da sua morte, foi visto a dirigir-se para o cimo das montanhas, permanecendo ali sentado, a sua silhueta avistada contra o céu, fitando o horizonte. Ele compôs as suas próprias canções e cânticos, cantando-os em vez dos tradicionais. Ninguém fazia a mínima ideia do que é que ele estava a fazer. Então ele adoeceu, ou parecia que tinha adoecido, mas estranhamente foi ficando cada vez mais feliz. Quando a doença se agravou, a sua família chamou os mestres e médicos. O seu filho disse-lhe que ele

devia lembrar-se de todos os ensinamentos que recebera, e ele sorriu, retorquindo: «Já esqueci todos eles e, de qualquer forma, não há nada a recordar. Tudo é uma ilusão, mas estou confiante de que tudo está bem.»

Pouco antes da sua morte, aos setenta e nove anos, ele disse: «Tudo o que peço é que quando eu morrer não mexam no meu corpo durante uma semana.» Quando ele morreu, a sua família cobriu o seu corpo com panos e convidou lamas e monges a praticarem por ele. Colocaram o seu corpo numa pequena divisão da casa e não puderam deixar de reparar que, embora ele tivesse sido um homem alto, não tiveram qualquer dificuldade em colocá-lo lá dentro, como se ele estivesse a encolher. Ao mesmo tempo, uma manifestação extraordinária de luz com as cores do arco-íris foi vista em torno da casa. Quando olharam para dentro da divisão no sexto dia, verificaram que o corpo estava a ficar cada vez mais pequeno. Ao oitavo dia a seguir à sua morte, na manhã em que o funeral tinha sido marcado, chegaram os cangalheiros para vir buscar o seu corpo. Mas quando retiraram os panos, não encontraram nada lá dentro para além das suas unhas e cabelo.

O meu mestre Jamyang Khyentse pediu que estes lhe fossem trazidos e verificou que se tratava de um caso de corpo de arco-íris.

SEGUNDA PARTE

MORRER

ONZE

Conselhos do Coração para Ajudar Quem Está a Morrer

Num centro de internamento para doentes terminais que conheço, Emily, uma mulher com sessenta e tal anos, estava a morrer de cancro da mama. A sua filha visitava-a todos os dias e parecia que a relação entre ambas era feliz. Mas, quando ela se ia embora, Emily ficava quase sempre sentada sozinha a chorar. Passado algum tempo, tornou-se claro que a razão daquele comportamento era o facto de a filha se recusar terminantemente a aceitar a inevitabilidade da morte da mãe, estando sempre a encorajá-la a «pensar de forma positiva», na esperança de que ela assim fosse capaz de se curar. Mas tudo o que aconteceu foi que a Emily teve de guardar para si própria os seus pensamentos, medos profundos, pânico e angústia, sem ter ninguém com quem os partilhar, ninguém que a ajudasse a explorá-los, a compreender a sua vida e a conseguir encontrar um significado curativo na sua morte.

O mais importante na vida é estabelecer uma comunicação destemida e genuína com os outros, e isto nunca é mais crucial do que com alguém que esteja a morrer, tal como Emily me demonstrou.

Muitas vezes, a pessoa que está a morrer sente-se reservada e insegura, e não tem a certeza das suas intenções quando a visita pela primeira vez. Portanto, não julgue que algo extraordinário é suposto acontecer, limite-se a agir com naturalidade e descontração, seja você mesmo. Frequentemente, as pessoas que estão a morrer não dizem o que querem nem o que pensam, e aqueles que lhes são próximos ficam sem saber o que hão de dizer ou fazer. É difícil descobrir o que podem estar a tentar dizer ou até o que podem estar

a esconder. Por vezes, nem mesmo elas sabem. Assim sendo, o essencial é começar por aliviar qualquer tensão no ambiente da maneira que for mais fácil e natural.

Assim que a confiança seja estabelecida, o ambiente torna-se mais descontraído e isto permite que a pessoa que está a morrer mencione as coisas que realmente pretende falar. Encoraje-a cordialmente a sentir-se tão livre quanto possível para expressar os seus pensamentos, medos e emoções sobre morrer e a morte em si. Esta revelação honesta e corajosa das emoções é fundamental para qualquer transformação possível — de acabar por aceitar o fim da vida ou para ter uma boa morte — e deve dar à pessoa toda a liberdade para dizer o que quer que ela deseja.

Quando alguém que está a morrer começa finalmente a transmitir os seus sentimentos mais íntimos, não interrompa nem negue ou desvalorize o que ele ou ela está a dizer. Os doentes terminais ou que estão prestes a morrer encontram-se na situação mais vulnerável da sua vida, e é precisa toda a sua perícia e recursos emocionais de sensibilidade, calor humano e compaixão afetuosa para permitir que eles se revelem. Aprenda a ouvir e a receber em silêncio: um silêncio aberto e tranquilo que faça com que a outra pessoa se sinta aceite. Seja tão descontraído quanto possível, sinta-se à vontade; fique sentado com o seu amigo ou familiar que está a morrer como se não tivesse nada mais importante ou agradável para fazer.

Descobri que, tal como acontece em todas as situações graves da vida, há duas coisas que são particularmente úteis: uma abordagem baseada no senso comum e sentido de humor. O humor é uma forma extraordinária de tornar o ambiente mais leve, ajudando a colocar o processo de morrer na sua perspetiva verdadeira e universal e a quebrar a seriedade excessiva e intensidade da situação. Assim sendo, use o humor com tanta habilidade e ligeireza quanto possível.

Também me apercebi, com base na minha própria experiência, de que é essencial não encarar nada de modo demasiado pessoal.

Quando menos espera, as pessoas que estão a morrer podem transformá-lo a si no alvo de toda a sua angústia e culpa. Como Elisabeth Kübler-Ross afirmou, a angústia e a culpa podem «ser descarregadas em todas as direções e projetadas no ambiente por vezes quase ao acaso».[1] Não julgue que esta raiva é realmente dirigida a si; compreender o medo e a mágoa que lhe dão origem impede-o de reagir a ela de uma maneira prejudicial para a sua relação com essa pessoa.

Ocasionalmente, pode sentir-se tentado a pregar a quem está a morrer ou a transmitir-lhe a sua própria fórmula espiritual. Evite esta tentação a todo o custo, sobretudo quando suspeita que não é isso que a outra pessoa pretende! Ninguém quer ser «salvo» pelas crenças de outrem. Lembre-se que o seu papel não é converter ninguém a nada, mas ajudar a pessoa à sua frente a entrar em contacto com a sua própria força, confiança, fé e espiritualidade, sejam elas quais forem. Claro que, se a pessoa estiver verdadeiramente recetiva às questões espirituais e quiser mesmo saber a sua opinião sobre elas, também não deve retrair-se.

Não crie demasiadas expectativas em relação a si próprio, nem esteja à espera que a sua ajuda tenha resultados milagrosos para a pessoa que está a morrer ou que venha a «salvá-la». Só vai ficar dececionado. As pessoas morrem como viveram, como elas próprias. Para que uma verdadeira comunicação possa ter lugar, tem de fazer um esforço determinado para encarar essa pessoa em termos da sua própria vida, personalidade, contexto e história, de modo a aceitá-la sem quaisquer reservas. Por outro lado, também não fique angustiado se parece que a sua ajuda não está a funcionar e se a pessoa não reage. Não podemos saber os efeitos mais profundos da nossa estima.

DEMONSTRAR UM AMOR INCONDICIONAL

Uma pessoa que está a morrer precisa acima de tudo de receber um amor tão incondicional quanto possível, livre de todas as

expectativas. Não pense que precisa de ser de modo algum um especialista. Seja natural, seja você mesmo, seja um amigo verdadeiro, e a pessoa que está a morrer ficará segura de que você está realmente a seu lado, comunicando com ela simplesmente e de igual para igual, de um ser humano para outro.

«Demonstre um amor incondicional a quem está a morrer», afirmei, mas em determinadas situações isto não é nada fácil. Podemos ter uma longa história de sofrimento com essa pessoa, podemos sentir-nos culpados por aquilo que lhe fizemos no passado ou podemos sentir-nos magoados e ressentidos por aquilo que ela nos fez.

Assim sendo, permita-me que lhe sugira duas maneiras muito simples para conseguir libertar o amor dentro de si em direção à pessoa que está a morrer. Eu e os meus alunos, que trabalham com pessoas que se encontram no final da sua vida, consideramos ambas as maneiras bastante poderosas. Em primeiro lugar, olhe para a pessoa que está a morrer à sua frente e pense nela como alguém exatamente igual a si, com as mesmas necessidades, o mesmo desejo fundamental de ser feliz e de evitar o sofrimento, a mesma solidão, o mesmo medo do desconhecido, as mesmas zonas secretas de tristeza, os mesmos sentimentos de impotência reconhecidos apenas em parte. Descobrirá que, se proceder de facto deste modo, o seu coração abrir-se-á perante essa pessoa e o amor estará presente entre vocês.

A segunda maneira, que considero ainda mais poderosa, é colocar-se diretamente e sem qualquer hesitação no lugar da pessoa que está a morrer. Imagine que está numa cama diante de si, enfrentando a sua morte. Imagine que está ali deitado a sofrer e sozinho. De seguida, pergunte a si próprio: «O que é que mais precisas? O que mais queres? O que mais gostarias de receber do amigo à tua frente?»

Se efetuar estas duas práticas, creio que descobrirá que aquilo que a pessoa que está a morrer pretende é o que *você* mais queria — ser realmente amado e aceite.

Também tenho verificado com frequência que as pessoas que estão muito doentes desejam ser tocadas, desejam ser tratadas como pessoas vivas e não como doenças. Os doentes muito graves podem sentir um enorme consolo simplesmente quando tocam nas suas mãos, os olham diretamente nos olhos, os afagam com suavidade ou os abraçam, ou quando ambos respiram suavemente ao mesmo ritmo. O corpo tem a sua própria linguagem do amor; use-a destemidamente e vai-se aperceber de que está a dar conforto e consolo à pessoa que está a morrer.

É muito comum esquecermo-nos de que as pessoas que se encontram no final da sua vida estão a perder todo o seu mundo: a sua casa, o seu trabalho, as suas relações, o seu corpo e a sua própria mente — estão a perder tudo. Todas as perdas que podemos experimentar na vida reúnem-se numa única perda avassaladora quando morremos, portanto como é que alguém que está a morrer pode deixar de estar por vezes triste, outras vezes em pânico e outras zangado? Elisabeth Kübler-Ross sugeriu cinco estádios no processo de aceitação da morte: rejeição, raiva, negociação, depressão e aceitação. Claro que nem toda a gente passa por todos estes estádios, nem necessariamente nesta ordem; e para algumas pessoas o caminho da aceitação pode ser extremamente longo e árduo; outras pessoas podem nem nunca sequer a conseguir aceitar. A nossa cultura não dá às pessoas uma perspetiva muito verdadeira sobre os seus pensamentos, emoções e experiências, e muitas enfrentam a morte e o seu derradeiro desafio, sentindo-se enganadas pela sua própria ignorância, e terrivelmente frustradas e irritadas, sobretudo porque ninguém parece estar disposto a compreendê-las ou a entender as suas necessidades mais profundas. Como escreveu Cicely Saunders, uma grande pioneira inglesa do movimento de cuidados prestados a doentes terminais: «Perguntei uma vez a um homem que sabia que estava a morrer o que é que ele mais precisava em relação aos que estavam a cuidar dele. Ele respondeu: “Que alguém pareça que

está a tentar compreender-me." Na verdade, é impossível compreender totalmente outra pessoa, mas nunca mais me esqueci de que ele não pediu que o compreendessem mas apenas que alguém se interessasse o suficiente para tentar.»[2]

É fundamental que nos interessemos o suficiente para tentar e que tranquilizemos a outra pessoa face ao que ela possa estar a sentir, seja qual for a sua frustração ou irritação, é uma reação normal. Morrer traz à superfície muitas emoções reprimidas: tristeza ou torpor ou culpa, ou até a inveja em relação aos que ainda estão bem. Ajude a pessoa a não reprimir estas emoções quando elas surgem. Fique com a pessoa durante os seus acessos de sofrimento e angústia; com aceitação, tempo e paciente compreensão, as emoções vão-se dissipando lentamente,- permitindo que a pessoa que está a morrer regresse à base de serenidade, calma e sanidade que é profunda e verdadeiramente sua.

Não tente ser demasiado sábio: não procure sempre encontrar algo profundo para dizer. Não precisa de *fazer* ou dizer nada para melhorar a situação. Esteja simplesmente presente, tanto quanto possível. E se sentir muita ansiedade e medo e não souber o que fazer, admita isso abertamente à pessoa que está a morrer e peça-lhe ajuda. Esta honestidade irá aproximar-vos ainda mais e ajuda a criar uma comunicação mais livre. Por vezes, quem está a morrer sabe muito melhor do que nós como pode ser ajudado, e precisamos de saber como tirar partido da sua sabedoria e permitir que a pessoa nos transmita aquilo que sabe. Cicely Saunders recomendou que nos lembrássemos que, ao estarmos com alguém que está a morrer, não somos os únicos a dar. «Mais cedo ou mais tarde, todos os que trabalham com quem se encontra no final da sua vida sabem que estão a receber mais do que aquilo que dão, uma vez que se deparam com a resistência, a coragem e muitas vezes o humor. É preciso dizê-lo...»[3] Manifestar o nosso reconhecimento da sua coragem pode muitas vezes ser uma inspiração para quem está a morrer.

Também considero que me ajudou lembrar o seguinte: que a pessoa que está à minha frente a morrer é sempre, de algum modo, intrinsecamente boa. Seja qual for a raiva ou a emoção que surja, por mais chocante ou horrível que possa ser num determinado momento, concentrar-se nessa bondade interior vai-lhe dar a perspetiva e o controlo necessários para ser tão prestável quanto possível. Tal como quando discute com um bom amigo e não se esquece das suas melhores qualidades, faça o mesmo com a pessoa que está a morrer: não a julgue pelas emoções que possam surgir. Esta aceitação da sua parte deixará a pessoa à vontade para ser tão desinibida quanto for necessário. Trate a pessoa que está a morrer como se ela fosse aquilo que às vezes consegue ser: aberta, afetuosa e generosa.

Num nível espiritual mais profundo, considero extremamente útil lembrar que a pessoa que está a morrer tem a verdadeira natureza de buda, quer se aperceba disso ou não, bem como o potencial para a iluminação total. À medida que ela se vai aproximando do momento da morte, esta possibilidade é, em muitos sentidos, ainda maior. Assim sendo, ela merece ainda mais consideração e respeito.

DIZER A VERDADE

Perguntam-me muitas vezes: «Deve-se dizer às pessoas que elas estão a morrer?» E eu respondo sempre: «Sim, da maneira mais tranquila, bondosa, sensível e hábil que for possível.» Depois de anos a visitar pessoas doentes e a morrer, concordo com Elisabeth Kübler-Ross quando ela faz a seguinte observação: «De qualquer modo, a maior parte dos doentes, se não todos, já sabe. Eles conseguem aperceber-se pela diferença de atenção, pela nova e diferente abordagem das pessoas em relação a eles, pelo tom de voz mais brando e quando evitam fazer barulho, pelo rosto lavado em lágrimas de um familiar ou pela expressão sinistra e taciturna de um membro da família que não consegue esconder os seus verdadeiros sentimentos.»[4]

Apercebi-me muitas vezes de que as pessoas sabem-instintivamente que estão a morrer, mas esperam que os outros — o seu médico ou entes queridos — o confirmem. Se eles não o fizerem, a pessoa que está a morrer pode pensar que os familiares não conseguem lidar com a notícia, e nesse caso também não fala no assunto. Esta falta de honestidade apenas vai fazer com que ela se sinta ainda mais isolada e sozinha. Acredito que é fundamental dizer a verdade a quem está a morrer; ele ou ela merece pelo menos isso. Se não lhe for dita a verdade, como é que se pode preparar para a morte? Como é que pode levar os relacionamentos da sua vida a uma verdadeira conclusão? Como é que pode tratar das muitas questões práticas que tem de resolver? Como é que pode ajudar a sobreviver os que ficam depois da sua partida?

Do meu ponto de vista de praticante espiritual, acredito que morrer é uma excelente oportunidade para as pessoas aceitarem toda a sua vida; e já vi muitíssimos indivíduos a aproveitarem esta oportunidade, da maneira mais inspiradora, para se alterarem a si mesmos e se aproximarem da sua própria verdade mais profunda. Portanto, ao dizermos às pessoas com delicadeza e sensibilidade que elas estão a morrer o mais cedo possível, estamos a dar-lhes a oportunidade de se prepararem e de encontrarem a sua própria força e o significado da vida.

Permita-me que lhe conte uma história que me foi dada a conhecer pela irmã Brigid, uma enfermeira católica que trabalhava numa instituição irlandesa de internamento para doentes terminais. O senhor Murphy tinha cerca de sessenta anos e o seu médico disse a ele e à mulher que ele não ia viver muito mais tempo. No dia seguinte, a senhora Murphy visitou o marido na instituição e eles passaram o dia inteiro a conversar e a chorar. A irmã Brigid observou o velho casal a conversar e muitas vezes a chorar, e quando isto se passou durante três dias, questionou-se se devia intervir. No entanto, no dia seguinte, o casal pareceu estar subitamente muito descontraído e tranquilo, de mãos dadas e demonstrando uma grande ternura entre si.

A irmã Brigid abordou a senhora Murphy no corredor e perguntou-lhe o que se tinha passado entre eles para ter acontecido uma mudança tão grande no seu comportamento. A senhora Murphy disse-lhe que, quando souberam que o marido estava a morrer, olharam para trás, para todos os anos que passaram juntos, e recordaram muitas memórias. Eles tinham estado casados durante quase quarenta anos, e naturalmente sentiam um enorme desgosto quando pensavam e falavam em todas as coisas que nunca mais poderiam voltar a fazer juntos. O senhor Murphy redigira então o seu testamento e escrevera mensagens de despedida aos filhos já adultos. Tudo isto era muitíssimo triste, porque era tão difícil de abandonar, mas continuaram, porque o senhor Murphy queria acabar a sua vida da melhor forma.

A irmã Brigid disse-me que, durante as três semanas seguintes que o senhor Murphy viveu, o casal irradiava paz e um simples e extraordinário sentimento de amor. Mesmo depois da morte do marido, a senhora Murphy continuou a visitar doentes naquela instituição, onde era uma verdadeira inspiração para toda a gente.

Esta história mostra-me a importância de dizer às pessoas o mais cedo possível que vão morrer, e também a enorme vantagem de enfrentar a dor da perda de um modo resoluto. O senhor e a senhora Murphy sabiam que iam perder muitas coisas, mas ao enfrentarem juntos essas perdas e esse desgosto, descobriram aquilo que não podiam perder — o profundo amor que os unia e que continuaria a existir depois da morte do senhor Murphy.

MEDOS LIGADOS À MORTE

Tenho a certeza de que uma das coisas que permitiram à senhora Murphy ajudar o marido foi o facto de ela ter enfrentado, dentro de si mesma, os seus próprios medos ligados à morte. Não poderá ajudar quem está a morrer enquanto não reconhecer como o medo de morrer dessa pessoa o perturba e traz à superfície os seus medos mais incómodos. Trabalhar com quem está a morrer é como encarar

um espelho polido e claro da sua própria realidade. Vê nele o rosto nítido do seu próprio pânico e pavor da dor. Se não encarar e aceitar esse rosto de pânico e de medo dentro de si, como poderá lidar com ele na pessoa que está à sua frente? Quando se dispuser a tentar ajudar alguém que está a morrer, precisa de analisar cada reação sua, uma vez que as suas reações se vão refletir nas da pessoa que está a morrer e contribuir bastante para a ajudar ou prejudicar.

Encarar os seus medos com honestidade também o ajudará no seu próprio caminho para a maturidade. Por vezes penso que não há nenhum meio mais eficaz para acelerar o nosso crescimento como seres humanos do que trabalhar com pessoas que estão a morrer. Cuidar delas é por si só uma profunda contemplação e reflexão sobre a nossa própria morte, é uma forma de a enfrentar e lidar com ela. Quando trabalha com pessoas que estão a chegar ao final da sua vida pode alcançar uma espécie de resolução, uma compreensão clara de qual é a questão mais importante na vida. Aprender verdadeiramente a ajudar aqueles que estão a morrer é começar a tornar-se destemido e responsável pela nossa própria morte e descobrir em nós os prelúdios de uma compaixão sem limites que poderíamos nem sequer vir a suspeitar.

Estar consciente dos seus próprios medos em relação à morte ajuda-o de forma incomensurável a reconhecer os medos da pessoa que está a morrer. Imagine profundamente o que eles possam ser: o medo de uma dor crescente e incontrolável, o medo de sofrer, o medo da indignidade, o medo da dependência, o medo de que a vida que levámos não ter tido qualquer sentido, o medo da separação de todos os que amamos, o medo de perder o controlo, o medo de perder o respeito; talvez o maior medo de todos seja o medo do próprio medo, que se torna tanto mais poderoso quanto mais nos esquivamos dele.

Habitualmente, quando sente medo, sente-se isolado e sozinho, sem companhia. Mas quando alguém está junto de si e fala dos seus próprios medos, então apercebe-se de que o medo é universal e o seu aspeto mais agudo, a dor pessoal, desvanece-se. Os seus

medos voltam ao contexto humano e universal. Nesse momento, é capaz de compreender, de ser mais compassivo e de lidar com os seus próprios medos de uma forma muito mais positiva e inspiradora.

À medida que aprende a confrontar e a aceitar os seus próprios medos, torna-se cada vez mais sensível face aos da pessoa à sua frente e apercebe-se de que desenvolve a inteligência e o discernimento para ajudar essa pessoa a expor os seus medos, a lidar com eles e a começar a dissipá-los com destreza. Vai perceber que, ao enfrentar os seus próprios medos, não só se torna mais compassivo, corajoso e claro como também consegue ser mais hábil, e essa habilidade irá revelar-lhe todo o tipo de maneiras para ajudar quem está a morrer a compreender e a enfrentar-se a si próprio.

Um dos medos que podemos afastar mais facilmente é a ansiedade que todos sentimos em relação à dor intensa e persistente no processo da morte. Gostaria que toda a gente no mundo soubesse que uma dor assim é hoje desnecessária. O sofrimento físico deve ser mantido num nível mínimo; de qualquer modo, há sofrimento suficiente na morte. Um estudo realizado no St. Christopher’s Hospice de Londres, uma instituição que conheço bem e onde alunos meus morreram, demonstrou que, com os cuidados adequados, noventa e oito por cento dos doentes podem ter uma morte pacífica. O movimento das instituições para doentes terminais desenvolveu uma variedade de formas para gerir a dor, recorrendo a diversas combinações de fármacos e não apenas a narcóticos. Os mestres budistas falam na necessidade de morrer de forma consciente, com um domínio mental tão lúcido, claro e sereno quanto possível. Manter a dor controlada sem afetar a consciência da pessoa que está a morrer é o primeiro pré-requisito para que tal aconteça, e agora é possível fazê-lo: toda a gente devia ter o direito de receber esta simples ajuda no momento tão exigente da partida.

ASSUNTOS POR RESOLVER

Outro motivo de ansiedade para quem está a morrer é deixar assuntos por resolver. Os mestres dizem-nos que devemos morrer em paz, «sem tenacidade, desejo e apego». Isto não pode acontecer plenamente se as questões pendentes de uma vida inteira não estiverem, tanto quanto possível, resolvidas. Por vezes, apercebe-se de que as pessoas se agarram à vida e têm medo de deixar tudo para trás e morrer, porque não conseguem aceitar aquilo que foram e fizeram. E quando uma pessoa morre com remorsos ou maus sentimentos em relação aos outros, os que lhe sobrevivem sofrem muito mais profundamente no seu luto.

Por vezes, as pessoas perguntam-me: «Não é demasiado tarde para sarar a dor do passado? Não terá havido demasiado sofrimento entre mim e o meu amigo ou familiar para que a cura seja possível?» É minha convicção, e tem sido a minha experiência, que nunca é demasiado tarde; até mesmo depois de uma dor imensa e abuso, as pessoas conseguem encontrar uma maneira de se perdoarem mutuamente. O momento da morte tem uma imponência, uma solenidade e uma finalidade que podem levar as pessoas a reavaliarem todas as suas atitudes e a serem mais abertas e dispostas a perdoar, quando antes nem sequer conseguiam pensar no assunto. Mesmo no momento final da vida, é possível desfazer os erros nela cometidos.

Há um método para ajudar a concluir questões pendentes que eu e os meus alunos que trabalham com pessoas que estão a morrer consideramos muito útil. Foi elaborado a partir da prática budista da equanimidade e da troca do eu pelos outros, e ainda da técnica *Gestalt* criada por Christine Longaker, uma das minhas alunas mais antigas, que se debruçou sobre a área da morte depois de o marido falecer, devido a uma leucemia.[5] Em geral, as questões pendentes resultam de uma comunicação bloqueada; quando somos magoados, muitas vezes tornamo-nos bastante defensivos, argumentando sempre a partir do pressuposto de que temos razão e recusando cegamente ver o ponto de vista da outra pessoa. Isto não só é inútil como também invalida qualquer possibilidade de uma

verdadeira reciprocidade. Portanto, quando fizer este exercício, comece com a motivação que está a pôr a nu todas as suas emoções e pensamentos negativos para tentar compreendê-los, para lidar com eles e os resolver e por último para os largar.

De seguida, visualize diante de si a pessoa com quem tem o problema. Veja-a na sua mente exatamente da maneira como ela sempre lhe pareceu.

Considere agora que acontece uma verdadeira mudança e como tal a pessoa está muito mais aberta e recetiva a ouvir o que tem para dizer, está mais disposta do que nunca a partilhar honestamente e a resolver o problema entre vocês. Visualize claramente a pessoa neste novo estado de abertura. Isto também o ajudará a ser mais aberto em relação a ela. Depois sinta realmente e no fundo do seu coração aquilo que mais precisa de lhe dizer. Diga-lhe qual é o problema, tudo o que está a sentir, todas as suas dificuldades, a sua mágoa e o seu ressentimento. Diga-lhe aquilo que foi incapaz de dizer antes por não se sentir suficientemente seguro ou confortável.

Agora pegue numa folha de papel e escreva tudo aquilo que lhe diria. De seguida, quando terminar, comece logo a escrever o que essa pessoa lhe poderia responder. Não pare para pensar no que ela costumava dizer: lembre-se de que agora, conforme a visualizou, ela conseguiu mesmo ouvi-lo e está muito mais aberta. Portanto, limite-se a escrever, veja o que é que surge espontaneamente; e permita que a pessoa, na sua mente, expresse também completamente o seu ponto de vista em relação ao problema.

Procure dentro de si próprio e veja se há mais alguma coisa que precise de lhe dizer — quaisquer outros ressentimentos ou arrependimentos do passado que tenha reprimido ou que nunca tenha revelado. Uma vez mais, cada vez que expressa os seus sentimentos, escreva a resposta da outra pessoa, anotando tudo o que lhe vem à cabeça. Continue este diálogo até sentir realmente que não está a reprimir mais nada e que não há mais nada a dizer.

Para verificar se está mesmo pronto a concluir o diálogo, pergunte a si próprio no âmago do seu ser se é capaz de largar o passado do fundo do coração, realmente capaz, satisfeito com o discernimento e a cura que esse diálogo escrito lhe proporcionou, de perdoar essa pessoa ou de sentir que ela o perdoaria. Quando sentir que alcançou isto, lembre-se de expressar quaisquer sentimentos derradeiros de amor ou apreço que pudesse ter reprimido e despeça-se. Visualize agora a outra pessoa a virar as costas e a partir; e apesar de ter de a deixar ir, lembre-se de que pode manter o seu amor e as boas recordações dos melhores aspetos da vossa relação no seu coração.

Para chegar a uma reconciliação ainda mais inequívoca em relação ao passado, arranje um amigo a quem possa ler o diálogo escrito ou leia-o para si próprio em voz alta em sua casa. Depois de ler este diálogo em voz alta, ficará surpreendido ao verificar uma mudança em si próprio, como se tivesse *de facto* comunicado com a outra pessoa e tivesse *de facto* esclarecido todos os problemas que tivera. De seguida, será muito mais fácil para si libertar-se e falar diretamente com a outra pessoa sobre as suas dificuldades. E quando realmente se liberta, ocorrerá uma alteração subtil na química que existe entre si e essa pessoa e a tensão que existiu durante tanto tempo na vossa relação acaba frequentemente por se dissolver. Por vezes, podem até surpreendentemente tornar-se os melhores amigos. Nunca se esqueça, tal como disse uma vez o famoso mestre tibetano Tsongkhapa: «Um amigo pode transformar-se num inimigo, do mesmo modo que um inimigo se pode tornar um amigo.»

DIZER ADEUS

Não se trata apenas de aprender a abandonar as tensões, mas também a pessoa que está a morrer. Se estiver apegado e se agarrar a essa pessoa, pode causar-lhe uma angústia

desnecessária e fazer com que se torne muito difícil para ela abandonar tudo e morrer em paz.

Por vezes, quem está a morrer pode manter-se em agonia durante muitos mais meses ou semanas do que os médicos tinham previsto, passando por um sofrimento físico enorme. Christine Longaker constatou que, para alguém nesta situação ser capaz de se deixar ir e morrer em paz, ele ou ela precisa de ouvir duas garantias verbais explícitas. Em primeiro lugar, é necessário darem-lhe autorização para morrer e, em segundo, devem garantir que ficam bem quando ela partir e que não há necessidade de se preocupar convosco.

Quando as pessoas me perguntam qual é a melhor maneira de dar autorização a alguém para morrer, digo-lhes para se imaginarem ao lado da cama da pessoa que amam a dizer-lhe com a ternura mais profunda e sincera: «Estou aqui contigo e amo-te. Estás a morrer e isso é perfeitamente natural; acontece a toda a gente. Gostava que pudesses ficar aqui comigo, mas não quero que sofras mais. O tempo que passámos juntos foi suficiente e hei de sempre estimá-lo. Por favor, não te agarres mais à vida. Deixa-te ir. Tens toda a minha sincera permissão para morreres. Não estás sozinho, nem agora nem nunca. Tens todo o meu amor.»

Uma discípula minha, que trabalha numa instituição de acolhimento para doentes terminais, falou-me de uma senhora idosa escocesa, chamada Maggie, que ela costumava visitar depois de o marido, já próximo da morte, ter entrado em coma. Maggie sentia uma tristeza inconsolável porque nunca dissera ao marido o amor que sentia por ele nem se despedira dele e agora sentia que era demasiado tarde. A funcionária daquela instituição encorajou-a, dizendo-lhe que, embora ele parecesse inerte, talvez ainda a pudesse ouvir. Ela tinha lido que muitas pessoas que parecem estar inconscientes podem, na verdade, aperceber-se do que se está a passar. Ela incitou-a a passar mais tempo com o marido e a dizer-lhe tudo o que queria dizer. A Maggie nunca pensara fazer aquilo, mas prosseguiu e falou com o marido sobre todos os momentos

bons que tinham passado juntos, de como ela sentiria a sua falta e de quanto o amava. No final, depois de se ter despedido dele, disse-lhe: «É difícil para mim ficar sem ti, mas não quero ver-te a sofrer mais, portanto não há problema em te deixares ir.» Assim que terminou esta frase, o marido soltou um suspiro profundo e morreu em paz.

Não é apenas aquele que está a morrer, mas também toda a sua família, que tem de aprender a abandonar. Cada familiar pode estar numa fase diferente de aceitação e isto deve ser tomado em consideração. Uma das mais-valias do trabalho com os doentes terminais é reconhecer como é importante ajudar toda a família a enfrentar o seu próprio desgosto e insegurança em relação ao futuro. Algumas famílias resistem a deixar o seu ente querido partir, julgando que se o fizerem é uma traição e um sinal de que não amam essa pessoa o suficiente. Christine Longaker diz a estas famílias para se imaginarem no lugar da pessoa que está a morrer. «Imagine que está no convés de um transatlântico, prestes a partir. Olha para o cais e vê toda a sua família e amigos a dizerem-lhe adeus. Não tem outra alternativa senão partir e o navio já se está a afastar. Como é que gostaria que as pessoas que ama lhe dissessem adeus? O que mais o ajudaria na sua viagem?»

Até um simples exercício como este pode ser uma grande ajuda para que cada membro da família encontre a sua própria maneira de lidar com a tristeza de se despedir de um ente querido.

Por vezes, as pessoas perguntam-me: «O que devo dizer ao meu filho sobre a morte de um familiar?» Respondo-lhes para agirem com sensibilidade, mas para dizerem a verdade. Não deixe que a criança pense que a morte é algo estranho ou aterrador. Deixe-a participar tanto quanto possível na vida da pessoa que está a morrer e responda com honestidade a quaisquer perguntas que a criança possa fazer. A frontalidade e a inocência de uma criança podem na verdade trazer ao sofrimento de quem está a morrer uma certa doçura, ligeireza e, em certas ocasiões, até mesmo humor. Encoraje a criança a rezar por essa pessoa e deste modo a sentir que está

verdadeiramente a fazer alguma coisa para ajudar. E depois de a morte ocorrer, assegure-se de que dá à criança uma atenção e um carinho especiais.

PARA UMA MORTE PACÍFICA

Quando me recordo do Tibete e das mortes que aí testemunhei, sinto-me comovido pelo ambiente de serenidade e harmonia em que muitas delas ocorreram. Este tipo de ambiente é o que faz falta frequentemente no Ocidente, embora a minha experiência durante os últimos quarenta anos tenha demonstrado que, com imaginação, ele pode ser criado. Acredito que, sempre que possível, as pessoas devem morrer em casa, porque é em casa que a maior parte das pessoas se sente mais confortável. E a morte pacífica que os mestres budistas aconselham é mais fácil de alcançar num ambiente familiar. No entanto, se alguém tem de morrer no hospital, há muitas coisas que os entes queridos podem fazer para tornar a morte tão fácil e inspiradora quanto possível. Leve plantas, flores, retratos, fotografias de entes queridos, desenhos feitos pelos filhos e netos, música ou, se possível, refeições cozinhadas em casa. Pode até ter permissão para a visita das crianças ou para os familiares passarem lá a noite.

Se a pessoa que está a morrer for budista ou membro de outra fé, os amigos podem elaborar um pequeno altar no quarto, com fotografias ou imagens inspiradoras. Recordo-me de Reiner, um aluno meu, que estava a morrer numa área privada de um hospital em Munique. Um sacrário foi criado para ele com imagens dos seus mestres. Fiquei muito comovido com aquilo e apercebi-me da ajuda profunda que Reiner estava a receber do ambiente que o sacrário criava. Os ensinamentos budistas dizem-nos para fazer um altar com oferendas quando uma pessoa está a morrer. Ao ver a devoção e a paz de espírito de Reiner, apercebi-me de quão poderoso isto pode ser e como pode ajudar a inspirar as pessoas a transformarem a sua morte num processo sagrado.

Quando uma pessoa está às portas da morte, sugiro que peça aos funcionários do hospital que evitem incomodá-la com tanta frequência e que deixem de fazer análises. Perguntam-me muitas vezes qual é a minha posição relativamente à morte nas unidades de cuidados intensivos. Tenho de dizer que ficar numa destas unidades torna uma morte pacífica extremamente difícil e mal permite a prática espiritual no momento da morte. Quando a pessoa está a morrer não tem qualquer privacidade: está ligada a monitores e são feitas tentativas de reanimação assim que deixa de respirar ou logo que o seu coração pare. Também não há qualquer hipótese de não mexer no corpo durante algum tempo depois da morte, como os mestres aconselham.

Se for possível, peça ao médico para o informar quando já não houver possibilidade nenhuma de a pessoa recuperar, e nessa altura solicite a sua transferência para um quarto particular, se o doente assim o desejar, sem estar ligado aos monitores. Certifique-se de que os funcionários sabem e respeitam a vontade da pessoa que está a morrer, sobretudo se ela não quiser ser reanimada, e assegure-se de que eles também sabem que não devem tocar no corpo depois da morte, durante o máximo tempo possível. Claro que num hospital moderno é impossível deixar o corpo sozinho durante três dias como era costume no Tibete, mas todo o apoio em termos de silêncio e paz deve ser prestado ao morto para o ajudar a iniciar o seu caminho depois da morte.

Faça tudo ao seu alcance para garantir que, quando a pessoa se encontra nos estádios finais da morte, todas as injeções e todos os procedimentos intrusivos de qualquer tipo são interrompidos. Eles podem causar raiva, irritação e dor e, como explicarei em pormenor mais adiante, é absolutamente crucial que a mente da pessoa que está prestes a morrer esteja tão calma quanto possível nos instantes que antecedem a morte.

A maioria das pessoas morre num estado de inconsciência. Um facto que ficámos a conhecer através das experiências de quase-morte é que os doentes em coma, bem como aqueles que estão

prestes a morrer, podem estar muito mais conscientes do que se passa à sua volta do que supomos. Muitos daqueles que passaram por experiências de quase-morte deram conta de experiências vividas fora do corpo, em que conseguiam fornecer informações surpreendentemente precisas e pormenorizadas sobre o que se passava ao seu redor e nalguns casos até mesmo do que acontecia noutros quartos do mesmo hospital. Isto mostra claramente a importância de falar de um modo positivo e frequente com quem está a morrer ou em coma. O cuidado consciente, vigilante e ativamente afetuoso em relação à pessoa que está a morrer deve ser mantido até aos últimos momentos da sua vida e, como revelarei mais adiante, até mesmo para além disso.

Uma das coisas que espero deste livro é que chame a atenção dos médicos em todo o mundo e os faça levar *extremamente a sério* a necessidade de permitir que as pessoas morram em silêncio e serenidade. Quero apelar à boa vontade da classe médica e espero inspirá-la a encontrar maneiras de tornar a difícil transição da morte tão fácil, indolor e pacífica quanto possível. Morrer em paz é realmente um direito humano essencial, talvez até mais essencial do que o direito de voto ou à justiça; é um direito do qual depende bastante, conforme afirmam todas as tradições religiosas, o bem-estar e o futuro espiritual da pessoa que está a morrer.

Não existe maior dádiva de caridade do que ajudar uma pessoa a morrer bem.

DOZE

Compaixão: A Joia Que Satisfaz os Desejos

Cuidar de pessoas que estão a morrer torna-o claramente consciente não só da mortalidade delas como também da sua. Há tantos véus e ilusões que nos separam do conhecimento evidente de que estamos a morrer; quando finalmente sabemos que estamos a morrer e que todos os outros seres sencientes estão também a morrer connosco, começamos a ter um sentido intenso, quase desolador, da fragilidade e preciosidade de cada momento e de cada ser, o que pode suscitar o desenvolvimento de uma compaixão profunda, clara e ilimitada por todos os seres. Ouvi dizer que Sir Thomas More, pouco antes da sua decapitação, escreveu as seguintes palavras: «Estamos todos na mesma carroça a caminho da execução; como posso eu odiar ou desejar mal a alguém?» Sentir toda a força da sua mortalidade e abrir o seu coração inteiramente a ela é permitir que cresça em si próprio a mesma compaixão abrangente e destemida que alimenta as vidas de todos aqueles que desejam verdadeiramente ajudar os outros.

Deste modo, tudo o que tenho dito até agora sobre cuidar dos que estão a morrer talvez possa ser resumido em duas palavras: amor e compaixão. O que é a compaixão? Não é apenas um sentimento de simpatia ou cuidado por quem está a sofrer, nem se trata simplesmente de sentir afeição em relação à pessoa que está à sua frente, nem de um reconhecimento perspicaz das suas necessidades e sofrimento, mas a compaixão é também a determinação sustentada e prática de fazer tudo o que for possível e necessário para ajudar a aliviar o seu sofrimento.

A compaixão não é verdadeira a não ser que seja ativa.- Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, é habitualmente representado na iconografia tibetana como tendo mil olhos, que

veem a dor em todos os cantos do universo, e mil braços para os alcançar e prestar auxílio.

A LÓGICA DA COMPAIXÃO

Todos nós sentimos e sabemos alguma coisa a respeito dos benefícios da compaixão, mas a força particular dos ensinamentos budistas reside no facto de demonstrarem claramente uma «lógica» da compaixão. Assim que a tiver compreendido, esta lógica torna a sua prática da compaixão simultaneamente mais urgente e abrangente, bem como mais estável e fundamentada, uma vez que se baseia na clareza de um raciocínio cuja verdade se vai tornando cada vez mais evidente, à medida que a for desenvolvendo e testando.

Podemos afirmar — e acreditar até certo ponto — que a compaixão é maravilhosa, mas na prática as nossas ações são profundamente incompassivas, o que nos traz, a nós e aos outros, sobretudo frustração e ansiedade, e não a felicidade que todos procuramos.

Não é então absurdo que, embora todos nós desejemos a felicidade, quase todas as nossas ações e sentimentos nos conduzem na direção diametralmente oposta? Poderá haver maior indicação de que toda a nossa perspetiva sobre o que é a verdadeira felicidade, e a forma de a alcançar, é radicalmente falsa?

O que imaginamos que nos fará felizes? Um egoísmo astuto, oportunista e engenhoso, a proteção egoísta do ego, que, como todos nós sabemos, pode tornar-nos extremamente cruéis em determinados momentos. Mas, de facto, a verdade é completamente o oposto: o apego ao eu e zelar pelos nossos próprios interesses, quando analisados verdadeiramente, é que são a raiz de todo o mal que se faz aos outros e também a nós mesmos.[1]

Cada coisa negativa que alguma vez pensámos ou fizemos surgiu fundamentalmente do nosso apego a um falso eu e da nossa complacência perante este falso eu, tornando-o no elemento mais

estimado e importante da nossa vida. Todos os pensamentos, emoções, desejos e ações negativas, que são a causa do nosso carma negativo, são gerados pelo apego a nós próprios e pelo desejo de satisfazer a nossa vontade. Eles são o íman sombrio e poderoso que atrai sobre nós, vida após vida, cada obstáculo, infortúnio, angústia e desgraça, sendo assim a causa fundamental de todo o sofrimento do *samsara*.

Quando tivermos compreendido verdadeiramente a lei do carma em toda a sua magnitude e repercussões complexas ao longo de muitas, muitas vidas, e visto de que forma o nosso apego ao eu e a nossa autocomplacência, vida após vida, nos prenderam repetidamente a uma rede de ignorância que apenas parece estar a apertar-nos cada vez mais; quando tivermos compreendido verdadeiramente a natureza perigosa e fatal das iniciativas da mente dominada pelo apego ao eu; quando tivermos realmente perseguido as suas manobras até aos seus esconderijos mais recônditos; quando tivermos de facto percebido a maneira como toda a nossa mente comum e as nossas ações são definidas, limitadas e obscurecidas pelo apego ao eu e o quanto nos impossibilita quase por completo de descobrir a essência do amor incondicional e a forma como bloqueou em nós mesmos todas as fontes do verdadeiro amor e da verdadeira compaixão, então chega o momento em que compreendemos, com uma clareza extrema e incisiva, o que Shantideva disse:

> *Se todos os males*
> *Medos e sofrimentos no mundo*
> *Surgem do apego a mim próprio,*
> *Que necessidade tenho eu de tal espírito maligno?*

e nasce em nós uma firme resolução de destruir esse espírito maligno, o nosso maior inimigo. Assim que ele seja eliminado, a causa de todo o nosso sofrimento terá sido retirada e a nossa verdadeira natureza brilhará em todo o seu esplendor e generosidade dinâmica.

Não pode ter maior aliado nesta guerra contra os seus maiores inimigos, o apego a si próprio e a autocomplacência, do que a prática da compaixão. É a compaixão, dedicarmo-nos aos outros e tomarmos para nós o seu sofrimento em vez de nos mimarmos a nós próprios, que, de mãos dadas com a sabedoria que reconhece a ausência do ego, destrói mais efetiva e completamente aquele antigo apego a um falso eu, responsável pelo nosso deambular interminável pelo *samsara*. É por esta razão que, na nossa tradição, encaramos a compaixão como a fonte e a essência da iluminação, bem como o coração da atividade iluminada. Como afirma Shantideva:

> *O que mais é preciso dizer?*
> *Os infantis trabalham em seu próprio benefício,*
> *Os budas trabalham para o benefício dos outros.*
> *Veja só a diferença que há entre eles.*
>
> *Se eu não trocar a minha felicidade*
> *Pelo sofrimento dos outros,*
> *Não atingirei o estado de buda*
> *E nem mesmo no* samsara *terei uma verdadeira alegria.*[2]

Reconhecer o que designo como a sabedoria da compaixão é ver os seus benefícios com uma clareza absoluta, bem como os danos que o seu oposto nos provocou. É necessário fazer uma distinção muito clara entre o que é do *interesse do nosso próprio ego* e o que é do *nosso interesse último*; é devido a confundirmos um com o outro que surge todo o nosso sofrimento. Continuamos teimosamente a acreditar que mimarmo-nos a nós mesmos é a melhor proteção que existe na vida, mas, de facto, o contrário é que é verdade. O apego a si próprio cria a autocomplacência, o que, por sua vez, gera uma aversão enraizada à dor e ao sofrimento. No entanto, tanto a dor como o sofrimento não têm qualquer existência objetiva; o que lhes confere a sua existência e o seu poder é apenas a nossa aversão a eles. Quando compreender isto, apercebe-se de que é a nossa aversão que de facto atrai para nós toda a negatividade e cada obstáculo que nos pode acontecer e que

preenche a nossa vida com uma ansiedade nervosa, cheia de expectativa e medo. Se diminuir esta aversão, ao reduzir o apego da mente e a sua fixação num eu inexistente, conseguirá atenuar o impacto provocado por qualquer obstáculo ou negatividade. Como é possível atacar alguém ou algo que pura e simplesmente não existe?

Assim sendo, a compaixão é a melhor proteção e, tal como os grandes mestres do passado sempre souberam, ela é também a fonte de todas as curas. Suponha que sofre de uma doença como o cancro ou a sida. Ao tomar para si a doença dos que sofrem do mesmo modo, para além da sua própria dor, com uma mente cheia de compaixão, poderá — sem qualquer dúvida — purificar o carma negativo passado que é a causa, tanto agora como no futuro, da continuação do seu sofrimento.

No Tibete, lembro-me de ouvir falar de muitos casos extraordinários de pessoas que, quando souberam que estavam a morrer de uma doença terminal, deram tudo o que tinham e foram para o cemitério à espera da morte, onde praticaram tomar para si o sofrimento dos outros; o que é impressionante é que, em vez de morrerem, regressaram às suas casas completamente curadas.

Testemunhei vezes sem conta que trabalhar com pessoas à beira da morte dá a todos o que o fazem uma oportunidade direta de praticar a compaixão em ação, na situação em que ela é talvez mais profundamente necessária.

A sua compaixão pode acarretar três benefícios fundamentais para a pessoa que está a morrer: em primeiro lugar, porque está a abrir o seu coração, será mais fácil para si demonstrar à pessoa que morre o tipo de amor incondicional que falei anteriormente e de que ela tanto precisa. A um nível espiritual mais profundo, vi várias vezes como, se tentar personificar a compaixão e agir a partir da essência da compaixão, criará um ambiente em que a outra pessoa se pode sentir inspirada a imaginar a dimensão espiritual ou até mesmo vir a dedicar-se à prática espiritual. No nível mais profundo

de todos, se praticar constantemente a compaixão pela pessoa que está a morrer e por sua vez a inspirar a fazer o mesmo, poderá não só curá-la em termos espirituais, mas talvez até fisicamente. E descobrirá por si próprio, com espanto, o que todos os mestres espirituais sabem, que *o poder da compaixão não tem limites.*

Asanga foi um dos santos budistas mais famosos da Índia, que viveu no século IV. Ele foi até às montanhas para fazer um retiro solitário, concentrando toda a sua prática de meditação no Buda Maitreya, na esperança fervorosa de vir a ser abençoado com uma visão deste buda e de receber ensinamentos dele.

Durante seis anos, Asanga meditou no meio das mais extremas dificuldades, sem que tivesse tido um único sonho auspicioso. Sentiu-se desanimado e pensou que nunca conseguiria alcançar a sua aspiração de se encontrar com o Buda Maitreya, portanto abandonou o retiro e partiu do eremitério. Ainda não se tinha afastado muito quando viu um homem a esfregar uma enorme barra de ferro com uma tira de seda. Asanga aproximou-se dele e perguntou-lhe o que estava a fazer. «Não tenho uma agulha», respondeu o homem, «portanto, vou fazer uma a partir desta barra de ferro.» Asanga fitou-o, espantado; mesmo que o homem a conseguisse fazer em cem anos, pensou, de que lhe serviria? Disse para si próprio: «Vejam bem o trabalho a que as pessoas se dão por coisas completamente absurdas. Tu estás a fazer algo verdadeiramente precioso, uma prática espiritual, e não és de longe tão dedicado.» Então, virou as costas e regressou ao seu retiro.

Passaram mais três anos, ainda sem o menor sinal de Buda Maitreya. «Agora tenho a certeza de que nunca serei bem-sucedido», pensou. Como tal, voltou a partir, não demorando muito a chegar a uma curva da estrada onde havia um rochedo enorme, tão alto que parecia tocar no céu. Na sua base, estava um homem a esfregá-lo atarefadamente com uma pena ensopada em água. «O que estás a fazer?», perguntou-lhe Asanga.

«Este rochedo é tão alto que impede que o sol brilhe na minha casa, portanto, estou a tentar ver-me livre dele.» Asanga ficou perplexo com a energia incansável do homem e sentiu-se envergonhado pela sua falta de dedicação, por isso voltou para o seu retiro.

Passaram outros três anos, sem que tivesse um único sonho bom. De uma vez por todas, ele decidiu que não havia qualquer esperança e partiu definitivamente do retiro. O dia foi passando e à tarde deparou-se com um cão que padecia à beira da estrada. Tinha apenas as patas dianteiras e toda a parte inferior do seu corpo estava a apodrecer e coberta de larvas. Apesar do seu estado deplorável, o cão ladrava às pessoas que passavam, num esforço patético para lhes morder, arrastando-se pelo chão impulsionado apenas pelas duas pernas sãs.

Asanga sentiu-se transtornado por um sentimento de compaixão intenso e insuportável. Cortou um pedaço de carne do seu próprio corpo e deu-o a comer ao cão. Depois debruçou-se sobre ele para lhe retirar da ferida as larvas que lhe devoravam o corpo, mas de repente pensou que poderia magoá-las se as tentasse retirar com os dedos e apercebeu-se de que a única maneira de o fazer era com a sua própria língua. Asanga ajoelhou-se no chão e, ao olhar para a horrível massa pútrida que se contorcia serpenteante, fechou os olhos, inclinou-se e pôs a língua de fora... Mas, logo de seguida, sentiu a sua língua a tocar no chão. Abriu os olhos e levantou a cabeça. O cão tinha desaparecido e no seu lugar estava Buda Maitreya, envolto numa aura brilhante de luz.

«Finalmente!», exclamou Asanga. «Porque é que nunca me apareceste antes?»

Maitreya respondeu-lhe tranquilamente: «Não é verdade que nunca te apareci antes. Estive sempre contigo, mas o teu carma negativo e os teus obscurecimentos impediam-te de me veres. Os teus doze anos de prática dissolveram-nos ligeiramente, até que foste finalmente capaz de ver o cão. Depois, graças à tua compaixão genuína e sincera, todos esses obscurecimentos se

desvaneceram por completo e consegues ver-me diante de ti com os teus próprios olhos. Se não acreditas que foi isto que aconteceu, põe-me ao ombro e verifica se mais alguém me consegue ver.»

Asanga colocou Maitreya no seu ombro direito e dirigiu-se para o mercado, onde começou a perguntar a toda a gente: «O que é que eu tenho ao ombro?» «Nada», respondia a maioria das pessoas, apressando-se a prosseguir o seu caminho. Apenas uma mulher já de certa idade, cujo carma fora ligeiramente purificado, lhe respondeu: «No teu ombro tens o corpo de um cão a apodrecer, nada mais.» Por fim, Asanga compreendeu o poder ilimitado da compaixão, que purificara e transformara o seu carma, tornando-o um recetor próprio a receber a visão e os ensinamentos de Maitreya. Depois, o Buda Maitreya, cujo nome significa «amor benevolente», levou Asanga para um reino celestial, onde lhe transmitiu muitos ensinamentos sublimes, dos mais importantes de todo o budismo.

A HISTÓRIA DE TONGLEN E O PODER DA COMPAIXÃO

Os meus alunos vêm frequentemente ter comigo e perguntam-me: «O sofrimento do meu amigo ou do meu familiar está a afetar-me profundamente e quero mesmo ajudar. Mas não consigo sentir amor suficiente para ser de facto capaz de o amparar. A compaixão que quero demonstrar está bloqueada. O que posso fazer?» Não conhecemos todos nós a triste frustração de não sermos capazes de encontrar suficiente amor e compaixão no nosso coração perante os que sofrem à nossa volta, não tendo por isso a força necessária para os ajudar?

Uma das grandes qualidades da tradição budista é o desenvolvimento de uma série de práticas que podem de facto ajudá-lo em situações como esta, que podem verdadeiramente sustentá-lo e preenchê-lo com o poder, a habilidade animada e o entusiasmo que possibilitam purificar a sua mente e desbloquear o seu coração, de modo a que as energias curativas da sabedoria e

da compaixão possam interferir e transformar a situação em que se encontra.

De todas as práticas que conheço, a prática do *Tonglen*, que em tibetano significa «dar e receber», é uma das mais úteis e poderosas. Quando se sentir fechado dentro de si próprio, o *Tonglen* abre-o para a verdade do sofrimento dos outros; quando o seu coração está bloqueado, esta prática destrói as forças que estão a obstruí-lo, e quando se sente distante da pessoa que está a sofrer diante de si ou quando sente amargura ou desespero, esta prática ajuda-o a encontrar dentro de si próprio e depois a revelar a radiância benevolente e expansiva da sua verdadeira natureza. Nenhuma outra prática que conheço é tão eficaz para destruir o autoapego, a autocomplacência e a autoabsorção do ego, que são a raiz de todo o sofrimento e de toda a rigidez do nosso coração.

Um dos maiores mestres da prática do *Tonglen* no Tibete foi Geshe Chekhawa, que viveu no século XII. Era um homem com um conhecimento extremamente vasto e que tivera êxito em diversas formas de meditação. Um dia, quando se encontrava no quarto do seu mestre, deparou-se com um livro aberto e leu os seguintes versos:

Dá todo o lucro e vitória aos outros,
Recebe em ti próprio todos os prejuízos e derrotas.

A vasta e quase inimaginável compaixão destes versos deixou-o perplexo e ele partiu à procura do mestre que os tinha redigido. Certo dia, durante o seu caminho, encontrou um leproso que lhe disse que esse mestre já tinha morrido, mas Geshe Chekhawa persistiu e os seus prolongados esforços foram recompensados quando encontrou o discípulo principal do mestre falecido. Geshe Chekhawa perguntou-lhe: «Qual é a importância do ensinamento contido nestes dois versos?» O discípulo respondeu: «Quer te agrade ou não, terás de praticar este ensinamento se pretendes de facto atingir o estado de buda.»

Esta resposta deixou Geshe Chekhawa quase tão estupefacto como da primeira vez que leu aqueles dois versos, e permaneceu com este discípulo durante doze anos para estudar este ensinamento e para se dedicar ao *Tonglen*, que é a sua aplicação prática. Durante este período, Geshe Chekhawa teve de enfrentar muitas provações diferentes: todo o tipo de dificuldades, críticas, privações e abusos. O ensinamento revelou-se tão eficaz e a sua perseverança na prática foi de tal modo intensa que passados seis anos ele tinha irradicado completamente qualquer vestígio de apego a si próprio e de autocomplacência. A prática do *Tonglen* transformara-o num mestre da compaixão.

De início, Geshe Chekhawa transmitiu o *Tonglen* apenas a alguns discípulos mais próximos, pensando que apenas funcionaria com quem tivesse uma grande fé neste ensinamento. Depois começou a ensiná-lo a um grupo de leprosos. Naquele tempo, a lepra era uma doença comum no Tibete e os médicos eram incapazes de a tratar ou curar. Mas muitos dos leprosos que se dedicaram à prática do *Tonglen* ficaram curados. Esta notícia espalhou-se rapidamente e outros leprosos acorreram em grande número à sua casa, que começou a parecer um hospital.

Apesar disso, Geshe Chekhawa continuou a não ensinar o *Tonglen* de uma forma generalizada. Foi apenas quando reparou no efeito que teve no seu irmão que decidiu divulgá-lo mais publicamente. O irmão de Geshe Chekhawa era um cético inveterado, que repudiava todas as formas de prática espiritual. Porém, ao ver o que se estava a passar com os leprosos que praticavam o *Tonglen*, não pôde deixar de ficar impressionado e intrigado. Um dia escondeu-se atrás de uma porta e ficou a ouvir Geshe Chekhawa a ensinar, e de seguida começou a realizar secretamente a prática por si próprio. Quando Geshe Chekhawa reparou que o caráter severo do seu irmão se começava a tornar mais dócil, pressupôs o que tinha acontecido.

Se a prática resultava com o seu irmão, pensou, e era capaz de o transformar, então tal também podia acontecer com qualquer outro

ser humano. Isto convenceu Geshe Chekhawa a ensinar o *Tonglen* de um modo muito mais generalizado. Ele próprio nunca deixou de o praticar. No final da sua vida, Geshe Chekhawa disse aos seus alunos que tinha rezado fervorosamente durante muito tempo para renascer nos reinos infernais, de modo a ajudar todos os seres que ali sofrem. Infelizmente, acrescentou, tivera vários sonhos bastante claros que indicavam que ele iria renascer num dos reinos dos budas. Sentia-se amargamente desiludido e implorou aos seus alunos, com lágrimas nos olhos, que rezassem aos budas para que tal não acontecesse e para que o seu desejo ardente de ajudar os seres no inferno lhe fosse concedido.

COMO DESPERTAR O AMOR E A COMPAIXÃO

Antes de poder praticar verdadeiramente o *Tonglen*, tem de ser capaz de invocar a compaixão dentro de si próprio. Isto é mais difícil do que normalmente imaginamos, porque as fontes do nosso amor e compaixão estão por vezes ocultas e podemos não ter um acesso imediato a elas. Felizmente, há várias técnicas especiais que o «treino budista da mente» na compaixão desenvolveu para nos ajudar a invocar o nosso próprio amor oculto. Da enorme diversidade de métodos disponíveis, selecionei os que se seguem e ordenei-os de uma maneira específica para que possam ser úteis, tanto quanto possível, para as pessoas no mundo moderno.

1. Amor Benevolente: Desvendar a Fonte

Quando acreditamos que não temos amor suficiente dentro de nós, há um método que nos permite descobri-lo e invocá-lo. Chame à memória e recrie, quase visualizando, um amor que alguém manifestou por si e que o tenha de facto comovido, talvez na sua infância. Tradicionalmente, é ensinado a pensar na sua mãe e na devoção que ela lhe dedica ao longo de toda a sua vida, mas se considerar isto problemático, pode pensar na sua avó ou avô, ou em alguém que tenha sido profundamente bondoso para si na sua vida. Lembre-se de uma determinada situação em que alguém tenha

demonstrado claramente amor por si, sentindo-o de uma forma intensa.

Agora deixe que este sentimento volte a surgir no seu coração e o encha de gratidão. À medida que o faz, o seu amor vai naturalmente de encontro à pessoa que o invocou. Quando tal acontecer, vai lembrar-se que, embora possa sentir que nem sempre foi amado o suficiente, ao menos foi amado genuinamente uma vez. Ao saber isto, reconhece que, tal como essa pessoa o fez sentir nessa altura, é digno do amor e de ser amado.

Agora permita que o seu coração se abra e deixe o amor fluir a partir dele; de seguida, expanda-o a todos os seres. Comece por quem lhe é mais próximo, depois ofereça-o aos amigos e conhecidos, em seguida aos vizinhos, aos estranhos e até mesmo a quem não gosta ou com quem tem dificuldades, incluindo até os que considera como seus «inimigos», e finalmente a todo o universo. Deixe que este amor se torne cada vez mais ilimitado. Segundo os ensinamentos, a equanimidade é um dos quatro aspetos fundamentais de toda a aspiração da compaixão, em conjunto com o amor benevolente, a compaixão e a alegria. A visão totalmente abrangente e imparcial da equanimidade é, de facto, o ponto de partida e a base fundamental do caminho da compaixão.

Descobrirá que esta prática desvenda uma fonte de amor e que esta revelação do seu próprio amor benevolente dentro de si vai estimular o nascimento da compaixão. Tal como Maitreya disse num dos ensinamentos que transmitiu a Asanga: «A água da compaixão corre pelo canal do amor benevolente.»

2. Compaixão: Considerar-se Igual aos Outros

Uma maneira poderosa de invocar a compaixão, tal como descrevi no capítulo anterior, é considerar os outros exatamente iguais a si. «Afinal de contas», explica o Dalai Lama, «todos os seres humanos são iguais — feitos de carne, osso e sangue. Todos queremos alcançar a felicidade e evitar o sofrimento. Para além disso, todos temos o mesmo direito de ser felizes. Por outras

palavras, é importante compreender a nossa igualdade enquanto seres humanos.»[3]

Suponhamos, por exemplo, que está a ter dificuldades com um dos seus entes queridos, tal como a sua mãe ou pai, o seu marido ou esposa, o seu amante ou amigo. Como pode ser útil e revelador considerar a outra pessoa, não no seu «papel» de mãe, pai ou marido, mas simplesmente como um outro «tu», outro ser humano, com os mesmos sentimentos, o mesmo desejo de ser feliz e o mesmo receio de sofrer. Pensar nessa pessoa como alguém real, exatamente igual a si, vai abrir o seu coração para ela e dar-lhe mais ideias sobre a melhor forma de ajudar.

Se considerar os outros como exatamente iguais a si, vai desenvolver uma maior abertura nos seus relacionamentos e dar-lhes um novo significado, muito mais rico. Imagine se as sociedades e as nações começassem a encarar-se mutuamente desta forma; seria finalmente o início de uma base sólida para a paz no mundo e para a coexistência feliz de todos os povos.

3. Compaixão: Pôr-se no Lugar dos Outros

Quando não sabe como ajudar alguém que está a sofrer, coloque-se no lugar dessa pessoa sem qualquer hesitação. Imagine da forma mais vívida possível o que estaria a passar se estivesse a padecer da mesma dor. Pergunte-se a si próprio: «Como me sentiria? Como gostaria que os meus amigos me tratassem? O que mais desejaria deles?»

Quando se põe no lugar dos outros desta forma, está a transferir diretamente a sua afeição do seu objeto habitual, de si próprio, para os outros seres. Trocar de lugar com os outros é uma maneira muito poderosa de se libertar da tenacidade da autocomplacência e do apego do ego a si mesmo, libertando assim a essência da sua compaixão.

4. Usar Um Amigo para Gerar Compaixão

Outra técnica comovente para despertar compaixão por uma pessoa que esteja a sofrer é imaginar um dos seus melhores

amigos, ou alguém que ame verdadeiramente, no lugar dessa pessoa.

Suponha que o seu irmão ou filha, um dos seus pais ou o seu melhor amigo se encontra na mesma situação dolorosa. O seu coração vai abrir-se com toda a naturalidade e a compaixão despertará dentro de si. Que mais vai querer senão libertar essa pessoa do tormento por que está a passar? Agora pegue nesta compaixão que gerou no seu coração e transfira-a para a pessoa que precisa do seu apoio: verá que a sua ajuda é estimulada de uma forma muito mais natural e que a consegue dirigir mais facilmente.

De vez em quando, as pessoas perguntam-me: «Se eu fizer isto, será que o meu amigo ou familiar, que imagino estar a sofrer, pode ser prejudicado?» Muito pelo contrário, pensar neles com tanto amor e compaixão só os pode ajudar e até mesmo levar à cura de qualquer sofrimento e dor que possam ter padecido no passado, estar a padecer no presente ou que venham a padecer no futuro.

O simples facto de serem o instrumento para estimular a sua compaixão, até mesmo por um instante, vai trazer-lhes imenso mérito e benefício. Uma vez que foram, em parte, responsáveis pela abertura do seu coração e por terem permitido que ajudasse a pessoa doente ou que estava a morrer com a sua compaixão, então o mérito dessa ação retornará naturalmente a eles.

Também pode dedicar mentalmente o mérito dessa ação ao seu amigo ou familiar que o ajudou a abrir o seu coração, desejar-lhe bem e rezar para que no futuro ele ou ela se liberte do sofrimento. Vai sentir-se grato perante o seu amigo, que por sua vez se pode também sentir inspirado e agradecido, se lhe revelar que ele o ajudou a invocar a compaixão dentro de si.

Deste modo, perguntar «Será que o meu amigo ou familiar, que estou a imaginar no lugar da pessoa doente ou a morrer, pode ser prejudicado?» demonstra que não compreendemos verdadeiramente quão poderosa e miraculosa é a atividade da compaixão. Ela abençoa e cura todos os envolvidos: a pessoa que

gera compaixão, a pessoa através da qual a compaixão é gerada e a pessoa a quem essa compaixão é dirigida. Como Portia diz na obra *O Mercador de Veneza*, de William Shakespeare:

> *A qualidade da compaixão não é constrangida,*
> *Cai como a chuva delicada vinda do céu*
> *Sobre o lugar que está em baixo: é duplamente abençoada,*
> *Abençoa aquele que dá e aquele que recebe...*

A compaixão é a joia que realiza desejos, cujo brilho restabelecedor irradia em todas as direções.

Há uma história muito bonita que gosto muito e que ilustra bem isto. A dada altura, Buda contou uma das suas vidas passadas, antes de se tornar iluminado. Um grande imperador tinha três filhos e Buda era o mais novo, que se chamava Mahasattva. Era um menino encantador e compassivo por natureza e encarava todos os seres vivos como seus filhos.

Um dia, o imperador e a corte foram fazer um piquenique numa floresta e os príncipes afastaram-se para brincar nos bosques. Passado algum tempo, depararam-se com a fêmea de um tigre que tinha dado à luz e que estava tão exausta e faminta que se preparava para comer as suas próprias crias. Mahasattva perguntou aos irmãos: «O que é que ela precisa de comer agora para recuperar as suas forças?»

«Só carne fresca ou sangue», responderam eles.

«Quem poderia dar-lhe a própria carne e sangue para ela se alimentar e salvar a vida dela e a das crias?», interrogou.

«Sim, quem seria realmente capaz?», replicaram.

Mahasattva sentiu-se profundamente comovido com a provação do animal e das suas crias e começou a pensar: «Há tanto tempo que vagueio inutilmente pelo *samsara*, vida após vida, e devido ao meu desejo, raiva e ignorância pouco fiz para ajudar os outros seres. Eis finalmente uma grande oportunidade.»

Os príncipes regressavam para junto da sua família quando Mahasattva disse: «Vocês os dois podem ir andando. Vou ter convosco mais tarde.» Voltou discretamente para junto do tigre, foi

direito a ele e deitou-se no chão à sua frente, oferecendo-se como alimento. O animal olhou para ele, mas estava tão debilitado que nem sequer conseguia abrir a boca. Então, o príncipe pegou num pau afiado e fez um golpe profundo no seu corpo; o sangue jorrou e o felino lambeu-o, ganhando forças suficientes para abrir as mandíbulas e o devorar.

Mahasattva dera o seu corpo ao tigre para salvar as suas crias, e graças ao imenso mérito da sua compaixão acabou por renascer num reino mais elevado, progredindo até à iluminação e ao seu renascimento como Buda. Mas ele não se ajudou apenas a si próprio através da sua ação: o poder da sua compaixão também purificou o carma do animal e das suas crias, e até mesmo qualquer dívida cármica que pudessem ter para com ele por lhes ter salvado a vida daquela maneira. Na verdade, o seu ato compassivo foi tão forte que criou uma ligação cármica que continuaria durante um futuro distante. Consta que o tigre e as crias, que receberam a carne do menino Mahasattva, renasceram como os primeiros cinco discípulos de Buda, que foram também os primeiros a receber os seus ensinamentos depois de ele ter atingido a iluminação. Que visão extraordinária nos dá esta história sobre a vastidão e o mistério do verdadeiro poder da compaixão!

5. Como Meditar na Compaixão

No entanto, como já referi anteriormente, nem sempre é fácil invocar este poder da compaixão dentro de nós. Penso que as formas mais simples são as melhores e as mais diretas. Em cada dia, a vida oferece-nos inúmeras oportunidades para abrirmos os nossos corações, se as conseguirmos aproveitar. Uma senhora idosa passa por si com um rosto triste e solitário, veias salientes nas pernas e dois sacos de plástico pesados, cheios de compras, que mal consegue carregar; um homem já de certa idade e todo mal vestido arrasta-se à sua frente na fila dos correios; um rapaz de canadianas mostra-se preocupado e ansioso ao tentar atravessar a rua durante o trânsito movimentado da tarde; um cão jaz na estrada,

esvaindo-se em sangue até à morte; uma menina está sentada sozinha no metropolitano, soluçando histericamente. Ligue a televisão e pode ver no noticiário uma mãe em Beirute ajoelhada junto ao corpo do filho assassinado; ou uma avó velhinha em Moscovo a apontar para a sopa que é o seu único alimento do dia e sem saber se terá o que comer no dia seguinte; ou uma das crianças romenas com sida, que fixa o olhar em si sem nenhuma expressão de vida.

Qualquer uma destas situações pode abrir o seu coração para o enorme sofrimento que existe no mundo. Deixe que tal aconteça. Não desperdice o amor e a angústia que elas provocam; no momento em que sente a compaixão a emergir dentro de si, não a ponha de lado, não se livre dela nem tente voltar rapidamente ao «normal», não tenha medo do que sente nem fique constrangido por isso, não permita que a sua atenção se desvie da compaixão ou que degenere em apatia. Seja vulnerável: sirva-se dessa emergência súbita e intensa de compaixão, concentre-se nela, vá ao fundo do seu coração e medite sobre ela, desenvolva-a, engrandeça-a e aprofunde-a. Ao fazê-lo, perceberá até que ponto tem estado cego perante o sofrimento, como a dor que está a experimentar agora é apenas uma fração ínfima do sofrimento do mundo. Todos os seres sofrem em todo o lado; deixe que o seu coração vá ao encontro de todos eles com uma compaixão espontânea e incomensurável, dirigindo-a, em conjunto com a bênção de todos os budas, para o alívio do sofrimento em toda a parte.

A compaixão é algo muitíssimo maior e mais nobre do que a piedade, que está enraizada no medo, num sentido de arrogância e condescendência, por vezes até num sentimento presunçoso de «Ainda bem que não sou eu». Como Stephen Levine afirma: «Quando o seu medo toca na dor de alguém torna-se piedade; quando o seu amor toca na dor de alguém, torna-se compaixão.»[4] Assim sendo, desenvolver a compaixão implica saber que todos os seres são iguais e sofrem de um modo semelhante, honrar todos os

que sofrem, e ter a noção de que não está separado deles nem é superior a ninguém.

Portanto, a sua primeira reação ao ver alguém a sofrer não se torna uma mera piedade, mas sim uma profunda compaixão. Sente respeito por essa pessoa e até gratidão, porque agora sabe que quem quer que o incite a desenvolver a compaixão através do seu sofrimento está na verdade a conceder-lhe a maior das dádivas, na medida em que o está a ajudar a fomentar a qualidade que mais precisa para progredir em direção à iluminação. É por este motivo que dizemos no Tibete que o mendigo que lhe está a pedir dinheiro ou a senhora idosa doente que o comove podem ser budas disfarçados, que se manifestam no seu caminho para o ajudar a desenvolver a compaixão e a aproximar-se cada vez mais do estado de buda.

6. Como Dirigir a Sua Compaixão

Quando medita de uma forma suficientemente profunda na compaixão, surgirá em si uma forte determinação para aliviar o sofrimento de todos os seres e um sentido acentuado de responsabilidade face a esse nobre objetivo. Assim sendo, há duas formas de dirigir mentalmente essa compaixão e de a tornar ativa.

A primeira é rezar a todos os budas e a todos os seres iluminados, do fundo do seu coração, para que tudo o que faça, todos os seus pensamentos, palavras e ações, apenas beneficie os seres e lhes traga felicidade. Como diz uma magnífica oração: «Abençoai-me para que eu seja útil.» Reze para poder beneficiar todos aqueles que entram em contacto consigo e ajudá-los a transformar o seu sofrimento e as suas vidas.

A segunda forma é universal e implica dirigir qualquer compaixão que tenha dentro de si a todos os seres, dedicando todas as suas ações positivas e prática espiritual para o bem-estar deles e em especial para que alcancem a iluminação. Porque, quando medita profundamente na compaixão, nasce no seu íntimo a compreensão de que a única maneira de ajudar *plenamente* os outros seres é

atingindo a iluminação. Esta constatação desperta uma forte determinação e um sentido acentuado de responsabilidade universal, e surge dentro de si nesse momento o desejo compassivo de atingir a iluminação para o benefício de todos os outros.

Este desejo compassivo é designado como *Bodhichitta* em sânscrito; *bodhi* significa a nossa essência iluminada e *chitta* significa coração. Sendo assim, podemos traduzi-lo como «o coração da nossa mente iluminada». Despertar e desenvolver o coração da mente iluminada é amadurecer a semente da nossa natureza de buda, que no final, quando a nossa prática da compaixão se tiver tornado perfeita e completamente abrangente, florescerá majestosamente no estado de buda. *Bodhichitta* é então a fonte, a origem e a raiz de todo o caminho espiritual. Por isso é que Shantideva pôde louvar *Bodhichitta* com tanta alegria:

É o elixir supremo
Que derrota a soberania da morte.
É o tesouro inesgotável
Que elimina a pobreza no mundo.
É o remédio supremo
Que alivia a doença do mundo.
É a árvore que dá abrigo a todos os seres
Errantes e cansados no caminho da existência condicionada.
É a ponte universal
Que conduz à libertação dos estados infelizes de nascimento.
É a Lua que emerge na mente
E dissipa o tormento das conceções perturbadoras.
É o grande Sol que finalmente desvanece
A ignorância cerrada do mundo.[5]

É por isso que na nossa tradição oramos com tanta urgência:

Bodhichitta*, preciosa e sublime:*
Que possa surgir naqueles em quem ainda não surgiu;
Que nunca diminua onde já surgiu;

Mas continue a aumentar cada vez mais!

Patrul Rinpoche usou estes quatro versos para condensar todo o treino da *Bodhichitta*, «o desejo», tal como Maitreya descreveu, «de alcançar a iluminação perfeita para o benefício dos outros». Permita-me descrever brevemente este treino. Ele começa por desenvolver no interior da sua mente o amor benevolente, a compaixão, a alegria e a equanimidade em relação a um número infinito de seres vivos.[6] É através de uma prática de profunda contemplação que cultiva estas quatro qualidades, a tal ponto que elas se tornam ilimitadas e incomensuráveis. Assim sendo, *Bodhichitta* «surge onde ainda não surgiu», porque isto o levou a um estado em que é impelido por um desejo quase angustiante de assumir a responsabilidade pelos outros, o que faz com que se comprometa verdadeiramente a despertar o coração da mente iluminada, treinando no que é chamado como «*Bodhichitta* em aspiração» e «*Bodhichitta* em ação».[7] A primeira consiste em ganhar o hábito de se considerar igual aos outros, depois a pôr-se no lugar deles, que inclui a prática do *Tonglen*, e finalmente a encarar os outros como ainda mais importantes do que si próprio. A segunda implica desenvolver até à perfeição a generosidade, a disciplina, a paciência ou capacidade de resistência, a diligência, a concentração e a sabedoria, todas elas impregnadas por um discernimento penetrante da natureza da própria realidade. Deste modo, a *Bodhichitta* «nunca diminui onde já surgiu» e continua «a-aumentar cada vez mais». Este é o caminho dos *bodhisattvas*, a prática do coração compassivo da mente iluminada que, por ser levado a cabo para o benefício de todos, conduz diretamente ao estado de buda.

AS ETAPAS DO TONGLEN

Agora que já lhe apresentei os diferentes métodos para invocar a compaixão, bem como a sua importância e o seu poder, posso transmitir-lhe a nobre prática do *Tonglen* com maior eficácia; porque

neste momento terá a motivação, a compreensão e os meios necessários para a realizar para o seu maior benefício e também para o maior benefício dos outros. O *Tonglen* é uma prática budista, mas acredito profundamente que qualquer pessoa — seja quem for — a pode concretizar. Mesmo que não professe qualquer fé religiosa, convido-o simplesmente a tentar, porque creio que o *Tonglen* é a maior ajuda possível.

De uma forma muito simples, a prática do *Tonglen* de dar e receber é tomar para si o sofrimento e a dor dos outros e dar-lhes a sua felicidade, bem-estar e paz de espírito. Tal como um dos métodos da prática de meditação que expliquei anteriormente, o *Tonglen* usa a respiração como veículo. Como Geshe Chekhawa escreveu: «Dar e receber devem ser praticados alternadamente. Esta alternância deve ser efetuada através da respiração.»

Por experiência própria, sei como é difícil imaginar receber os sofrimentos dos outros, em particular dos doentes e dos que estão a morrer, sem primeiro desenvolver em si próprio a força e a confiança da compaixão. Esta força e confiança é que dão à sua prática o poder de transformar o sofrimento dos outros.

É por esta razão que recomendo sempre que comece a prática do *Tonglen* pelos outros ao realizá-la primeiro em si próprio. Antes de enviar amor e compaixão aos outros, descubra, aprofunde, crie e fortaleça-os dentro de si, e cure-se de qualquer resistência ou angústia, raiva ou medo que possam constituir um obstáculo a praticar o *Tonglen* com todo o seu coração.

Ao longo dos anos, foi sendo desenvolvida uma maneira de ensinar o *Tonglen*, que muitos dos meus alunos consideraram particularmente útil e terapêutica, constituída por quatro fases.

A PRÁTICA PRELIMINAR DO TONGLEN

A melhor maneira de efetuar esta prática, bem como qualquer prática do *Tonglen*, é começar por invocar e repousar na natureza da mente. Quando o faz e encara todas as coisas diretamente como

«vazias», ilusórias e iguais aos sonhos, está a repousar no estado conhecido como *Bodhichitta* «último» ou «absoluto», o verdadeiro coração da mente iluminada. Os ensinamentos comparam a *Bodhichitta* absoluta a um inesgotável tesouro de generosidade; e a compaixão, quando é entendida no seu sentido mais profundo, é entendida e encarada como a radiância natural da natureza da mente, o meio hábil que se manifesta a partir da essência da sabedoria.

Comece por se sentar e trazer a mente para casa. Permita que todos os seus pensamentos se acomodem, sem os convidar nem se deixar levar por eles. Feche os olhos, se assim o desejar. Quando se sentir realmente calmo e centrado, desperte ligeiramente a sua atenção e comece a prática.

1. Tonglen *Ambiental*

Todos sabemos como o humor e o ambiente da nossa mente nos afetam profundamente. Sente-se com a atenção voltada para a sua mente e sinta o seu humor e ambiente. Se sentir algum mal-estar ou um ambiente pesado, então, enquanto inspira, absorva mentalmente o que quer que seja opressivo; ao expirar, ofereça mentalmente serenidade, claridade e alegria, purificando e sarando assim o ambiente da sua mente. É por esta razão que designo a primeira fase desta prática por «*Tonglen* ambiental».

2. Tonglen *de Si Próprio*

Para servir o propósito deste exercício, divida-se a si próprio em dois aspetos, *A* e *B*. *A* é o seu aspeto equilibrado, compassivo, carinhoso e benevolente, como um verdadeiro amigo, realmente disposto a apoiá-lo, atento e aberto para si, sem nunca o julgar, independentemente das suas falhas ou defeitos.

B é o seu aspeto que foi magoado, que se sente incompreendido e frustrado, amargo ou irritado, que possa, por exemplo, ter sido injustamente tratado ou abusado em criança, ou ter sofrido nos relacionamentos ou injustiças por parte da sociedade.

Agora, enquanto inspira, imagine que *A* abre completamente o seu coração e de um modo carinhoso e compassivo aceita e abraça todo o sofrimento, negatividade, dor e mágoa de *B*. Comovido com este gesto, *B* abre o seu coração e toda a dor e sofrimento se dissolvem neste abraço compassivo.

Quando expirar, imagine que *A* dá a *B* todo o seu amor curativo, carinho, segurança, conforto, confiança, felicidade e alegria.

3. Tonglen *numa Situação de Vida*

Imagine claramente uma situação em que tenha agido mal, em relação à qual se sente culpado, e que o incomoda só de pensar no assunto.

De seguida, enquanto inspira, aceite toda a responsabilidade pelas suas ações nessa situação em particular, sem tentar de modo algum justificar o seu comportamento. Reconheça exatamente onde errou e peça perdão com toda a sinceridade. Agora, enquanto expira, transmita reconciliação, perdão, cura e compreensão.

Deste modo, inspire a culpa e expire a dissolução do mal; inspire a responsabilidade e expire a cura, perdão e reconciliação.

Este exercício é especialmente poderoso e pode dar-lhe coragem para ir ter com a pessoa com quem agiu mal, bem como a força e a determinação necessárias para conversar com ela diretamente e lhe pedir desculpa, do fundo do seu coração.

4. Tonglen *para os Outros*

Imagine uma pessoa em relação à qual se sente bastante próximo, especialmente alguém que esteja a sofrer e a passar por um período doloroso. Enquanto inspira, imagine que recebe todo o seu sofrimento e dor com compaixão, e ao expirar envie o seu carinho, cura, amor, alegria e felicidade na direção dessa pessoa.

Agora, tal como na prática do amor benevolente, amplie gradualmente o círculo da sua compaixão de modo a abraçar primeiro as outras pessoas por quem se sente mais próximo, depois aquelas que lhe são indiferentes, de seguida inclua quem não gosta ou pessoas com quem tem dificuldades, e até mesmo as que

considera ativamente monstruosas ou cruéis. Permita que a sua compaixão se torne universal e acolha no seu abraço todos os seres sencientes, na verdade, todos os seres sem qualquer exceção:

Os seres sencientes são tão ilimitados como todo o espaço:
Possa cada um deles compreender sem esforço a natureza da sua mente,
E possa cada um dos seres em todos os seis reinos, que foi numa ou noutra vida meu pai ou minha mãe,
Atingir em conjunto a base da perfeição primordial.

O que tenho estado a transmitir-lhe nesta secção é uma prática preliminar completa para o *Tonglen* principal, que, como vai ver, implica um processo de visualização muito mais rico. Esta prática preliminar trabalha com a sua atitude, tanto da mente como do coração, e prepara-o, torna-o recetivo e inspira-o. Mas não se limita a isto, por si só, também lhe permite sarar o ambiente da sua mente, o seu próprio sofrimento e as mágoas do passado, e começar a ajudar, através da sua compaixão, todos os seres sencientes; para além disso, também estabelece e permite ganhar intimidade e familiaridade com o processo de dar e receber, que encontra a sua expressão máxima na prática principal do *Tonglen*.

A PRÁTICA PRINCIPAL DO TONGLEN

Na prática do *Tonglen* de dar e receber, *tomamos para nós, através da compaixão*, todos os diferentes sofrimentos mentais e físicos de todos os seres: o seu medo, frustração, dor, irritação, culpa, amargura, dúvida e raiva; e *oferecemos-lhes, através do amor*, toda a nossa felicidade, bem-estar, paz de espírito, cura e realização pessoal.

1. Antes de iniciar esta prática, sente-se tranquilamente e traga a sua mente para casa. De seguida, recorrendo a qualquer um dos exercícios ou métodos que descrevi, seja qual for o que mais o inspire ou que resulta melhor consigo, medite profundamente sobre a compaixão. Solicite e invoque a presença de todos os budas,

bodhisattvas e seres iluminados, para que, através da sua inspiração e bênção, a compaixão possa nascer no seu coração.

2. Imagine à sua frente, tão viva e claramente quanto possível, alguém de quem gosta e que esteja a sofrer. Tente imaginar cada um dos aspetos da sua dor e angústia. A seguir, à medida que sente o seu coração a abrir-se cheio de compaixão por essa pessoa, imagine que todos os seus sofrimentos se manifestam em conjunto e se reúnem numa enorme massa de fumo quente, negro e imundo.

3. Agora, enquanto inspira, visualize que esta massa de fumo negro se dissolve, através da inspiração, no âmago do apego a si próprio no seu coração. É aí que destrói completamente todos os vestígios de autocomplacência, purificando deste modo todo o seu carma negativo.

4. Imagine agora que a sua autocomplacência foi destruída, que o coração da sua mente iluminada, a sua *Bodhichitta*, é completamente revelado. Enquanto expira, imagine que está a enviar a sua luz de paz, alegria, felicidade e bem-estar derradeiro, que é brilhante e restabelecedora, em direção ao seu amigo que sofre e que os seus raios estão a purificar todo o seu carma negativo.

Neste momento, acho inspirador imaginar, tal como Shantideva sugere, que a sua *Bodhichitta* transformou o seu coração, ou todo o seu corpo e o seu próprio ser, numa joia resplandecente capaz de satisfazer os desejos e as vontades de qualquer pessoa e de providenciar exatamente aquilo que ela deseja e precisa. A verdadeira compaixão é a joia que concretiza desejos porque tem o poder inerente de dar precisamente a cada ser o que quer que mais precise, aliviando-o assim do sofrimento e desencadeando a sua verdadeira realização.

5. Portanto, no momento em que a luz da sua *Bodhichitta* irradia de si para tocar no seu amigo que sofre, é essencial sentir uma firme convicção de que todo o carma negativo dele *foi* purificado, bem como uma alegria profunda e duradoura por ele ter sido completamente libertado do sofrimento e da dor.

Em seguida, enquanto continua a respirar normalmente, inspirando e expirando, prossiga esta prática com segurança.

Praticar o *Tonglen* com um amigo que esteja a sofrer, ajuda-o a começar o processo de alargar gradualmente o círculo de compaixão para receber o sofrimento e purificar o carma de todos os seres e de lhes dar toda a sua felicidade, bem-estar, alegria e paz de espírito. Este é o objetivo extraordinário da prática do *Tonglen* e, num sentido mais lato, de todo o caminho da compaixão.

O TONGLEN PARA QUEM ESTÁ A MORRER

Creio que agora consegue começar a ver como o *Tonglen* pode ser dirigido especificamente para o auxílio das pessoas que estão a morrer, quanta força e confiança lhe pode dar a si quando as ajudar e quão verdadeiro e transformador pode ser o apoio que esta prática lhes oferece.

Transmiti-lhe a prática principal do *Tonglen*. Imagine agora que no lugar do seu amigo a padecer se encontra alguém que está a morrer. Passe exatamente pelas mesmas etapas do *Tonglen* principal. Na visualização da terceira parte, imagine cada aspeto do sofrimento e do medo da pessoa que está a morrer a reunir-se numa massa de fumo quente, negro e imundo, que inspira neste momento; e considere também que, ao fazê-lo, tal como aconteceu anteriormente, está a destruir o apego a si próprio e a autocomplacência, purificando todo o seu carma negativo.

Agora, tal como antes, imagine, enquanto expira, a luz do coração da sua mente iluminada a preencher a pessoa que está a morrer com a sua paz e bem-estar, purificando também todo o carma negativo dessa pessoa.

Precisamos de compaixão em cada momento da nossa vida, mas em que outra altura é ela tão urgente como quando estamos a morrer? Que dádiva mais magnífica e reconfortante pode dar a quem está a morrer do que a certeza de que alguém está a rezar

por eles, e o conhecimento de que está a tomar para si o sofrimento deles e a purificar-lhes o carma negativo através da sua prática?

Mesmo que não saibam que está a praticar para eles, está a ajudá-los e por sua vez eles também o estão a auxiliar. Eles propiciam *ativamente* o desenvolvimento da sua compaixão, o que implica purificar-se e curar-se a si próprio. Para mim, cada pessoa que está a morrer é um professor, dando a todos os que a ajudam uma oportunidade para se transformarem a si mesmos através do desenvolvimento da sua compaixão.[8]

O SEGREDO SAGRADO

É possível que esteja a interrogar-se: «Se eu receber os sofrimentos e a dor dos outros, será que não corro o risco de me magoar a mim próprio?» Se sentir qualquer hesitação ou que ainda não tem a força nem a coragem da compaixão para realizar a prática do *Tonglen* com todo o seu coração, não se preocupe. Apenas *imagine* que o está a fazer, dizendo mentalmente: «Enquanto inspiro, tomo para mim o sofrimento do meu amigo ou de outras pessoas, e enquanto expiro dou-lhes felicidade e paz.» Ao fazer simplesmente isto, é possível criar na sua mente o ambiente propício que pode inspirá-lo a começar a praticar diretamente o *Tonglen*.

Se sentir alguma hesitação ou for de algum modo incapaz de realizar a prática completa, também pode fazer o *Tonglen* na forma de uma simples *oração*, desejando profundamente ajudar os seres. Pode, por exemplo, rezar assim: «Que eu seja capaz de receber o sofrimento dos outros; possa eu dar-lhes o meu bem-estar e a minha felicidade.» Esta oração criará condições auspiciosas para despertar o seu poder de efetuar o *Tonglen* no futuro.

O que precisa de saber com toda a certeza é que a única coisa que o *Tonglen pode* ferir é a que mais o tem prejudicado: o seu próprio ego, o apego a si próprio, a mente autocomplacente, que é a raiz do sofrimento. Se praticar o *Tonglen* tão frequentemente quanto

possível, o apego da mente a si própria enfraquece cada vez mais, e a sua verdadeira natureza, a compaixão, terá a oportunidade de emergir com uma força cada vez maior. Quanto mais forte e maior for a sua compaixão, maiores e mais fortes serão também a sua coragem e confiança. A compaixão revela-se assim uma vez mais como o seu maior recurso e a sua maior proteção. Como diz Shantideva:

> *Quem quer que deseje obter rapidamente proteção*
> *Tanto para si próprio como para os outros*
> *Deve praticar o segredo sagrado:*
> *A troca de si pelos outros.*[9]

Este segredo sagrado da prática do *Tonglen* é do conhecimento dos mestres místicos e santos de todas as tradições religiosas. Vivê-lo e encarná-lo, com o abandono e fervor da verdadeira sabedoria e da compaixão autêntica, é o que enche as suas vidas de alegria. Uma figura dos tempos modernos que dedicou toda a sua vida a servir os doentes e quem estava a morrer, e que irradiava esta alegria de dar e receber, era a Madre Teresa. Não conheço nenhuma declaração mais inspiradora sobre a essência espiritual do *Tonglen* do que estas suas palavras:

> *Todos ansiamos pelo céu onde se encontra Deus, mas temos a capacidade de estar no céu com Ele neste preciso momento. Porém, ser feliz com Ele agora significa:*
>
> *Amar como Ele ama,*
> *Ajudar como Ele ajuda,*
> *Dar como Ele dá,*
> *Servir como Ele serve,*
> *Salvar como Ele salva,*
> *Estar com Ele vinte e quatro horas por dia,*
> *Tocá-l'O no seu disfarce perturbador.*

Um amor tão vasto como este curou os leprosos de Geshe Che-khawa da sua doença; talvez possa também curar-nos de uma doença ainda mais perigosa: a da ignorância, que vida após vida

nos impediu de compreender a natureza da nossa mente e, por conseguinte, de alcançar a libertação.

TREZE

Ajuda Espiritual para Quem Está a Morrer

Vim pela primeira vez ao Ocidente no início de 1970 e o que me perturbou profundamente, e tem continuado a perturbar, é a ausência quase completa de acompanhamento espiritual para quem está a morrer, existente na cultura moderna. No Tibete, como demonstrei anteriormente, toda a gente tinha algum conhecimento das verdades supremas do budismo e alguma relação com um mestre. Ninguém morria sem a ajuda da comunidade, tanto a nível superficial como profundo. Contaram-me muitas histórias de pessoas a morrerem sozinhas e numa grande angústia e desilusão no Ocidente, sem qualquer ajuda espiritual, e uma das minhas principais motivações para escrever este livro é a de divulgar a sabedoria curativa do mundo em que fui educado a todos os homens e mulheres. Não temos todos nós o direito de ser tratados com respeito quando estamos a morrer, não só a nível do nosso corpo mas também, e talvez ainda mais importante, do nosso espírito? Será que não deve ser um dos principais direitos de qualquer sociedade civilizada, abrangendo toda a gente nessa sociedade, o de morrer rodeado do melhor cuidado espiritual? Será que nos podemos realmente considerar uma «civilização» antes de aceitarmos isto como uma norma? Qual é o significado de dispormos da tecnologia para enviar o homem à Lua quando não sabemos como ajudar os nossos semelhantes a morrer com dignidade e esperança?

O cuidado espiritual não é um luxo reservado apenas a algumas pessoas; é *o* direito fundamental de cada ser humano, tão-fundamental como a liberdade política, a assistência médica e a igualdade de oportunidades. Um ideal realmente democrático devia

incluir o devido cuidado espiritual para toda a gente como uma das suas verdades mais essenciais.

Onde quer que vá no Ocidente, fico impressionado com o enorme sofrimento mental que resulta do medo de morrer, independentemente de ser ou não reconhecido. Como seria apaziguador para as pessoas se elas soubessem que, quando se encontrassem no leito da sua morte, seriam tratadas com amor e compreensão! Na situação atual, a nossa cultura é tão insensível no seu oportunismo e negação de qualquer verdadeiro valor espiritual que as pessoas, quando se deparam com uma doença terminal, sentem-se aterrorizadas de serem pura e simplesmente descartadas, como se fossem objetos sem valor. No Tibete, era natural rezar pelas pessoas que estavam a morrer e providenciar-lhes todo o cuidado espiritual; no Ocidente, a única atenção espiritual que a maioria das pessoas presta a quem está a morrer é ir ao seu funeral.

No momento da sua maior vulnerabilidade, as pessoas no nosso mundo são assim abandonadas e deixadas quase sem nenhum apoio ou compreensão. Esta é uma situação trágica e humilhante, que tem de mudar. Todas as pretensões do mundo moderno relativamente ao poder e ao sucesso soarão a falso até que toda a gente possa morrer nesta cultura com alguma paz verdadeira e até que pelo menos algum esforço seja feito para garantir que isto é possível.

JUNTO AO LEITO DE QUEM ESTÁ A MORRER

Uma amiga minha, que acabara de se formar numa reconhecida universidade de medicina, começou a trabalhar num dos maiores hospitais de Londres. No seu primeiro dia de trabalho na enfermaria, morreram quatro ou cinco pessoas. Foi um choque terrível para ela; nada na sua formação a preparara para lidar com a situação. Não é impressionante que tal tenha acontecido, tendo em conta que ela estudou para ser médica? Um homem idoso estava deitado na sua

cama, fitando a parede. Ele estava sozinho, sem nenhum familiar ou amigo a visitá-lo, e estava desesperado à procura de alguém com quem falar. Ela aproximou-se dele. Os seus olhos encheram-se de lágrimas e perguntou-lhe com uma voz trémula a última pergunta que ela esperava ouvir: «Acha que Deus alguma vez me vai perdoar os meus pecados?» A minha amiga não fazia a mínima ideia do que responder: a sua formação deixara-a completamente desprevenida para quaisquer perguntas espirituais. Ela não tinha nada a dizer; só podia esconder-se por detrás do seu estatuto profissional de médica. Não havia nenhum padre por perto, então ficou ali, paralisada, incapaz de responder ao desesperado pedido de ajuda e de consolo do seu doente sobre o significado da sua vida.

Ela perguntou-me, pesarosa e confusa: «O que teria feito?» Respondi-lhe que me teria sentado ao lado dele, lhe teria pegado na mão e o teria deixado falar. Surpreendi-me vezes sem conta pela forma como, se simplesmente deixarmos as pessoas falar, dando-lhes toda a nossa atenção compassiva, elas dizem coisas de uma profundidade espiritual impressionante, mesmo quando julgam que não têm qualquer fé espiritual. Toda a gente tem a sua própria sabedoria de vida e, quando se deixa uma pessoa falar, permite-se que esta sabedoria se manifeste. Fiquei muitas vezes comovido com a forma como se pode ajudar as pessoas *a ajudarem-se a si próprias*, levando-as a descobrir a sua própria verdade, uma verdade cuja riqueza, doçura e profundidade podiam nem sequer ter suspeitado. As fontes da cura e da consciência estão no fundo de cada um de nós, e a sua tarefa não é nunca, sejam quais forem as circunstâncias, impor as suas crenças aos outros, mas permitir-lhes que as encontrem dentro deles próprios.

Acredite que, quando está sentado ao lado da pessoa que está a morrer, está junto a alguém que tem o verdadeiro potencial de ser um buda. Pense na natureza de buda dessa pessoa como um espelho resplandecente e imaculado, e toda a sua dor e ansiedade como um vapor cinzento e ténue que o embacia mas que pode desaparecer rapidamente. Isto ajuda-o a encará-la como alguém

que é digno de ser amado e perdoado, e faz brotar em si o seu amor incondicional; vai aperceber-se de que esta atitude permite que a pessoa que está a morrer se abra consigo de uma forma extraordinária.

O meu mestre Dudjom Rinpoche costumava dizer que ajudar alguém que está a morrer é como estender a mão a uma pessoa que esteja prestes a cair e puxá-la para cima. Através da força, paz e profunda atenção compassiva da sua presença, vai ajudá-la a despertar a sua própria força. A qualidade da sua *presença* neste momento extremo de grande vulnerabilidade é de suma importância. Como Cicely Saunders escreveu: «As pessoas que estão a morrer deixaram cair as máscaras e as superficialidades da vida quotidiana e estão muito mais abertas e sensíveis devido a isso. Elas veem através de toda a irrealidade. Lembro-me de um homem dizer: “Não, não quero nenhuma leitura. Quero apenas o que está na sua mente e no seu coração.”»[1]

Nunca me aproximo do leito de alguém que está a morrer sem ter praticado de antemão, sem ter mergulhado no ambiente sagrado da natureza da mente. Assim não tenho de me esforçar por encontrar a compaixão e a autenticidade, porque elas já lá estão e irradiam naturalmente.

Lembre-se de que não pode fazer nada para inspirar a pessoa à sua frente se não se inspirar primeiro a si próprio. Portanto, quando não souber o que fazer, quando sentir que mal é capaz de fazer alguma coisa para ajudar, então reze e medite, invoque Buda ou qualquer outra figura em cujo poder sagrado acredita. Quando me deparo com alguém que está a passar por um sofrimento horrível, peço fervorosamente ajuda a todos os budas e seres iluminados, com o meu coração completamente aberto para a pessoa que tenho à minha frente a morrer, e a compaixão pelo sofrimento dela enche todo o meu ser. Invoco tão intensamente quanto possível a presença dos meus mestres, dos budas e dos seres iluminados com quem tenho uma ligação especial. Ao convocar todos os meus poderes de devoção e fé, vejo-os em toda a sua glória acima da

pessoa que está a morrer, olhando para ela com amor e lançando-lhe luz e bênçãos, purificando-a de todo o seu carma passado e da agonia presente. Enquanto faço isto, continuo a rezar para que a pessoa diante de mim seja poupada a mais sofrimento e encontre a paz e a libertação.

Faço-o com a mais profunda concentração e sinceridade, e de seguida procuro repousar na natureza da minha mente e deixar que a sua paz e radiância permeiem o ambiente do quarto. Fiquei impressionado muitíssimas vezes com a sensação de presença sagrada que se estabelece naturalmente por si só e que, por sua vez, inspira a pessoa que está a morrer.

Vou agora dizer algo que o pode surpreender. *A morte pode ser muito inspiradora.* Nas minhas experiências com pessoas a morrer,- descobri que me surpreendia a mim próprio com a forma como a minha oração e invocação alterava o ambiente, e eu próprio aprofundei a minha fé ao verificar como esta invocação e oração e esta presença dos budas são eficazes. Descobri que estar junto ao leito de uma pessoa a morrer tornava a minha própria prática muito mais forte.

Por vezes, apercebo-me de que a pessoa que está a morrer também sente este ambiente de inspiração profunda e que fica grata por lhe ter sido dada a oportunidade de alcançar, em conjunto, um momento de transcendência verdadeira e transformadora.

DAR ESPERANÇA E ENCONTRAR O PERDÃO

Gostaria de destacar dois aspetos no auxílio espiritual às pessoas que estão a morrer: dar esperança e encontrar o perdão.

Sempre que estiver com alguém que se aproxima do final da vida, concentre-se no que ela alcançou e fez bem. Ajude-a a sentir-se tão construtiva e feliz quanto possível em relação à sua vida. Cinja-se às suas qualidades e não se debruce sobre as suas falhas. As pessoas que estão a morrer ficam muitas vezes extremamente vulneráveis à culpa, ao arrependimento e à depressão; permita que

se expressem livremente, ouça a pessoa e preste atenção ao que ela diz. Ao mesmo tempo, no momento oportuno, assegure-se de que lembra a pessoa da sua natureza de buda e encoraje-a a tentar repousar na natureza da mente através da prática da meditação. Lembre-lhe sobretudo que a dor e o sofrimento não são tudo aquilo que ela é. Procure a maneira mais conveniente e sensível que for possível para a inspirar e lhe dar esperança. Assim, em vez de se concentrar nos seus erros, a pessoa pode morrer num estado de espírito mais sereno.

Ao homem que perguntava: «Acha que Deus alguma vez me perdoará os meus pecados?», eu teria respondido: «O perdão já existe na natureza de Deus; é inerente a ela. Deus já lhe perdoou, porque Deus é o próprio perdão. “Errar é humano e perdoar é divino.” Mas será que se consegue perdoar realmente a si próprio? Esta é a verdadeira questão.

A sensação de não ser perdoado nem digno de perdão é o que o faz sofrer tanto. Mas ele apenas existe no seu coração ou mente. Não leu como em algumas experiências de quase-morte surge uma grande presença dourada de luz que tudo perdoa? Também é habitual dizer-se que no final somos *nós* que nos julgamos a nós próprios.

De modo a livrar-se da culpa, peça a purificação do fundo do seu coração. Se realmente pedir a purificação e passar por ela, o perdão estará presente. Deus irá perdoá-lo, tal como o pai na bonita parábola de Cristo perdoa o filho pródigo. Para o ajudar a perdoar-se a si próprio, lembre-se das coisas boas que fez, perdoe todas as outras pessoas na sua vida e peça desculpa a quem quer que possa ter magoado.»

Nem toda a gente acredita numa religião formal, mas penso que quase todos acreditam no perdão. Pode ser uma ajuda incomensurável para quem está a morrer se levar a pessoa a encarar a aproximação da morte como um momento de reconciliação e de apreciação.

Encoraje-a a fazer as pazes com os amigos ou familiares, e a limpar o seu coração, de modo a não conservar nem sequer uma réstia de ódio ou o mais pequeno ressentimento. Se ela não puder estar com a pessoa com quem sente dificuldades, sugira-lhe que lhe telefone ou que deixe uma mensagem gravada, ou que lhe envie uma carta a pedir desculpa. Se ela suspeita que a pessoa que deseja que a perdoe não o consegue fazer, não é sensato encorajá-la a confrontar diretamente essa pessoa; uma resposta negativa só agravaria o seu pesar, que já é considerável. E por vezes as pessoas precisam de tempo para perdoar. Deixe-a enviar uma mensagem de alguma forma a pedir perdão, e assim pelo menos ela morre sabendo que fez o seu melhor. E terá dissipado o problema ou a raiva do seu coração. Vezes sem conta, vi pessoas cujos corações foram endurecidos pelo ódio delas próprias e pela culpa a encontrarem, através do simples gesto de pedir perdão, uma força e uma paz insuspeitas.

Todas as religiões salientam o poder do perdão, e este poder nunca é mais necessário, nem sentido mais profundamente, do que quando alguém está a morrer. Ao perdoarmos e ao sermos perdoados, purificamo-nos a nós próprios da carga sombria do que fizemos e preparamo-nos da forma mais completa possível para a jornada através da morte.

ENCONTRAR UMA PRÁTICA ESPIRITUAL

Se o seu amigo ou familiar que está a morrer estiver habituado a algum tipo de prática de meditação, encoraje-o a repousar em meditação tanto quanto possível e medite com ele enquanto a morte se aproxima. Se a pessoa que está a morrer estiver minimamente aberta à ideia de prática espiritual, ajude-a a encontrar uma prática apropriada e simples, faça-a com ela tão frequentemente quanto possível e continue a lembrá-la à pessoa com suavidade enquanto a morte se aproxima.

Tenha perícia e seja criativo na forma como ajuda neste momento crucial, porque muito depende disso: todo o ambiente da morte pode ser transformado se as pessoas encontrarem uma prática à qual se podem dedicar do fundo do seu coração antes da morte e enquanto morrem. Há tantos aspetos na prática espiritual; use a sua perspicácia e sensibilidade para encontrar um com o qual as pessoas possam ter uma maior ligação: pode ser de perdão, purificação, dedicação, ou sentir a presença de luz ou amor. E enquanto as ajuda a começar, reze pelo sucesso da sua prática com todo o coração e mente; reze para que elas recebam toda a energia e fé para seguirem o caminho que escolherem. Conheci pessoas que até nos últimos estádios da morte fazem um progresso espiritual espantoso, recorrendo apenas a uma oração ou um mantra, ou a uma simples visualização com a qual estabeleceram uma ligação genuína no seu coração.

Stephen Levine conta a história de uma mulher que ele estava a tratar e que estava a morrer de cancro.[2] Ela sentia-se perdida porque, embora tivesse uma devoção natural a Jesus Cristo, abandonara a Igreja. Juntos, eles exploraram o que ela poderia fazer para fortalecer essa fé e devoção. Ela acabou por se aperceber de que aquilo que a ajudaria a renovar a sua ligação a Cristo e a encontrar alguma confiança enquanto estivesse a morrer seria repetir continuamente a oração: «Senhor Jesus Cristo, tem piedade de mim.» Dizendo esta oração, ela abriu o seu coração e começou a sentir continuamente a presença de Cristo com ela.

A PRÁTICA ESSENCIAL DA PHOWA

A mais rica e poderosa de todas as práticas que conheço para cuidar das pessoas que estão a morrer, uma que vi um número impressionante de pessoas abraçar com entusiasmo, é uma prática da tradição tibetana chamada *phowa* (pronunciada «pô-ua»), que significa transferência da consciência.

A *phowa* para as pessoas que estão a morrer já foi efetuada por amigos, familiares ou mestres, de um modo simples e natural, em todo o mundo moderno — na Austrália, América e Europa. Milhares de pessoas tiveram a oportunidade de morrer serenamente graças ao seu poder. Fico feliz por tornar agora a *essência* da prática da *phowa* disponível para quem quer que deseje utilizá-la.

Quero salientar que esta é uma prática que qualquer pessoa pode fazer. É simples, mas é também a prática mais essencial que podemos efetuar para nos prepararmos para a nossa própria morte, e é a prática principal que ensino aos meus alunos para ajudarem os seus amigos e familiares que estão a morrer e os seus entes queridos que já faleceram.

Prática Um

Comece por se certificar de que está confortável e assuma a postura de meditação. Se realizar esta prática enquanto se aproxima da morte, sente-se apenas tão confortável quanto lhe for possível ou faça-a deitado.

De seguida, traga a mente de volta para casa, liberte-se e descontraia completamente.

1. No céu à sua frente, invoque a personificação da verdade em que acredita, seja ela qual for, sob a forma de luz radiante. Escolha um ser divino ou santo com quem sinta uma grande proximidade, seja ele qual for. Se é budista, invoque um buda com quem tenha uma ligação profunda. Se for um praticante cristão, sinta em todo o seu coração a presença vívida e imediata de Deus, do Espírito Santo, de Jesus ou da Virgem Maria. Se não sentir qualquer ligação a nenhuma figura espiritual em particular, imagine simplesmente uma forma de luz pura e dourada no céu diante de si. O importante é considerar que o ser que está a visualizar ou cuja presença está a sentir é a encarnação da verdade, sabedoria e compaixão de todos os budas, santos, mestres e seres iluminados. Não se preocupe se não conseguir visualizá-los muito nitidamente, apenas encha o seu coração com a presença deles e confie que eles estão aí.

2. De seguida, concentre a sua mente, coração e alma na presença que invocou e reze:

Por intermédio da tua bênção, graça e orientação, pelo poder da luz que emana de ti:

Que todo o meu carma negativo, emoções destrutivas, obscurecimentos e bloqueios possam ser purificados e removidos,

Que eu saiba que fui perdoado de todo o mal que possa ter pensado e cometido,

Que eu possa ser bem-sucedido nesta prática profunda da phowa *e ter uma morte boa e pacífica,*

E, graças ao triunfo da minha morte, possa eu ser capaz de beneficiar todos os outros seres, vivos ou mortos.

3. Imagine agora que a presença de luz que invocou está tão comovida com a sua oração sincera e profundamente sentida que ele ou ela responde com um sorriso afetuoso e envia amor e compaixão numa série de raios de luz a partir do coração dele ou dela. À medida que estes o tocam e penetram, eles limpam e purificam todo o seu carma negativo, emoções destrutivas e obscurecimentos, que são as causas do sofrimento. Você vê e sente que está totalmente imerso em luz.

4. Está agora completamente purificado e curado pela luz que emana da presença. Considere que até o seu corpo, ele próprio criado pelo carma, se dissolve agora completamente em luz.

5. O corpo de luz que é agora eleva-se no céu e funde-se, inseparavelmente, com a presença cheia de graça da luz.

6. Mantenha-se nesse estado de unidade com a presença durante tanto tempo quanto possível.

Prática Dois

1. Para efetuar esta prática de um modo ainda mais simples, tal como anteriormente, comece por repousar tranquilamente e de seguida invoque a presença da personificação da verdade.

2. Imagine a sua consciência como uma esfera de luz no seu coração, que dispara de si como uma estrela-cadente e atinge o coração da presença diante de si.

3. Ela dissolve-se e funde-se com a presença.

Por intermédio desta prática, está a confiar a sua mente à mente de sabedoria de Buda ou ser iluminado, que é o mesmo que entregar a sua alma à natureza de Deus. Dilgo Khyentse Rinpoche afirma que isto é como atirar uma pedra a um lago; pense nela a mergulhar na água, cada vez mais profundamente. Imagine que, através da bênção, a sua mente é transformada na mente de sabedoria dessa presença iluminada.

Prática Três

A maneira mais essencial de realizar esta prática é a seguinte: simplesmente funda a sua mente com a mente de sabedoria da presença pura. Pense: «A minha mente e a mente de Buda são uma só.»

Escolha qualquer uma destas versões da *phowa* com a qual se sinta mais à vontade ou que o tenha atraído mais a dada altura. Por vezes, as práticas mais poderosas podem ser as mais simples. Mas independentemente da que escolher, lembre-se de que é fundamental dedicar-lhe tempo agora para conseguir familiarizar-se com ela. De que outra forma poderá ganhar confiança para a realizar, para si ou para outras pessoas, no momento da morte? O meu mestre Jamyang Khyentse escreveu: «Se meditar e praticar sempre desta maneira, no momento da morte acontece mais facilmente.»[3]

Na verdade, deve estar tão familiarizado com a prática da *phowa* que ela se torna um reflexo natural, a sua segunda natureza. Se viu o filme *Gandhi*, sabe que, quando ele é alvejado, a sua reação imediata é gritar: «Ram... Ram!», que na tradição hindu é o nome sagrado de Deus. Lembre-se de que nunca sabemos como vamos morrer ou se teremos sequer tempo para recordar algum tipo de prática. Quanto tempo teremos, por exemplo, se o nosso carro for contra um camião numa autoestrada a cento e sessenta quilómetros por hora? Não haverá sequer um segundo para pensar como se faz a *phowa*, nem para consultar as instruções neste livro. Ou estamos familiarizados com a *phowa* ou não estamos. Há uma forma simples

de o testar: basta olhar para as suas reações quando está numa situação crítica ou num momento de crise, como um terramoto ou um pesadelo. Reage com a prática ou não? Em caso afirmativo, até que ponto ela é estável e confiante?

Lembro-me de uma aluna minha na América que um dia foi andar a cavalo. O cavalo derrubou-a; o pé dela ficou preso no estribo e foi arrastada pelo chão. A sua mente ficou em branco. Ela tentou desesperadamente recordar-se de alguma prática, mas não lhe ocorria nada. Ela ficou cada vez mais aterrorizada. O aspeto positivo desse pavor é que fez com que ela se apercebesse de que a prática tinha de se tornar a sua segunda natureza. Foi esta a lição que ela teve de aprender; de facto, é a lição que todos devemos aprender. Pratique a *phowa* tão intensamente quanto lhe for possível, até ter a certeza de que reagirá com ela assim que aconteça algo imprevisto. Isto garante que, quando quer que a morte chegue, vai estar tão preparado quanto possível.

USAR A PRÁTICA ESSENCIAL DA PHOWA PARA AJUDAR QUEM ESTÁ A MORRER

Como podemos usar esta prática para ajudar alguém que está a morrer?

O princípio e a sequência desta prática são exatamente os mesmos; a única diferença é que visualiza Buda ou a presença espiritual sobre a cabeça da pessoa que está a morrer.

Imagine que os raios de luz descem sobre ela, purificando todo o seu ser, e de seguida a pessoa dissolve-se em luz e funde-se com a presença espiritual.

Faça esta prática ao longo de toda a doença do seu ente querido, e sobretudo (e ainda mais importante) quando a pessoa estiver a exalar o seu último suspiro ou logo que seja possível depois de ela deixar de respirar e antes de o corpo ser tocado ou perturbado de algum modo. Se a pessoa que está a morrer souber que está a

realizar esta prática por ela, e se souber do que se trata, isso pode tornar-se uma enorme fonte de inspiração e conforto.

Sente-se tranquilamente ao lado da pessoa que está a morrer e ofereça uma vela ou luz diante de uma imagem ou estatueta de Buda, de Cristo ou da Virgem Maria. De seguida, faça a prática por ela. Pode efetuá-la em silêncio, e a pessoa nem sequer precisa de saber o que está a fazer; por outro lado, se ela for recetiva, como às vezes acontece com aqueles que estão a morrer, partilhe a prática e explique como a levar a cabo.

As pessoas perguntam-me muitas vezes: «Se o meu familiar ou amigo que está a morrer é um praticante cristão e eu sou budista, há algum conflito?» Como poderia haver? Respondo-lhes: «Vocês estão a invocar a verdade e tanto Cristo como Buda são manifestações compassivas da verdade, surgindo sob formas diferentes para ajudarem os seres.»

Sugiro com veemência aos médicos e enfermeiros que eles também podem fazer a *phowa* para os seus doentes que estão a morrer. Imagine como poderia transformar extraordinariamente o ambiente num hospital se aqueles que tratam dos que estão a morrer também fizessem esta prática. Lembro-me da morte de Samten na minha infância, quando o meu mestre e os monges estavam todos a praticar por ele. Foi tão poderoso e encorajador! A minha oração mais profunda é que toda a gente morra com a mesma graça e paz que ele.

Elaborei esta *phowa* essencial sobretudo a partir da prática tibetana tradicional para quem está a morrer, e reúne todos os princípios mais importantes. Assim sendo, não se trata apenas de uma prática para quem se encontra às portas da morte, mas também pode ser usada tanto para purificar como para curar; é importante para os vivos e também para os doentes. Se a pessoa se curar, vai auxiliar a cura; se a pessoa estiver a morrer, vai ajudá-la e sara o seu espírito na morte; e se a pessoa já morreu, continua a purificá-la.

Se não tiver a certeza se alguém que está gravemente doente vai viver ou morrer, então sempre que o visitar pode efetuar esta prática da *phowa* por ele. E quando chegar a casa, volte a fazê-la. Quanto mais a fizer, mais o seu amigo que está a morrer será purificado. Nunca sabe se vai voltar a ver o seu amigo ou não ou se estará presente quando ele morrer de facto. Por conseguinte, termine cada visita com esta prática, simplesmente como uma preparação, e continue a fazer a prática em todos os momentos livres que tiver.[4]

DEDICAR A NOSSA MORTE

Excerto do *Livro Tibetano dos Mortos*:

> *Ó filho/filha de uma família iluminada*[5]*, chegou agora aquilo a que se chama «morte», portanto adota esta atitude: «Cheguei ao momento da morte, por isso, agora, graças a ela, adotarei apenas a atitude do estado iluminado da mente, do amor benevolente e da compaixão, e alcançarei a iluminação perfeita para o benefício de todos os seres sencientes que são tão ilimitados como o espaço...»*

Recentemente, uma das minhas alunas veio ter comigo e disse: «O meu amigo só tem vinte e cinco anos. Ele está a sofrer e a morrer de leucemia. Já está terrivelmente amargo; sinto-me aterrorizada de que ele possa cair no desespero. Ele está-me sempre a perguntar: “O que posso fazer com todo este sofrimento horrível e inútil?”»

O meu coração abriu-se para ela e para o seu amigo. Provavelmente nada é tão doloroso do que acreditar que não há qualquer sentido no sofrimento que estamos a passar. Disse à minha aluna que havia uma forma de o seu amigo poder transformar a sua morte mesmo agora e até mediante o grande sofrimento que estava a passar: dedicar, do fundo do seu coração, o sofrimento da sua morte, e a própria morte, para o benefício e felicidade última dos outros.

Aconselhei-a a dizer-lhe: «Sei que estás a sofrer muito. Imagina agora todas as outras pessoas no mundo que estão a passar pelo mesmo sofrimento que tu ou mais ainda. Enche o teu coração de

compaixão por elas. E reza a quem quer que acredites e pede para que o teu sofrimento sirva para aliviar o sofrimento delas. Vezes sem conta, dedica o teu sofrimento para o alívio da sua dor. E depressa descobrirás em ti uma nova fonte de força, uma compaixão que mal és capaz de imaginar agora, e uma certeza, para além de qualquer sombra de dúvida, de que o teu sofrimento não só não está a ser desperdiçado como tem agora um significado maravilhoso.»

O que eu estive a descrever à minha aluna foi na verdade a prática do *Tonglen*, que já partilhei consigo, mas que ganha um significado muito especial quando alguém tem uma doença terminal ou está a morrer.

Se sofre de uma doença como o cancro ou a sida, tente tão intensamente quanto possível imaginar cada uma das outras pessoas no mundo que também têm a mesma doença.

Diga a si próprio com uma profunda compaixão: «Que eu seja capaz de tomar o sofrimento de todas as pessoas que padecem desta doença terrível. Que elas possam libertar-se desta aflição e de todo o seu sofrimento.»

De seguida, imagine que as doenças e tumores abandonam os corpos delas sob a forma de fumo e dissolvem-se na sua própria doença e tumores. Quando inspira, inale todo o sofrimento delas, e quando expira, exale a cura completa e o bem-estar. Sempre que realizar esta prática, acredite, com toda a convicção, que elas agora estão curadas.

À medida que se aproxima da morte, pense continuamente para si próprio: «Que eu possa acolher em mim o sofrimento, o medo e a solidão de todas as outras pessoas do mundo inteiro que estão a morrer ou que vão morrer. Que elas possam ser todas libertadas da dor e da confusão; que todas elas encontrem conforto e paz de espírito. Seja qual for o sofrimento por que estou a passar agora e que terei de suportar no futuro, que ele as ajude a ter um bom renascimento e a alcançar a iluminação suprema.»

Conheci um artista em Nova Iorque que estava a morrer de sida. Era um indivíduo sarcástico e detestava a religião institucional, embora secretamente alguns de nós suspeitassem que ele tinha uma maior curiosidade espiritual do que admitia. Os amigos convenceram-no a ver um mestre tibetano, que percebeu imediatamente que o maior motivo da sua frustração e sofrimento era considerar que a sua dor não tinha qualquer finalidade, nem para ele nem para ninguém. Então, ensinou-lhe apenas uma única coisa: a prática do *Tonglen.* Apesar de algum ceticismo inicial, ele acabou por a efetuar; e todos os seus amigos viram que ele passou por uma mudança extraordinária. Ele disse a muitos deles que, graças ao *Tonglen*, a dor que antes era inútil e horrível era agora imbuída de um propósito quase glorioso. Toda a gente que o conhecia testemunhou pessoalmente como este novo sentido de propósito transformou a sua morte. Ele morreu em paz, reconciliado consigo mesmo e com o seu sofrimento.

Se a prática de recebermos o sofrimento dos outros pode transformar alguém com tão pouca experiência anterior de prática, então imagine o poder que ela tem nas mãos de um grande mestre. Quando Gyalwang Karmapa morreu em Chicago em 1981, um dos seus discípulos tibetanos escreveu:

> *Na altura em que o vi, Sua Santidade já tinha passado por muitas operações, algumas partes do seu corpo tinham sido removidas, foram colocadas coisas dentro dele, tinham-lhe feito transfusões de sangue, e por aí adiante. Todos os dias, os médicos diagnosticavam sintomas de uma nova doença, apenas para descobrir, no dia seguinte, que eles tinham desaparecido e sido substituídos por outra doença, como se todas as doenças do mundo se estivessem a alojar no seu corpo. Durante dois meses não ingeriu nenhum alimento sólido e, por fim, os médicos perderam a esperança. Era impossível que ele sobrevivesse, e os médicos pensaram que todos os sistemas de suporte à vida deveriam ser desligados.*
>
> *Todavia, o Karmapa disse: «Não, vou sobreviver. Deixem-nos ligados.» E sobreviveu mesmo, surpreendendo os médicos, e continuou a parecer estar à vontade naquela situação — bem-disposto, brincalhão e sorridente, como se se regozijasse com tudo o que o seu corpo sofria. Foi então que pensei, plenamente convicto, que o Karmapa se sujeitara a todas aquelas operações, às manifestações de todas aquelas doenças no seu corpo e à falta de alimentação de forma claramente intencional e voluntária: ele estava deliberadamente a padecer de todas*

aquelas doenças para ajudar a minimizar as dores futuras da guerra, doença e fome, e desta forma ele estava deliberadamente a trabalhar para aliviar o terrível sofrimento desta era sombria. Para os que se encontravam presentes, a sua morte foi uma inspiração inesquecível. Ela revelou profundamente a eficácia do dharma[6] *e o facto de a iluminação para o benefício dos outros poder de facto ser alcançada.*[7]

Sei e acredito piamente que não há necessidade de ninguém neste mundo morrer com ressentimento e amargura. Nenhum sofrimento, por mais terrível que seja, é ou pode ser insignificativo se for dedicado ao alívio do sofrimento dos outros.

Temos diante de nós os exemplos nobres e estimulantes dos mestres supremos da compaixão, que, segundo se diz, vivem e morrem na prática do *Tonglen*, recebendo a dor de todos os seres sencientes enquanto inspiram e exalando a cura para o mundo inteiro quando expiram, ao longo de toda a sua vida, até ao seu último suspiro. Os ensinamentos dão conta de que a sua compaixão é de tal modo ilimitada e poderosa que, no momento da sua morte, ela os transporta de imediato para o renascimento num reino de buda.

Como se transformaria o mundo e a nossa experiência dele se cada um de nós, enquanto vivemos e morremos, pudesse dizer esta oração, tal como Shantideva e todos os mestres da compaixão:

Que eu possa ser um protetor para aqueles que não têm proteção,
Um guia para aqueles que viajam,
E um barco, uma ponte e uma passagem
Para aqueles que desejam alcançar a outra margem.

Que as dores de todas as criaturas vivas
Sejam completamente afastadas.
Que eu possa ser o médico e o remédio
E que eu possa ser o enfermeiro
Para todos os seres doentes no mundo
Até todos estarem curados.

Tal como o espaço
E os grandes elementos como a terra,
Que eu possa suportar sempre a vida
De todas as criaturas ilimitadas.

E até que a morte os liberte da dor,
Que também eu possa ser a fonte de vida
Para todos os reinos dos diversos seres
Que se estendem até aos confins do espaço.[8]

CATORZE

As Práticas para a Morte

Lembro-me de como as pessoas iam frequentemente ao encontro do meu mestre, Jamyang Khyentse, simplesmente para lhe pedirem a sua orientação para o momento da morte. Ele era tão estimado e reverenciado em todo o Tibete, sobretudo na província oriental de Kham, que alguns viajavam durante vários meses para o encontrar e receberem a sua bênção ao menos uma vez antes de morrerem. Todos os meus mestres davam o seguinte conselho, uma vez que é a essência do que é necessário quando a morte se aproxima: «Liberta-te do apego e da aversão. Mantém a tua mente pura. E une a tua mente com Buda.»

Toda a atitude budista relativamente ao momento da morte pode ser resumida nesta única estrofe de Padmasambhava, do ciclo do *Livro Tibetano dos Mortos*:

> *Agora, quando o bardo da morte desponta sobre mim,*
> *Abandonarei toda a possessividade, anseio e apego,*
> *Entrarei sem distrações na experiência lúcida dos ensinamentos,*
> *E projetarei a minha consciência para o espaço da* Rigpa *não criada;*
> *Enquanto deixo este corpo composto por carne e sangue*
> *Saberei que ele não passa de uma ilusão passageira.*

No momento da morte, há duas coisas que contam: o que fizemos na nossa vida e o estado mental em que nos encontramos nesse momento. Mesmo que tenhamos acumulado muito carma negativo, se formos realmente capazes de levar a cabo uma transformação no nosso coração no momento da morte, é possível influenciar decisivamente o nosso futuro e transformar o nosso carma, uma vez que o momento da morte é uma oportunidade excecionalmente poderosa para purificar o carma.

O MOMENTO DA MORTE

Lembre-se de que todos os hábitos e tendências que estão armazenados na base da nossa mente comum estão dormentes, prontos a serem ativados por qualquer influência. Mesmo agora, sabemos que basta a mínima provocação para desencadear as nossas reações instintivas e habituais. Isto é particularmente verdade no momento da morte. O Dalai Lama explica:

> *No momento da morte, as atitudes com as quais estamos familiarizados há muito tempo ganham precedência e determinam o renascimento. Por esta mesma razão, um forte apego é gerado em relação ao nosso eu, uma vez que receamos que ele se torne não-existente. Este apego serve como elo de ligação com o estado intermédio entre vidas, e por sua vez a ânsia por um corpo atua como uma causa que estabelece o corpo do ser intermédio (bardo).*[1]

Como tal, o nosso estado de espírito no momento da morte é de suma importância. Se for positivo, podemos melhorar o nosso próximo nascimento, apesar do nosso carma negativo. E se estivermos transtornados e angustiados, isso pode ter consequências nefastas, mesmo que tenhamos feito um bom uso da nossa vida. Isto significa que *o último pensamento e emoção que temos antes de morrer tem um resultado determinante e extremamente marcante no nosso futuro imediato*. Do mesmo modo que a mente de uma pessoa louca está, em geral, totalmente abstraída por uma obsessão recorrente, também no momento da morte a nossa mente está completamente vulnerável e exposta a quaisquer pensamentos que nos preocupem nessa altura. Esse último pensamento ou emoção que temos pode ser ampliado de um modo desproporcional e inundar toda a nossa perceção. É por isso que os mestres realçam que a qualidade do ambiente que nos rodeia quando morremos é crucial. Devemos fazer tudo ao nosso alcance para inspirar emoções positivas e sentimentos sagrados nos nossos amigos e familiares, nomeadamente o amor, a compaixão e a devoção, bem como tudo o que for possível para os ajudar a «libertarem-se da possessividade, do anseio e do apego».

LIBERTARMO-NOS DO APEGO

A forma ideal de uma pessoa morrer é quando deu tudo, tanto interior como exteriormente, de modo a haver o mínimo possível de anseio, possessividade e apego a que a mente se possa agarrar no momento fundamental da morte. Assim sendo, antes de morrer, devemos tentar libertar-nos do apego em relação a todos os nossos haveres, amigos e entes queridos. Não podemos levar nada connosco, portanto devemos planear dar todos os nossos bens de antemão, como ofertas ou doações a instituições de caridade.

No Tibete, antes de abandonarem os seus corpos, os mestres deixavam indicações discriminando o que queriam oferecer a outros mestres. Por vezes, um mestre que tencionasse reencarnar no futuro deixava um grupo específico de objetos para a sua reencarnação, indicando claramente aquilo que pretendia deixar. Estou convencido de que nós também devemos ser precisos sobre quem irá herdar os nossos bens ou o nosso dinheiro. Estas vontades devem ser expressas com a maior lucidez possível. Se tal não acontecer, depois de morrer, se estiver no bardo do devir, verá os seus familiares a terem desavenças por causa dos seus bens ou a esbanjarem o seu dinheiro, o que o irá perturbar. Declare precisamente quanto dinheiro deve ser destinado à caridade ou a outros fins espirituais ou ser dado a cada um dos seus familiares. Esclarecendo tudo até aos últimos pormenores, não só o deixará descansado como também o ajudará a desprender-se verdadeiramente.

Como já afirmei, é fundamental que o ambiente que nos rodeia quando morremos seja o mais sereno possível. Por conseguinte, os mestres tibetanos aconselham que os amigos e familiares desolados não devem estar presentes junto do leito da pessoa que está a morrer, para o caso de lhe provocarem uma emoção perturbadora no momento da morte. Funcionários de instituições de internamento para doentes terminais disseram-me que por vezes as pessoas que estão a morrer pedem aos seus familiares mais

próximos para não os visitarem enquanto isso acontece, precisamente devido a este medo de eles suscitarem sentimentos dolorosos e um forte apego. Por vezes, isto pode ser extremamente difícil de compreender para os familiares; eles podem sentir que já não são amados pela pessoa que está a morrer. No entanto, eles devem lembrar-se de que a sua mera presença pode desencadear fortes emoções de apego na pessoa que está a morrer, o que dificulta ainda mais a sua partida.

É extremamente difícil conter as lágrimas quando nos encontramos junto ao leito de um ente querido que está a morrer. Aconselho toda a gente a fazer tudo ao seu alcance para lidar com o apego e desgosto com quem está a morrer antes que a morte chegue: chorem juntos, expressem o vosso amor e despeçam-se, mas tentem concluir esse processo antes do momento final da morte. Se for possível, é preferível que os amigos e os familiares não demonstrem um desgosto excessivo no momento da morte, porque a consciência da pessoa que está a morrer encontra-se extremamente vulnerável nesse momento. O *Livro Tibetano dos Mortos* dá conta que o choro e as lágrimas em redor do leito de alguém que está a morrer são experimentados como trovões e granizo. Mas não se preocupe se acabar por chorar junto a um leito de morte; não pode ser evitado e não há nenhuma razão para ficar transtornado nem para se sentir culpado.

Uma das minhas tias-avós, Ani Pelu, era uma praticante espiritual extraordinária. Ela estudou com alguns dos mestres lendários do seu tempo, especialmente com Jamyang Khyentse, e ele abençoou-a escrevendo para ela um «conselho do coração» especial. Ela era uma mulher enérgica e robusta, a verdadeira chefe da nossa casa, tinha um rosto bonito e distinto e a natureza desinibida, e até temperamental, de um iogue. Parecia ser uma mulher muito prática e assumiu a responsabilidade de gerir os assuntos da família. No entanto, um mês antes de morrer ela mudou completamente, de uma maneira bastante impressionante. Ela, que sempre fora tão

atarefada, largou tudo com um abandono tranquilo e despreocupado. Parecia estar continuamente num estado de meditação e não parava de cantar as suas passagens preferidas das composições de Longchenpa, o santo Dzogchen. Ela gostava de comer carne; porém, mesmo antes de morrer, recusou-se a tocar em carne. Ela fora a rainha do seu mundo e poucas pessoas a consideravam uma iogue. Ela demonstrou na forma como morreu quem realmente era, e nunca me esquecerei da paz profunda que irradiava dela nessa altura.

Ani Pelu era, de várias formas, o meu anjo da guarda; creio que ela me amava especialmente porque nunca tinha tido filhos. O meu pai andava sempre muito ocupado como administrador de Jamyang Khyentse, e a minha mãe também andava sempre muito atarefada a governar o lar imenso; ela não pensava nas coisas que Ani Pelu nunca se esquecia. Ani Pelu perguntava muitas vezes ao meu mestre: «O que vai ser deste rapaz quando crescer? Vai correr tudo bem com ele? Vai ter obstáculos?», e às vezes ele respondia-lhe e dizia coisas sobre o meu futuro que nunca teria dito se ela não o tivesse instigado.

No final da sua vida, Ani Pelu tinha uma serenidade extraordinária dentro de si e uma grande estabilidade na sua prática espiritual, porém mesmo ela, quando estava prestes a morrer, pediu que eu não estivesse presente, no caso de o amor que sentia por mim lhe provocar algum instante de apego. Isto demonstra como ela levou a sério o conselho do coração do seu querido mestre Jamyang Khyentse: «No momento da morte, abandona todos os pensamentos de apego e aversão.»

ENTRAR NA CONSCIÊNCIA CLARA

A irmã dela, Ani Rilu, também passara a vida inteira a praticar e conhecera os mesmos grandes mestres. Ela andava com um volume grosso de orações, recitava orações e praticava durante todo o dia. De vez em quando, adormecia, e quando acordava

prosseguia a prática a partir do ponto exato onde a interrompera. Dia e noite, ela fazia a mesma coisa, de tal modo que quase nunca dormia durante a noite toda, e muitas vezes acabava por realizar a prática da manhã à noite e a prática da noite durante a manhã. A sua irmã mais velha, Pelu, era uma pessoa muito mais decidida e organizada, e no final da vida não suportava esta interminável perturbação da rotina normal. Ela dizia-lhe: «Porque é que não fazes a prática da manhã durante a manhã e a prática da noite à noite, e apagas a luz e vais-te deitar como toda a gente?» E Ani Rilu murmurava: «Sim, sim...», mas continuava exatamente na mesma.

Naquele tempo, eu teria ficado do lado de Ani Pelu, mas agora compreendo a sabedoria do que Ani Rilu estava a fazer. Ela estava a mergulhar numa torrente de prática espiritual, toda a sua vida e todo o seu ser se tornaram um fluxo contínuo de oração. Na verdade, creio que a sua prática era tão forte que ela continuava a rezar até enquanto dormia e sonhava, e quem quer que faça isso terá uma enorme probabilidade de alcançar a libertação nos bardos.

A morte de Ani Rilu teve a mesma qualidade tranquila e pacífica da sua vida. Ela adoecera há algum tempo e eram nove da manhã de um dia de inverno quando a mulher do meu mestre pressentiu que a sua morte se aproximava rapidamente. Embora nessa altura Ani Rilu já não conseguisse falar, ela continuava alerta. Alguém foi a correr chamar Dodrupchen Rinpoche, um mestre extraordinário que vivia ali perto, para lhe dar uma última orientação e efetuar a *phowa*, a prática da transferência da consciência no momento da morte.

Na nossa família havia um velhote chamado A-Pé Dorje, que morreu em 1989, com oitenta e cinco anos. Esteve com a minha família ao longo de cinco gerações e era um homem cuja sabedoria de avô e senso comum, força moral excecional, bom coração e dom para reconciliar disputas o tornavam, para mim, na personificação de tudo o que é bom num tibetano: uma pessoa comum, resistente e natural que vive espontaneamente segundo o espírito dos ensinamentos.[2] Ele ensinou-me tantas coisas quando eu era criança, sobretudo como é importante ser amável para os outros e

nunca acalentar pensamentos negativos, mesmo se alguém nos fizer mal. Ele tinha um dom natural para transmitir valores espirituais com a maior simplicidade: ele quase nos seduzia a ser o nosso melhor. A-Pé Dorje era um contador de histórias nato, e mantinha-me entretido em criança com os contos de fadas e as histórias do épico de Gesar, ou com os relatos das lutas travadas nas províncias orientais, quando a China invadiu o Tibete no início da década de 1950. Onde quer que ele fosse, irradiava sempre ligeireza e alegria e uma boa disposição que faziam com que qualquer situação difícil parecesse menos complicada. Lembro-me de que, mesmo quando tinha quase oitenta anos, ele era enérgico e ativo e foi às compras todos os dias quase até à sua morte.

A-Pé Dorje costumava ir às compras todas as manhãs, por volta das nove horas. Ele ouviu dizer que Ani Rilu estava prestes a morrer e foi ao seu quarto. Ele tinha o hábito de falar alto, quase aos gritos. «Ani Rilu», bradou ele. Ela abriu os olhos. «Minha querida menina», dirigiu-se a ela afetuosamente com o seu sorriso encantador, «agora está na hora de mostrares o que vales. Não hesites. Não te desvies. Foste tão abençoada por teres conhecido tantos mestres extraordinários e recebido ensinamentos de todos eles. Para além disso, também tiveste a oportunidade inestimável de praticar. O que mais poderias querer? Agora, a única coisa que tens a fazer é manter a essência dos ensinamentos no teu coração, e especialmente a instrução para o momento da morte que os teus mestres te deram. Lembra-te dela e não te distraias. Não te preocupes connosco, nós ficamos bem. Agora vou às compras e quando voltar talvez já não te veja. Portanto... adeus.» Ele proferiu estas últimas palavras com um enorme sorriso. Ani Rilu estava ainda alerta e a forma como ele falou fê-la sorrir em sinal de reconhecimento e acenou ligeiramente com a cabeça.

A-Pé Dorje sabia que é vital, quando nos aproximamos da morte, condensar toda a nossa prática espiritual numa «prática essencial» que abranja tudo. Aquilo que ele disse a Ani Rilu resume o terceiro verso do poema de Padmasambhava, que nos diz para, no

momento da morte: «Entrar, sem distrações, na experiência lúcida dos ensinamentos.»

Para alguém que tenha alcançado o reconhecimento da natureza da mente e a tenha estabilizado na sua prática, isto significa repousar no estado de *Rigpa.* Se não tiver esta estabilidade, lembre-se, no fundo do seu coração, da essência dos ensinamentos do seu mestre, sobretudo das instruções mais fundamentais para o momento da morte. *Mantenha isso na sua mente e no seu coração, pense no seu mestre, e una a sua mente com a dele numa só enquanto morre.*

AS INSTRUÇÕES PARA MORRER

Uma imagem que é frequentemente utilizada para caracterizar o bardo da morte é a de uma linda atriz sentada em frente ao espelho. A sua última representação está prestes a começar, ela está a maquilhar-se e verifica a sua aparência pela última vez antes de subir ao palco. Exatamente da mesma forma, no momento da morte, o mestre volta a apresentar-nos à verdade essencial dos ensinamentos — no espelho da natureza da mente — e dirige-nos diretamente para o coração da nossa prática. Se o nosso mestre não estiver presente, os nossos amigos espirituais, que têm uma boa ligação cármica connosco, devem lá estar para nos ajudar a recordá-la.

Diz-se que a melhor altura para esta apresentação é depois de a respiração externa ter cessado e antes do fim da «respiração interna», embora seja mais seguro começar durante o processo de dissolução, antes de os sentidos deixarem totalmente de funcionar. Se não tiver a oportunidade de ver o seu mestre antes de morrer, precisa de receber e de se familiarizar com estas instruções de antemão.

Se o mestre estiver presente, o que ele ou ela faz está de acordo com a seguinte sequência. O mestre começa por pronunciar palavras como: «Ó filho (ou filha) de uma família iluminada, ouve

sem distrações...», e depois guia-nos através dos estádios do processo de dissolução, um a um. De seguida, ele ou ela condensa o âmago da apresentação de forma poderosa e explícita em algumas palavras incisivas, de modo a criar uma forte impressão na nossa mente, e pede-nos para repousar na natureza da mente. No caso de isto estar para além da nossa capacidade, o mestre recorda-nos a prática da *phowa*, se estivermos familiarizados com ela; caso contrário, ele ou ela efetua a prática por nós. Depois, como precaução adicional, o mestre pode também explicar a natureza das experiências dos bardos depois da morte, e como elas são, sem qualquer exceção, projeções da nossa própria mente, e inspirar-nos a confiança necessária para reconhecer isto a cada instante. «Ó filho (ou filha), o que quer que vejas, por mais aterrorizador que seja, reconhece-o como a tua própria projeção; reconhece-o como a luminosidade, a radiância natural da tua mente.»[3] Por fim, o mestre aconselha-nos a lembrar os reinos puros dos budas, a gerar devoção e a rezar para renascer lá. O mestre repetirá as palavras da apresentação três vezes e, permanecendo no estado de *Rigpa*, dirige a sua bênção para o discípulo que está a morrer.

AS PRÁTICAS PARA MORRER

Há três práticas essenciais para morrer:

- A melhor é repousar na natureza da mente ou evocar a essência fundamental da nossa prática.
- A seguir, é a prática da *phowa*, a transferência da consciência.
- Por último, confiar no poder da oração, da devoção e da aspiração e nas bênçãos dos seres iluminados.

Os praticantes supremos de Dzogchen, como afirmei, atingiram a realização completa da natureza da mente durante a vida. Por conseguinte, quando morrem, precisam apenas de continuar a repousar e a permanecer no estado de *Rigpa*, enquanto fazem a transição através da morte. Eles não têm necessidade de transferir

a sua consciência para nenhum reino iluminado ou de buda, porque já concretizaram a realidade da mente de sabedoria dos budas dentro de si próprios. A morte, para eles, é o momento da derradeira libertação — o momento glorioso da sua realização e a consumação da sua prática. O *Livro Tibetano dos Mortos* tem apenas as seguintes palavras para um praticante deste calibre: «Ó Senhor! Agora, a Luminosidade Base está a surgir. Reconhece-a e repousa na prática.»

Diz-se que aqueles que dominaram completamente a prática do Dzogchen morrem «*como um recém-nascido*», livres de qualquer cuidado ou apreensão em relação à morte. Eles não precisam de se preocupar com «quando» ou «onde» vão morrer, nem têm necessidade nenhuma de receber ensinamentos, instruções, nem de recordar seja o que for.

«Os praticantes de nível médio dotados da melhor capacidade» morrem «*como mendigos na rua*». Ninguém repara neles e nada os perturba. Devido à estabilidade da sua prática, eles não são afetados de modo nenhum pelo ambiente que os rodeia. Eles podem morrer com a mesma naturalidade num hospital movimentado ou em casa, no meio de uma família irritante e quezilenta.

Nunca me esquecerei de um velho iogue que conheci no Tibete. Ele costumava ser como o Flautista de Hamelin, todas as crianças o seguiam para todo o lado. Onde quer que fosse, entoava cânticos e canções, atraindo toda a comunidade à sua volta, e aconselhava toda a gente a praticar e a dizer «OM MANI PADME HUM», o mantra do Buda da Compaixão.[4] Ele tinha uma grande roda de oração; e sempre que alguém lhe dava alguma coisa, ele cosia-a nas suas próprias roupas, acabando ele próprio por se parecer com uma roda de oração quando se voltava. Também me recordo que ele tinha um cão que o seguia por todo o lado. Ele tratava-o como se fosse um ser humano, comia a mesma comida que o cão, na mesma tigela, dormia a seu lado e encarava-o como o seu melhor amigo, e até falava regularmente com ele.

Poucas pessoas o levavam a sério, e alguns chamavam-no «iogue maluco», mas muitos lamas falavam dele com grande consideração e diziam que não devíamos olhá-lo com desdém. O meu avô e a minha família sempre o trataram com respeito, e convidaram-no a entrar numa sala onde se encontrava um altar, oferecendo-lhe chá e pão. No Tibete era costume nunca se ir a casa de alguém de mãos vazias, e um dia, enquanto bebia chá, ele deteve-se: «Ah! Desculpem, quase me esquecia... Este é o meu presente para vocês!» Pegou no mesmo pão e lenço branco que o meu avô lhe tinha acabado de oferecer e devolveu-lhos como se fossem uma oferta.

Ele costumava dormir muitas vezes na rua, ao relento. Um dia, acabou por morrer no recinto do Mosteiro Dzogchen: com o cão a seu lado, no meio da rua e junto a um monte de lixo. Ninguém esperava o que aconteceu a seguir, mas foi testemunhado por muita gente. Em torno do seu corpo surgiu uma esfera brilhante de luz com as cores do arco-íris.

Diz-se que «os praticantes de nível médio dotados de uma capacidade razoável morrem *como animais selvagens ou leões, em montanhas cobertas de neve, em grutas nas montanhas e em vales desertos*». Eles são perfeitamente capazes de tomar conta de si próprios e preferem ir para sítios isolados e morrer tranquilamente, sem serem perturbados e sem o alarido de amigos e familiares.

Praticantes realizados como estes são recordados pelo mestre das práticas que devem empregar enquanto se aproximam da morte. Eis dois exemplos da tradição Dzogchen. No primeiro, os praticantes são aconselhados a deitar-se na «posição do leão adormecido». Depois é-lhes dito para concentrarem a sua atenção nos seus olhos e para fitarem o céu à sua frente. Ao deixarem simplesmente a sua mente inalterada, eles repousam nesse estado, permitindo que a sua *Rigpa* se funda com o espaço primordial da verdade. À medida que surge a Luminosidade Base da morte, eles unem-se naturalmente a ela e atingem a iluminação.

Mas isto apenas é possível para uma pessoa que já tenha estabilizado a sua perceção da natureza da mente através da prática. Para aqueles que ainda não atingiram este nível de perfeição e precisam de um método mais formal para se concentrarem, há outra prática: a de visualizarem a sua consciência como se fosse a sílaba branca «A» e projetarem-na através do canal central e pelo alto da cabeça para o reino de buda. Esta é a prática da *phowa*, a transferência da consciência, e é o método que o meu mestre ajudou o Lama Tseten a fazer quando ele morreu.

Diz-se que as pessoas que conseguem realizar com sucesso estas duas práticas passam na mesma pelos processos físicos da morte, mas não têm de atravessar os estados bárdicos subsequentes.

PHOWA: A TRANSFERÊNCIA DA CONSCIÊNCIA

Agora que o bardo da morte desponta sobre mim,
Abandonarei toda a possessividade, anseio e apego,
Entrarei sem distrações na experiência lúcida dos ensinamentos,
E projetarei a minha consciência para o espaço da Rigpa *não criada;*
Enquanto deixo este corpo composto por carne e sangue
Saberei que não passa de uma ilusão transitória.

«Projetar a consciência para o espaço da *Rigpa* não criada» refere-se à transferência da consciência, à prática da *phowa*, que é a prática usada mais habitualmente para quem está a morrer, e a instrução associada ao bardo da morte. A *phowa* é uma prática de ioga e meditação que tem sido usada durante séculos para ajudar as pessoas que estão a morrer e como preparação para a morte. O princípio é que, no momento da morte, o praticante projeta a sua consciência e funde-a com a mente de sabedoria de Buda, naquilo que Padmasambhava chama «o espaço da *Rigpa* não criada». Esta prática pode ser levada a cabo pelo próprio indivíduo ou efetuada por um mestre qualificado ou por um praticante competente em nome desse indivíduo.

Há muitas categorias da *phowa* em conformidade com a capacidade, a experiência e a preparação de diferentes indivíduos. Mas a prática mais habitualmente utilizada é conhecida como a «*phowa* dos três reconhecimentos»: *reconhecimento do nosso canal central*[5] *como o caminho; reconhecimento da nossa consciência como o viajante; e reconhecimento do ambiente de um reino de buda como o destino*.

Os tibetanos comuns com responsabilidades de trabalho e família não podem dedicar toda a sua vida ao estudo e à prática, no entanto, têm uma fé e uma confiança extraordinárias nos ensinamentos. Quando os filhos crescem e eles se aproximam do final da sua vida — aquilo que no Ocidente se chama «reforma» —, os tibetanos partem muitas vezes em peregrinação ou vão ao encontro de mestres e concentram-se na prática espiritual; frequentemente eles levam a cabo o treino da *phowa* para se prepararem para a morte. A *phowa* é muitas vezes referida nos ensinamentos como um método de alcançar a iluminação sem uma vida inteira de experiência na prática da meditação.

Na prática da *phowa*, a principal presença invocada é a do Buda Amitabha, o Buda da Luz Ilimitada, que desfruta de uma popularidade generalizada no povo da China e do Japão, bem como no Tibete e nos Himalaias. Ele é o Buda primordial da família Lótus ou Padma, que é a família búdica à qual pertencem os seres humanos; ele representa a nossa natureza pura e simboliza a transmutação do desejo, a emoção predominante do reino humano. De uma maneira intrínseca, Amitabha é a natureza ilimitada e luminosa da nossa mente. Na morte, a verdadeira natureza da mente manifesta-se no momento em que surge a Luminosidade Base, todavia, nem todos nós estamos familiarizados com ela de modo a reconhecê-la. Como os budas são hábeis e compassivos para nos transmitirem um método de invocar a própria personificação da luminosidade, na presença radiante de Amitabha!

Seria inapropriado explicar aqui os pormenores da prática tradicional da *phowa*, que deve sempre, sejam quais forem as

circunstâncias, ser realizada sob a orientação de um mestre qualificado. Nunca tente fazer esta prática por si próprio sem a devida orientação.

Os ensinamentos esclarecem que, na morte, a nossa consciência está montada num «vento» e como tal precisa de uma abertura através da qual possa deixar o corpo, podendo fazê-lo através de uma das nove aberturas. A via que toma determina exatamente o reino da existência onde vamos renascer. Quando a consciência sai pela abertura da fontanela, no alto da cabeça, diz-se que renascemos num reino puro, onde podemos avançar gradualmente em direção à iluminação.[6]

Tenho de salientar novamente que esta prática só pode ser levada a cabo sob a supervisão de um mestre qualificado, que tenha a bênção para conceder a transmissão autêntica. Não é necessário um vasto conhecimento intelectual nem uma profunda realização para efetuar a *phowa* com sucesso, apenas devoção, compaixão, uma visualização concentrada e um sentimento profundo da presença do Buda Amitabha. O aluno recebe as instruções e depois põe-nas em prática até surgirem sinais de sucesso. Eles incluem uma comichão no alto da cabeça, dores de cabeça, o aparecimento de um fluido claro, um inchaço ou suavidade em torno da área da fontanela, ou até a abertura de um pequeno orifício, dentro do qual se introduz tradicionalmente a ponta de uma folha de erva de modo a testar ou avaliar o grau de sucesso da prática.

Recentemente, um grupo de idosos leigos tibetanos instalados na Suíça treinaram sob a supervisão de um mestre de *phowa* sobejamente conhecido. Os seus filhos, que cresceram na Suíça, estavam céticos face à eficácia desta prática. Mas ficaram estupefactos com a forma como os seus pais se transformaram, demonstrando de facto alguns dos sinais de sucesso mencionados anteriormente, depois de um retiro de dez dias focado na prática da *phowa*.

Uma investigação sobre os efeitos psicofisiológicos da *phowa* tem sido levada a cabo pelo cientista japonês Dr. Hiroshi Motoyama.

Foram detetadas alterações fisiológicas precisas nos sistemas nervoso e metabólico, bem como nos meridianos da acupunctura durante a prática da *phowa*.[7] Uma das descobertas do Dr. Hiroshi Motoyama foi que os padrões do fluxo de energia através dos meridianos do corpo do mestre da *phowa* que ele estava a estudar eram muito semelhantes aos dos registados em pessoas com fortes capacidades extrassensoriais. Ele também descobriu, graças a medições feitas por EEG (eletroencefalograma), que as ondas cerebrais durante a prática da *phowa* eram bastante diferentes das registadas em iogues que praticavam outros tipos de meditação. Elas revelaram que a *phowa* implica a estimulação de uma parte específica do cérebro, o hipotálamo, bem como a cessação da atividade mental consciente comum, de modo a permitir a experiência de um estado profundo de meditação.

Às vezes dá-se o caso em que pessoas comuns têm fortes experiências visionárias através da bênção da *phowa*. Os seus vislumbres da paz e da luz do reino do Buda, e as suas visões de Amitabha, fazem lembrar determinados aspetos das experiências de quase-morte. E tal como acontece na experiência de quase-morte, o sucesso na prática da *phowa* também suscita confiança e destemor para enfrentar o momento da morte.

A prática essencial da *phowa* que expliquei no capítulo anterior é uma prática curativa tanto para quem está vivo como para o momento da morte e pode ser realizada *em qualquer altura sem nenhum perigo*. No entanto, o momento da prática tradicional da *phowa* é de suma importância. Por exemplo, diz-se que, se alguém transferisse de facto a sua consciência com sucesso antes do momento da morte natural, isto seria equivalente a um suicídio. A altura em que a *phowa* é feita é quando a respiração exterior terminou e a respiração interior ainda continua; mas talvez seja mais seguro iniciá-la durante o processo de dissolução (descrito no próximo capítulo) e repetir a prática várias vezes.

Assim sendo, quando um mestre que tenha aperfeiçoado a *phowa* tradicional a realiza para alguém que está a morrer, visualizando a consciência dessa pessoa e projetando-a através da fontanela, é fundamental que seja na altura certa e não cedo demais. Todavia, um praticante avançado, com conhecimento do processo da morte, pode verificar determinados pormenores, tais como os canais, o movimento dos ventos e o calor do corpo, para saber quando chegou o momento de efetuar a *phowa*. Se um mestre é solicitado para fazer a transferência para alguém que esteja a morrer, ele ou ela deve ser contactado o mais cedo possível porque a *phowa* pode ser efetuada mesmo à distância.

Vários obstáculos podem afetar o sucesso da prática da *phowa*. Uma vez que qualquer estado de espírito pernicioso, ou até mesmo o mínimo desejo por qualquer bem, será contraproducente quando chegar o momento da morte, deve tentar não se deixar dominar pelo mais ínfimo pensamento negativo ou anseio. No Tibete, costumavam acreditar que a *phowa* dificilmente seria bem-sucedida se existissem quaisquer objetos feitos de pele ou pelo de animal no mesmo quarto onde a pessoa estivesse a morrer. Por último, uma vez que o tabaco — ou qualquer tipo de droga — tem o efeito de bloquear o canal central, isso também dificultará a realização da *phowa*.

Diz-se que «até um grande pecador» pode ser libertado no momento da morte se um mestre realizado e poderoso transferir a consciência dessa pessoa para um reino de buda. E mesmo que falte mérito e prática à pessoa que está a morrer e o mestre não consiga efetuar a *phowa* com todo o sucesso, mesmo assim o mestre pode influenciar o futuro dessa pessoa, e esta prática pode ajudá-la a renascer num reino mais elevado. Contudo, para que a prática da *phowa* seja bem-sucedida, as condições têm de ser perfeitas. A *phowa* pode ajudar uma pessoa com um forte carma negativo, mas apenas se ela tiver uma ligação próxima e pura com o mestre que a efetua, se tiver fé nos ensinamentos e se tiver pedido verdadeiramente, do fundo do coração, para ser purificada.

Num cenário ideal no Tibete, era costume os membros da família convidarem muitos lamas a efetuarem repetidamente a *phowa* até surgirem sinais de sucesso. Eles podiam fazê-la durante várias horas, centenas de vezes, ou até durante todo o dia. Algumas pessoas necessitavam de apenas uma ou duas sessões de *phowa* para manifestarem um sinal, enquanto para outras nem sequer um dia inteiro era suficiente. Como é evidente, isto depende bastante do carma da pessoa que está a morrer.

No Tibete, havia praticantes que, embora não fossem reconhecidos pela sua prática, tinham uma força especial para efetuar a *phowa* e os sinais de sucesso apareciam rapidamente. Há vários indícios na pessoa que está a morrer que evidenciam o sucesso da *phowa* levada a cabo por um praticante. Por vezes, cai uma mecha de cabelo junto à fontanela ou um calor ou vapor é sentido ou visto a emergir do alto da cabeça. Em alguns casos excecionais, os mestres ou praticantes eram tão poderosos que, quando proferiam a sílaba que efetua a transferência, toda a gente no quarto desmaiava ou um fragmento de osso saltava do crânio da pessoa morta no instante em que a consciência era projetada com uma força imensa.[8]

A BÊNÇÃO DA ORAÇÃO NO MOMENTO DA MORTE

Em todas as tradições religiosas acredita-se que morrer num estado de oração é extremamente poderoso. Como tal, espero que quando morrer consiga invocar do fundo do seu coração todos os budas e o seu mestre. Reze para que, graças ao arrependimento de todas as suas ações negativas nesta e noutras vidas, elas possam ser purificadas e que possa morrer conscientemente e em paz, ter um bom renascimento e acabar por alcançar a libertação suprema.

Peça um desejo deliberado e concentrado para renascer num reino puro ou como ser humano, mas com a finalidade de proteger, fomentar e ajudar os outros. Segundo a tradição tibetana, morrer com um tal amor e compaixão afetuosa no seu coração até ao

último suspiro é outra forma de *phowa* e garante que conseguirá ao menos alcançar outro corpo humano precioso.

Criar um impacto o mais positivo possível na corrente mental antes da morte é essencial. A prática mais eficaz de todas para alcançar isto é a simples prática do Guru Ioga, na qual a pessoa que está a morrer funde a sua mente com a mente de sabedoria do-mestre, ou Buda, ou qualquer ser iluminado. Mesmo que não consiga visualizar o seu mestre nesse momento, tente pelo menos lembrar-se dele, pense nele com todo o seu coração e morra num estado de devoção. Quando a sua consciência volta a despertar depois da morte, este impacto da presença do mestre despertará consigo e será libertado. Se morrer a lembrar-se do mestre, as possibilidades da sua bênção são ilimitadas: até mesmo a manifestação de som, luz e cor no bardo do *dharmata* pode surgir como a bênção do mestre e a irradiação da sua natureza de sabedoria.

Se o mestre estiver presente junto ao leito, ele ou ela garantirá que a corrente mental da pessoa que está a morrer é imbuída com a sua presença. O mestre pode, para recuperar a atenção do moribundo de outras distrações, fazer alguma observação surpreendente e significativa. Ele ou ela pode dizer em voz alta: «Lembra-te de mim!» O mestre chamará a atenção da pessoa que está a morrer do modo que for necessário e criará um impacto memorável que regressará como uma recordação do mestre no estado do bardo. Quando a mãe de um mestre sobejamente conhecido estava a morrer e a entrar em coma, Dilgo Khyentse Rinpoche estava presente junto ao seu leito e fez algo muito invulgar. Deu-lhe uma palmada na perna. Se ela não se esqueceu de Dilgo Khyentse Rinpoche enquanto morria, foi com certeza abençoada.

Na nossa tradição, os praticantes comuns também rezam ao buda pelo qual sentem devoção e com o qual sentem uma maior ligação cármica. Se é Padmasambhava, eles rezam para nascer no seu reino puro e glorioso, o Palácio da Luz de Lótus, situado na

Montanha da Cor de Cobre; e se for Amitabha que eles amam e reverenciam, rezam para renascer no seu céu «cheio de graça», a maravilhosa Terra Pura de Dewachen.[9]

O AMBIENTE PARA MORRER

Como é que podemos então ajudar, com a maior sensibilidade possível, os praticantes espirituais comuns que estão a morrer? Todos nós precisamos do amor e do cuidado que são inerentes ao apoio emocional e prático, mas para os praticantes espirituais o ambiente, a intensidade e a dimensão do auxílio espiritual assumem um significado especial. Seria ideal e uma grande bênção se o mestre deles pudesse estar presente; mas se tal não for possível, os seus amigos espirituais podem prestar um enorme auxílio ao recordarem à pessoa a essência dos ensinamentos e a prática que era mais próxima do seu coração durante a vida. Para um praticante que está a morrer, a inspiração espiritual e o ambiente de confiança, fé e devoção que emerge naturalmente dela são fundamentais. A presença afetuosa e persistente do mestre ou amigos espirituais, o encorajamento dos ensinamentos e a força da sua própria prática, no seu conjunto, criam e sustentam esta inspiração, quase tão preciosa nas últimas semanas e nos últimos dias como a própria respiração.

Uma querida aluna minha estava a morrer de cancro e perguntou-me como devia praticar quando se aproximasse da morte, em especial quando já não tivesse forças para se concentrar em alguma prática formal.

«Lembra-te simplesmente da sorte que tiveste», respondi-lhe, «em teres conhecido tantos mestres, recebido tantos ensinamentos e tido tempo e a possibilidade de praticar. Prometo-te que o benefício de tudo isso nunca te abandonará: o bom carma que criaste com isso permanecerá contigo e vai ajudar-te. Até mesmo ouvir os ensinamentos uma única vez, ou encontrar um mestre como Dilgo Khyentse Rinpoche e estabelecer uma forte ligação com

ele, como te aconteceu, é por si só libertador. Nunca te esqueças disso, nem nunca te esqueças também de quantas pessoas se encontram na tua situação e que não tiveram essa oportunidade extraordinária.

Se chegar uma altura em que já não consegues praticar ativamente, a única coisa realmente importante que podes fazer é relaxar, tanto quanto possível, na confiança da Visão e repousar na natureza da mente. Não importa se o teu corpo ou cérebro ainda estão a funcionar: a natureza da tua mente está sempre presente, como o céu, radiante, cheia de graça, ilimitada e inalterável... Tem confiança nisso, para além de qualquer dúvida, e deixa que esse conhecimento te dê força para dizeres com um abandono descontraído a toda a tua dor, por maior que seja: “Agora vai-te embora e deixa-me em paz!” Se houver algo que te irrite ou te faça sentir de alguma forma desconfortável, não desperdices o teu tempo a tentar alterar a situação; continua a regressar à Visão.

Confia na natureza da tua mente, confia nela profundamente e descontrai-te completamente. Não há nada novo que precises de aprender ou adquirir ou compreender; deixa simplesmente que aquilo que já te foi dado floresça em ti e se abra a um nível cada vez mais profundo.

Confia naquela que é para ti a prática mais inspiradora de todas. E se achares difícil visualizar ou seguir um tipo de prática formal, lembra-te do que Dudjom Rinpoche costumava dizer: que sentir a presença é mais importante do que conseguir conceber claramente os pormenores da visualização. Chegou agora o momento de sentires, tão intensamente quanto possível e com todo o teu ser, a presença dos teus mestres, de Padmasambhava, dos budas. O que quer que esteja a acontecer no teu corpo, lembra-te de que o teu coração nunca adoece nem se atrofia.

Amaste Dilgo Khyentse Rinpoche. Sente a sua presença e pede-lhe realmente ajuda e purificação. Coloca-te inteiramente nas suas mãos: de coração e mente, de corpo e alma. A simplicidade da confiança total é uma das forças mais poderosas do mundo.

Já alguma vez te contei a bonita história de Ben de Kongpo? Era um homem muito simples, com uma enorme fé, proveniente de Kongpo, uma província situada no Sudeste do Tibete. Ele ouvira falar muito de Jowo Rinpoche, o “Senhor Precioso”, uma estátua magnífica de Buda quando ele era um jovem príncipe de doze anos e que se encontra na catedral central de Lhasa. Diz-se que foi esculpida quando Buda era vivo e é a estátua mais sagrada de todo o Tibete. Ben não conseguia discriminar se se tratava de um buda ou de um ser humano e estava determinado a partir e a visitar Jowo Rinpoche para perceber porque é que se falava tanto dele. Então calçou as botas e caminhou durante várias semanas até chegar a Lhasa, no Tibete Central.

Estava cheio de fome quando chegou e ao entrar na catedral viu a enorme estátua do Buda e diante dela uma fila de lamparinas de manteiga e bolos especiais, confecionados como oferendas para o altar. Ele pressupôs de imediato que aqueles bolos eram aquilo que Jowo Rinpoche comia. “Os bolos”, disse para consigo, “devem ser para molhar na manteiga das lamparinas e elas estão acesas para impedir que a manteiga solidifique. O melhor é fazer o mesmo que Jowo Rinpoche.” Então mergulhou um bolo na manteiga e comeu-o, levantando os olhos para a estátua, que parecia sorrir-lhe com benevolência.

“Que lama simpático tu és”, disse-lhe. “Os cães entram aqui e roubam a comida que as pessoas te oferecem e a única coisa que tu fazes é sorrir. O vento apaga as lamparinas e mesmo assim continuas a sorrir... Seja como for, vou caminhar à volta do templo em oração, para demonstrar o meu respeito. Importas-te de tomar conta das minhas botas até eu voltar?” Depois de descalçar as botas velhas e sujas, colocou-as sobre o altar, em frente à estátua, e saiu.

Enquanto Ben caminhava em volta do enorme templo, o vigia voltou e, para seu enorme espanto e horror, viu que alguém tinha comido as oferendas e deixara um par de botas imundas em cima do altar. Indignado, agarrou furiosamente nas botas para as atirar lá

para fora, quando uma voz vinda da estátua afirmou: “Para! Põe essas botas onde estavam. Estou a tomar conta delas para o Ben de Kongpo.”

Pouco depois, Ben regressou para vir buscar as botas e levantou os olhos para o rosto da estátua, que continuava a sorrir-lhe tranquilamente. “És mesmo aquilo que eu chamo um bom lama. Porque não vens visitar-nos no próximo ano? Assarei um porco e farei um pouco de cerveja...” Jowo Rinpoche falou, pela segunda vez, e prometeu visitar Ben.

Ben voltou para casa, em Kongpo, contou à mulher tudo o que tinha acontecido e alertou-a para que ficasse atenta à chegada de Jowo Rinpoche, porque não sabia exatamente quando ele chegaria. Aquele ano passou e um dia a mulher entrou em casa a correr dizendo-lhe que vira qualquer coisa a brilhar como o Sol sob a superfície das águas do rio. Ben disse-lhe para pôr a água ao lume para o chá e correu direito ao rio. Ele viu Jowo Rinpoche a tremeluzir na água e pensou de imediato que ele tinha caído e se estava a afogar. Lançou-se ao rio, agarrou-o e trouxe-o para terra.

Enquanto regressavam a casa de Ben, conversando pelo caminho, depararam-se com uma enorme falésia rochosa. Jowo Rinpoche disse: “Bom, receio não poder ir a tua casa”, e com estas palavras dissolveu-se na rocha. Ainda hoje existem dois lugares famosos de peregrinação em Kongpo: um é a rocha Jowo, a falésia onde se distingue uma forma de Buda, e o outro é o rio Jowo, onde a forma de Buda pode ser vista no rio. As pessoas dizem que a bênção e os poderes curativos destes lugares são idênticos aos de Jowo Rinpoche em Lhasa. E tudo se deve à imensa fé e simples confiança de Ben.

Quero que tenhas o mesmo tipo de confiança pura que Ben. Deixa que o teu coração se encha de devoção por Padmasambhava e Dilgo Khyentse Rinpoche e sente simplesmente que estás na sua presença, que todo o espaço em teu redor é ele. Em seguida, invoca-o e lembra-te de cada momento que viveste com ele. Funde a tua mente com a sua e diz, do fundo do teu coração, nas tuas

próprias palavras: “Sabes como estou sem força, como já não consigo praticar intensamente. Agora tenho de contar totalmente contigo. Confio plenamente em ti. Toma conta de mim. Torna-me una contigo.” Faz a prática do Guru Ioga, imaginando com particular intensidade os raios de luz a emanarem do teu mestre e a purificarem-te, consumindo todas as tuas impurezas e também a tua doença, e a curarem-te; o teu corpo a dissolver-se em luz; e no final une a tua mente com a sua mente de sabedoria, numa confiança total.

Quando realizas esta prática, não te preocupes se sentes que ela não está a fluir com facilidade; confia simplesmente e sente-a no teu coração. Tudo depende agora da inspiração, porque apenas ela diminuirá a tua ansiedade e dissipará o teu nervosismo. Portanto, mantém uma fotografia inspiradora de Dilgo Khyentse Rinpoche ou de Padmasambhava à tua frente. Concentra-te nela com ligeireza no princípio da tua prática, e de seguida descontrai-te simplesmente na sua radiância. Imagina que está um Sol radioso lá fora e que podes tirar a roupa toda e aquecer-te no seu calor. Despe-te de todas as tuas inibições e descontrai-te no brilho da bênção, quando de facto a sentires. E de um modo cada vez mais profundo desprende-te de tudo.

Não te preocupes com nada. Mesmo que te apercebas de que a tua atenção se desvia, não há nenhuma “coisa” em particular que tenhas de agarrar. Larga tudo e mergulha na consciência da bênção. Não deixes que questões irritantes de menor importância te distraiam, nomeadamente: “Será que isto é *Rigpa*? Ou não?” Deixa-te ser simplesmente cada vez mais natural. Lembra-te, a tua *Rigpa* está sempre presente, sempre na natureza da tua mente. Recorda-te das palavras de Dilgo Khyentse Rinpoche: “Se a tua mente se encontra inalterada, estás no estado de *Rigpa*.” Como recebeste os ensinamentos, recebeste também a apresentação da natureza da mente, portanto limita-te a relaxar na *Rigpa*, sem duvidar.

Tens sorte em ter alguns bons amigos espirituais perto de ti agora. Encoraja-os a criarem um ambiente de prática à tua volta e a

continuarem a praticar junto a ti até à tua morte e mesmo depois dela. Pede-lhes que te leiam um poema que gostes, ou uma orientação do teu mestre, ou ainda um ensinamento que te inspire. Pede-lhes para ouvir uma gravação de Dilgo Khyentse Rinpoche, um cântico da prática ou uma música que te incentive. Rezo para que cada momento em que estejas acordada se funda com a bênção da prática, num ambiente vivo e luminoso de inspiração.

Enquanto a música ou a gravação dos ensinamentos estiver a tocar, deixa-te adormecer com ela, acorda com ela, dormita com ela, come com ela... Deixa que o ambiente da prática permeie totalmente esta derradeira parte da tua vida, tal como fez a minha tia Ani Rilu. Não faças mais nada a não ser manter a prática, para que ela continue até nos teus sonhos. E assim como fez a minha tia, deixa que a prática seja a última e a mais forte memória e influência na tua mente, substituindo na tua corrente mental uma vida inteira de hábitos comuns.

E quando te sentires perto do fim, pensa apenas em Dilgo Khyentse Rinpoche, com cada respiração e bater do coração. Lembra-te de que, seja qual for o teu último pensamento antes de morreres, será esse que te ocorrerá com maior intensidade quando voltares a ganhar consciência nos bardos depois da morte.»

ABANDONAR O CORPO

Agora que o bardo da morte desponta sobre mim,
Abandonarei toda a possessividade, anseio e apego,
Entrarei sem distrações na experiência lúcida dos ensinamentos,
E projetarei a minha consciência para o espaço da Rigpa *não criada;*
Enquanto deixo este corpo composto por carne e sangue
Saberei que não passa de uma ilusão passageira.

De momento, o nosso corpo é sem dúvida o centro de todo o nosso universo. Associamo-lo, sem pensar, ao nosso eu e ao nosso ego, e esta associação irrefletida e falsa reforça constantemente a nossa ilusão acerca da sua existência inseparável e concreta. Dado que o nosso corpo parece existir de um modo tão convincente, o

nosso «eu» parece existir e o «tu» parece existir, e todo o mundo ilusório e dualista, que nunca deixamos de projetar à nossa volta, parece absolutamente sólido e real. Quando morremos, esta construção complexa desmorona-se dramaticamente.

O que acontece, para explicar de uma maneira extremamente simples, é que a consciência, no seu nível mais subtil, prossegue sem o corpo e passa por uma série de estados designados como «bardos». Os ensinamentos dizem-nos que é precisamente por já não termos um corpo nos bardos que não há, em último caso, nenhuma razão para recear qualquer experiência, por mais aterradora que seja, que nos possa acontecer depois da morte. Afinal de contas, como é que pode acontecer algum mal a «ninguém»? O problema, todavia, é que nos bardos a maior parte das pessoas mantém-se agarrada a um falso sentido do eu, com o seu apego irreal à solidez física; e esta continuação dessa ilusão, que esteve na origem de todo o sofrimento durante a vida, expõe-nas a mais sofrimento na morte, especialmente no «bardo do devir».

O essencial, como pode ver, é compreender agora, em vida, enquanto ainda temos um corpo, que a sua solidez tão convincente é uma mera ilusão. A maneira mais poderosa de se aperceber disto é aprender a «tornar-se filho da ilusão» depois da meditação: abster-se de solidificar as perceções, como somos sempre tentados a fazer, vendo diretamente, tal como fazemos durante a meditação, que todos os fenómenos são ilusórios e como sonhos. O aprofundamento da perceção da natureza ilusória do corpo é uma das realizações mais profundas e inspiradoras que podemos ter para nos ajudar a libertar.

Inspirados e armados com este conhecimento, quando somos confrontados na morte com o *facto* de o nosso corpo ser uma ilusão, seremos capazes de reconhecer a sua natureza ilusória sem medo, de nos libertarmos tranquilamente de todo o apego a ele e de o deixarmos para trás de boa vontade, até mesmo com gratidão e alegria, reconhecendo-o agora por aquilo que ele é. Na verdade, até se pode dizer que estaremos, verdadeira e completamente,

preparados *para morrer quando morrermos* e alcançar deste modo a derradeira liberdade.

Assim sendo, pense no momento da morte como uma estranha zona fronteiriça da mente, uma terra de ninguém onde, por um lado, se não compreendermos a natureza ilusória do nosso corpo, podemos vir a sofrer um forte trauma emocional quando o perdemos; e, por outro, deparamo-nos com a possibilidade de uma liberdade ilimitada, que surge precisamente da ausência desse mesmo corpo.

Quando ficamos finalmente livres do corpo que definiu e dominou a nossa compreensão acerca de nós próprios durante tanto tempo, a visão cármica de uma vida esgota-se por completo, mas qualquer carma que possa ser criado no futuro ainda não começou a cristalizar-se. Deste modo, o que acontece na morte é que há um «intervalo» ou espaço que é fértil, repleto de inúmeras possibilidades; é um momento extremamente poderoso e fecundo, em que a única coisa que importa, ou poderia importar, é como a nossa mente exatamente é. Despida de um corpo físico, a mente fica nua, surpreendentemente exposta como aquilo que sempre foi: a arquiteta da nossa realidade.

Assim sendo, se no momento da morte já tivermos uma compreensão estável da natureza da mente, num instante podemos purificar todo o nosso carma. E se mantivermos esse reconhecimento estável, seremos realmente capazes de pôr fim a todo o nosso carma, ao penetrar na extensão da pureza primordial da natureza da mente e alcançando a libertação. Padmasambhava explica:

> *Porque será, pode interrogar-se, que durante o estado de bardo se pode encontrar a estabilidade através do simples reconhecimento da natureza da mente num único instante? A resposta é a seguinte: de momento, a nossa mente está presa numa rede, a rede do «vento do carma». E o «vento do carma» está por sua vez cativo numa rede, a rede do nosso corpo físico. O resultado é que não temos qualquer independência ou liberdade.*
>
> *Mas assim que o nosso corpo se tiver separado em mente e matéria no espaço, e antes de ficarmos detidos na rede de um corpo futuro, a mente*[10]*, juntamente com*

a sua ostentação mágica, não tem nenhum suporte material concreto. Enquanto lhe faltar essa base material, somos independentes — e podemos reconhecê-la.

Esta capacidade de alcançar a estabilidade ao reconhecer simplesmente a natureza da mente é como uma tocha que, num único instante, consegue dissipar a escuridão de eras infindáveis. *Portanto, se conseguirmos reconhecer a natureza da mente no bardo da mesma maneira que fazemos agora quando ela nos é apresentada pelo mestre, não há a mais pequena dúvida de que alcançaremos a iluminação. É por isso que devemos, a partir deste preciso momento, familiarizar-nos com a natureza da mente através da prática.*[11]

QUINZE

O Processo de Morrer

Nas palavras de Padmasambhava:

> *Os seres humanos enfrentam duas causas de morte: a morte prematura e a morte resultante da exaustão do período natural da sua vida. A morte prematura pode ser evitada graças aos métodos ensinados para o prolongamento da vida. No entanto, quando a causa da morte é a exaustão do período natural da vida, és como uma lamparina cujo óleo se consumiu. Não há nenhuma forma de evitar a morte ludibriando-a. Tens de te preparar para partir.*

Vamos examinar agora as duas causas de morte: a exaustão do período natural da nossa vida e um obstáculo ou acidente que leve a nossa vida a um fim abrupto.

A EXAUSTÃO DO NOSSO TEMPO DE VIDA

Devido ao nosso carma, todos nós temos um determinado tempo de vida; e quando ele se esgota é extremamente difícil prolongá-lo. No entanto, uma pessoa que tenha aperfeiçoado as práticas avançadas de ioga pode ultrapassar até mesmo esse limite e prolongar a sua vida. Há uma tradição segundo a qual os mestres são por vezes informados pelos seus professores sobre a duração da sua vida. Porém, eles sabem que através da força da sua própria prática, da pureza da ligação com os seus alunos e das respetivas práticas, e do benefício do seu trabalho, podem viver mais tempo. O meu mestre disse a Dilgo Khyentse Rinpoche que ele viveria até aos oitenta anos, mas que para além disso dependia da sua própria prática; ele viveu até aos oitenta e dois anos. Dudjom Rinpoche foi informado de que a duração da sua vida era de setenta e três anos, mas viveu até aos oitenta e dois.

A MORTE PREMATURA

Por outro lado, diz-se que, se é apenas um tipo qualquer de obstáculo que nos ameaça com uma morte prematura, ela pode ser evitada mais facilmente — desde que saibamos de antemão, como é evidente. Nos ensinamentos sobre os bardos e nos textos médicos tibetanos, encontramos descrições de sinais que advertem para o perigo de uma morte iminente, alguns prevendo a morte com alguns anos ou meses de antecedência e outros com apenas algumas semanas ou dias de avanço. Eles incluem sinais físicos, determinados tipos de sonhos e investigações específicas com recurso a métodos de observação da sombra.[1] Infelizmente, apenas alguém com um conhecimento especializado será capaz de interpretar estes sinais. A sua finalidade é prevenir uma pessoa para o facto de a sua vida correr perigo, e alertá-la para a necessidade de recorrer a práticas que prolonguem a vida, antes de estes obstáculos ocorrerem.

Qualquer prática espiritual que realizamos, uma vez que acumula «mérito», ajudará a prolongar a nossa vida e dará saúde. Um bom praticante, através da inspiração e poder da sua prática, passa a sentir-se psicológica, emocional e espiritualmente completo, e isto é não só a maior fonte de restabelecimento como também a mais forte proteção contra a doença.

Há também «práticas especiais para o prolongamento da vida», que invocam a energia da vida dos elementos e do universo através do poder da meditação e da visualização. Quando a nossa energia se encontra enfraquecida e desequilibrada, estas práticas de longevidade fortalecem-na e coordenam-na, o que resulta na extensão do nosso tempo de vida. Existem também muitas outras práticas para o prolongamento da vida. Uma delas é salvar a vida de animais que se destinam a ser abatidos, comprando-os e libertando-os. Esta prática é popular no Tibete e nas regiões dos Himalaias, onde, por exemplo, as pessoas vão frequentemente ao mercado para comprar peixes que depois libertam. Assenta na lógica cármica

natural de que, se tirarmos a vida aos outros ou lhes fizermos mal, isso diminuirá o nosso tempo de vida, enquanto dar vida a prolonga.

O BARDO «DOLOROSO» DA MORTE

O bardo da morte vai desde o momento em que contraímos uma doença terminal ou nos deparamos com condições que resultam na morte até à cessação da nossa «respiração interior». Chama-se «doloroso» porque, se não estivermos preparados para aquilo que nos acontece na morte, ela pode traduzir-se numa experiência de um profundo sofrimento.

Até mesmo para um praticante, todo o processo da morte também pode ser doloroso, uma vez que perder o corpo e esta vida pode ser uma experiência extremamente difícil. Porém, se tivermos recebido instruções sobre o significado da morte, saberemos que há uma enorme esperança quando a Luminosidade Base se manifesta no momento da morte. No entanto, mantém-se a incerteza se seremos ou não capazes de a reconhecer, e é por isso que é tão importante estabilizar o reconhecimento da natureza da mente através da prática enquanto ainda estamos vivos.

Contudo, muitos de nós não tiveram a sorte de encontrar os ensinamentos e não fazem a mínima ideia do que a morte realmente é. Quando nos apercebemos de súbito de que toda a nossa vida, toda a nossa realidade, está a desaparecer, é aterrador. Não sabemos o que nos está a acontecer, nem para onde vamos. Nada na nossa experiência anterior nos preparou para tal. Como alguém que cuidou de quem estava a morrer sabe, a nossa ansiedade chega mesmo a intensificar a experiência da dor física. Se não tivermos cuidado da nossa vida ou se as nossas ações tiverem sido prejudiciais e negativas, sentiremos remorsos, culpa e medo.- Portanto, o simples facto de termos tido alguma familiaridade com estes ensinamentos sobre os bardos dá-nos uma certa segurança, inspiração e esperança, apesar de podermos nunca os ter praticado e interiorizado verdadeiramente.

Para os bons praticantes, que sabem exatamente o que está a acontecer, a morte é não só menos dolorosa e assustadora como também o momento pelo qual têm esperado; eles encaram-na com equanimidade e até mesmo com alegria. Recordo-me que Dudjom Rinpoche costumava contar a história da morte de um iogue realizado, que estava doente há alguns dias e o seu médico chegou para lhe medir a pulsação. O médico percebeu que ele ia morrer mas não tinha a certeza se lhe devia dizer ou não; o seu rosto alterou-se e ficou parado junto à cama com um ar grave e sério. Mas o iogue insistiu, com um entusiasmo quase infantil, para que lhe dissesse o pior. Finalmente, o médico cedeu, mas tentou falar como se o estivesse a consolar. Ele afirmou num tom solene: «Tem cuidado, chegou a tua hora.» Para grande espanto do médico, o iogue ficou entusiasmado, tão animado como uma criança a olhar para um presente de Natal que está prestes a abrir. «É mesmo verdade?», perguntou. «Que palavras tão doces, que bela notícia!» Fitou o céu e morreu imediatamente num estado de meditação profunda.

No Tibete, toda a gente sabia que ter uma morte espetacular era uma maneira de se tornar realmente conhecido, se tal já não tivesse acontecido durante a vida. Ouvi falar de um homem que estava determinado a morrer miraculosamente e em grande estilo. Ele sabia que muitas vezes os mestres indicam quando vão morrer e chamam os seus discípulos para presenciarem juntos a sua morte. Então, este mesmo homem reuniu todos os seus amigos para um grande banquete em torno do seu leito de morte. Sentou-se na postura de meditação à espera da morte, mas nada aconteceu. Após várias horas, os seus convidados começaram a ficar saturados de estarem à espera e disseram uns para os outros: «Vamos começar a comer.» Encheram os pratos e levantaram os olhos para o potencial cadáver, dizendo: «Ele está a morrer, não precisa de comer.» O tempo foi passando e ainda não havia sinal nenhum da morte, o homem «a morrer» começou também a ficar com fome e preocupou-se porque pouco depois não haveria nada para comer.

Levantou-se e juntou-se ao banquete. A grande encenação da sua morte tornou-se um fiasco humilhante.

Os bons praticantes podem tomar conta de si próprios quando morrem, mas os comuns precisam de ter o seu mestre junto a si ou, se tal não for possível, um amigo espiritual que lhes lembre a essência da sua prática e os inspire a repousar na Visão.

Quem quer que sejamos, ganhar familiaridade com o processo de morrer pode ser uma grande ajuda. Se compreendermos os diferentes estádios da morte, saberemos que todas as experiências estranhas e desconhecidas que estamos a atravessar fazem parte de um processo natural. Quando este processo começa, ele assinala a aproximação da morte e lembra-nos a ficar alerta. Para um praticante espiritual, cada estádio da morte será um sinal, recordando aquilo que lhe está a acontecer e a prática que deve ser feita em cada um deles.

O PROCESSO DE MORRER

O processo de morrer é explicado com grande pormenor nos diferentes ensinamentos tibetanos. Essencialmente, ele consiste em duas fases de dissolução: a dissolução externa, quando os sentidos e os elementos se dissolvem, e a dissolução interna dos estados grosseiros e subtis dos pensamentos e emoções. Mas, em primeiro lugar, pecisamos de compreender as componentes do nosso corpo e da nossa mente que se desintegram na morte.

Toda a nossa existência é determinada pelos elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. O nosso corpo é formado e sustentado através deles, e quando eles se dissolvem, nós morremos. Estamos familiarizados com os elementos externos, que condicionam a maneira como vivemos, mas o interessante é o modo como estes elementos externos interagem com os elementos internos dentro do nosso corpo físico. O potencial e a qualidade destes cinco elementos também existem no interior da nossa mente. A capacidade da mente de servir como a base de toda a experiência é

a qualidade da terra; a sua continuidade e adaptabilidade é a água; a sua claridade e capacidade de perceção é o fogo; o seu movimento contínuo é o ar; e a sua vacuidade ilimitada é o espaço.

O seguinte excerto explica como o nosso corpo físico é formado. Um texto antigo tibetanto declara:

> *As consciências dos sentidos surgem da própria mente. A carne, os ossos, o* órgão do olfato e *os odores são formados com base no elemento terra. O sangue, o* órgão do paladar, *os sabores e os líquidos no corpo provêm do elemento água. O calor, a vivacidade das cores, o* órgão da visão e *a forma são constituídos a partir do elemento fogo. A respiração, o* órgão do tato e *as sensações físicas são compostos a partir do elemento ar. As cavidades do corpo, o órgão da audição e os sons são concebidos com base no elemento espaço.*[2]

«Em suma», escreve Kalu Rinpoche, «é a partir da mente, que incorpora as cinco qualidades elementares, que o corpo físico se desenvolve. O próprio corpo físico é imbuído com estas qualidades, e é graças a este complexo mente/corpo que percecionamos o mundo externo — que por sua vez também é constituído pelas cinco qualidades elementares da terra, água, fogo, vento e espaço.»[3]

A tradição tântrica do budismo tibetano oferece uma explicação do corpo que é muito diferente daquela a que a maioria de nós estamos habituados. Trata-se de um sistema psicofísico que consiste numa dinâmica rede de canais subtis, «ventos», ou ar interno, e essências. Estes designam-se respetivamente por: *nadi*, *prana* e *bindu* em sânscrito; e *tsa*, *lung* e *tiklé* em tibetano. Estamos familiarizados com algo semelhante nos meridianos e na energia *ch'i* da medicina e acupunctura chinesas.

Os mestres comparam o corpo humano a uma cidade, os canais às suas ruas, os ventos a um cavalo e a mente ao cavaleiro. Existem setenta e dois mil canais subtis no corpo, mas há três que são principais: o canal central, que corre paralelo à coluna vertebral, e os canais direito e esquerdo, que se movem em cada um dos seus lados. Os canais direito e esquerdo enrolam-se em torno do canal central em vários pontos, constituindo assim uma série de «nós». Ao longo do canal central estão situados diversos «círculos de

energia», os chacras, ou centros de energia, a partir dos quais emanam ramificações dos canais como as varetas de um guarda-chuva.

É por estes canais que fluem os ventos, ou ar interno. Há cinco ventos raiz e cinco ventos periféricos. Cada um dos ventos raiz sustenta um elemento e é responsável por uma determinada função do corpo humano. Os ventos periféricos permitem o funcionamento dos sentidos. Os ventos que se movem através de todos os canais, exceto o canal central, são impuros e ativam padrões de pensamento negativos e dualistas; os ventos que circulam pelo canal central são chamados «ventos de sabedoria».[4]

As «essências» estão contidas no interior dos canais. Há essências vermelhas e brancas. A essência branca situa-se principalmente no alto da cabeça, e a essência vermelha encontra-se sobretudo no umbigo.

Na prática avançada do ioga, este sistema é visualizado com grande precisão por um iogue. Ao fazer com que os ventos entrem e se dissolvam no canal central graças à força da meditação, um praticante consegue ter uma realização direta da luminosidade ou «Luz Clara» da natureza da mente. Isto torna-se possível pelo facto de a consciência estar montada no vento. Assim, ao dirigir a sua mente para um ponto específico do corpo, um praticante pode direcionar os ventos até lá. Desta forma, o iogue está a simular o que acontece na morte: quando os nós nos canais se soltam, os ventos fluem para o canal central e a iluminação é experimentada momentaneamente.

Dilgo Khyentse Rinpoche conta a história de um mestre orientador de retiros num mosteiro em Kham, que era muito próximo dos seus irmãos mais velhos. Este mestre aperfeiçoara a prática de ioga dos canais, ventos e essências. Um dia pediu ao seu assistente: «Vou morrer agora, por isso procura por favor uma data auspiciosa no calendário.» O assistente ficou estupefacto, mas não se atreveu a contrariar o mestre. Ele viu no calendário e disse-lhe que a segunda-feira seguinte era um dia em que todas as estrelas

se encontravam favoráveis. Então, o mestre disse: «Ainda faltam três dias para segunda-feira. Bom, penso que consigo lá chegar.» Quando o assistente voltou ao quarto pouco tempo depois, encontrou o mestre sentado direito na postura de meditação ióguica, tão imóvel que parecia já ter morrido. Não havia respiração, apenas uma ligeira pulsação era percetível. Decidiu não fazer nada, limitando-se a esperar. Ao meio-dia, ouviu subitamente uma exalação profunda, e o mestre voltou ao seu estado normal, conversou todo bem-disposto com o seu assistente e pediu-lhe o seu almoço, que comeu todo deliciado. Tinha estado a reter a respiração durante toda a sessão matinal de meditação. O motivo pelo qual o fez é porque a duração da nossa vida é contada num número finito de respirações, e o mestre, sabendo que estava próximo do fim destas, reteve a respiração para que o número final não fosse alcançado antes do dia auspicioso. Logo a seguir ao almoço, o mestre inspirou outra vez profundamente e susteve o fôlego até à noite, fazendo o mesmo no dia seguinte e no dia após esse. Quando chegou a segunda-feira, ele perguntou: «É hoje o dia auspicioso?» «É», respondeu o assistente. «Muito bem, partirei hoje», concluiu o mestre. Nesse dia, sem qualquer doença visível ou dificuldade, o mestre morreu enquanto meditava.

Assim que temos um corpo físico, temos também os designados cinco *skandhas* — os agregados que compõem toda a nossa-existência mental e física. Eles são os constituintes da nossa experiência, o suporte do apego ao ego e também a base para o sofrimento do *samsara*. Eles são: a forma, os sentimentos, a perceção, o intelecto e a consciência, também traduzidos como: forma, sensação, reconhecimento, formação e consciência. «Os cinco *skandhas* representam a estrutura constante da psicologia humana, bem como o seu padrão de evolução e o padrão da evolução do mundo. Eles também estão relacionados com bloqueios de diferentes tipos — espirituais, materiais e emocionais»[5], e são analisados com grande profundidade na psicologia budista.

Todas estas componentes se dissolvem quando morrermos. O processo de morrer é complexo e interdependente, em que grupos de aspetos relacionados no nosso corpo e mente se desintegram em simultâneo. Quando os ventos desaparecem, as funções e os sentidos falham. Os centros de energia entram em colapso e sem os seus ventos a sustentá-los os elementos dissolvem-se sequencialmente dos mais grosseiros até aos mais subtis. O resultado é que cada estádio de dissolução tem um determinado efeito físico e psicológico na pessoa que está a falecer e reflete-se tanto em sinais físicos externos como em experiências internas.

Tenho amigos que às vezes me perguntam: Será que pessoas como nós conseguem ver estes sinais externos num amigo ou familiar que esteja a morrer? Os meus alunos que cuidam das pessoas que se encontram à beira da morte disseram-me que alguns destes sinais físicos descritos mais à frente são observados em instituições de acolhimento para doentes terminais e nos hospitais. No entanto, os estádios da dissolução externa podem ocorrer extremamente depressa e de um modo pouco evidente, e geralmente quem trata dos que estão a morrer no mundo moderno não procura esses sinais. Frequentemente, os enfermeiros de hospitais movimentados contam com a sua intuição e muitos outros fatores, tais como o comportamento dos médicos ou familiares do doente, ou o estado mental da pessoa que está a morrer, para preverem quando ela pode falecer. Eles também observam, embora não de uma forma sistemática, alguns sinais físicos, tais como a mudança da cor da pele, um cheiro característico que por vezes se nota e uma alteração visível da respiração. Contudo, os medicamentos modernos podem muito bem deturpar os sinais indicados pelos ensinamentos tibetanos, e há ainda uma investigação surpreendentemente escassa no Ocidente sobre este assunto tão importante. Será que isto não demonstra como o processo de morrer é tão pouco compreendido ou respeitado?

A POSIÇÃO PARA MORRER

Tradicionalmente, a posição que é em geral recomendada para morrer é a da pessoa deitada sobre o lado direito, a chamada «posição do leão adormecido», na qual Buda morreu. A mão esquerda repousa sobre a coxa esquerda; a mão direita está colocada debaixo do queixo, tapando a narina direita. As pernas estão estendidas, mas ligeiramente fletidas. No lado direito do corpo, posicionam-se alguns canais subtis que encorajam os «ventos cármicos» da ilusão. Deitar-se sobre eles na «posição do leão adormecido», e tapar a narina direita, bloqueia estes canais e facilita o reconhecimento da luminosidade por parte da pessoa quando a morte se aproxima. Também ajuda a consciência a deixar o corpo através da abertura no alto da cabeça, uma vez que todas as outras aberturas pelas quais ela poderia sair se encontram bloqueadas.

A DISSOLUÇÃO EXTERNA: OS SENTIDOS E OS ELEMENTOS

A dissolução externa acontece quando os sentidos e os elementos se dissolvem. Como é que nós experimentamos isto quando morremos?

A primeira coisa que nos podemos talvez aperceber é de que os nossos sentidos deixam de funcionar. Se as pessoas que estiverem à volta da nossa cama estiverem a falar, haverá uma altura em que conseguiremos ouvir o som das suas vozes, mas não seremos capazes de compreender as palavras. Isto significa que a nossa consciência auditiva deixou de funcionar. Olhamos para um objeto à nossa frente e só conseguimos ver os seus contornos, mas não os pormenores. Isto significa que a nossa consciência visual falhou. E o mesmo acontece com as nossas outras faculdades do olfato, paladar e tato. Quando os sentidos já não funcionam completamente, isto assinala a primeira fase do processo de dissolução.

As quatro fases seguintes acompanham a dissolução dos elementos.

Terra

O nosso corpo começa a perder toda a sua força. Ficamos sem nenhuma energia. Não nos conseguimos levantar, sentar direitos, nem agarrar o que quer que seja. Deixamos de conseguir suportar o peso da nossa cabeça. Sentimo-nos como se estivéssemos a cair, a afundar-nos ou a sermos esmagados por um peso enorme. Alguns textos tradicionais referem que é como se uma montanha imensa estivesse a ser pressionada em cima de nós e estivéssemos a ser esmagados por ela. Sentimo-nos pesados e desconfortáveis em qualquer posição. Podemos pedir para nos levantarem, para nos darem mais almofadas ou para nos tirarem roupa da cama. A cor da nossa pele esbate-se e empalidecemos. As nossas bochechas ficam encovadas e aparecem manchas escuras nos dentes. Torna-se cada vez mais difícil abrir e fechar os olhos. À medida que o agregado da forma se vai dissolvendo, tornamo-nos fracos e frágeis. A nossa mente está agitada e em delírio, até que acaba por cair num estado de sonolência.

Estes são indícios de que o elemento *terra* se está a retirar para o elemento água. Isto significa que o vento relacionado com o elemento terra está a ficar cada vez menos capaz de providenciar uma base para a consciência, e a capacidade do elemento água é mais manifesta. Deste modo, o «sinal secreto» que surge na mente é a visão de uma miragem brilhante.

Água

Começamos por perder o controlo dos fluidos do nosso corpo. O nosso nariz começa a pingar e babamo-nos. Pode verificar-se uma descarga lacrimal e podemos mesmo ficar incontinentes. Não conseguimos mexer a língua. Começamos a sentir os nossos olhos a ficarem secos nas órbitas. Os nossos lábios perdem a sua vivacidade e cor, e a nossa boca e garganta ficam pegajosas e entupidas. As narinas retraem-se e ficamos cheios de sede. Trememos e contorcemo-nos. O cheiro da morte começa a pairar sobre nós. À medida que o agregado das sensações se vai

dissolvendo, as sensações corporais tornam-se mais débeis, alternando entre a dor e o prazer, o calor e o frio. A mente fica toldada, frustrada, irritável e nervosa. Segundo algumas fontes, sentimo-nos como se nos estivéssemos a afogar num oceano ou a ser arrastados por um rio imenso.

O elemento água está a dissolver-se no fogo, que assume a capacidade de suportar a consciência. Assim, o «sinal secreto» é a visão de um nevoeiro com ténues espirais de fumo.

Fogo

A nossa boca e nariz ficam completamente secos. Todo o calor do nosso corpo começa a desvanecer-se, habitualmente a partir dos pés e das mãos para a cabeça. É possível que surja um calor fumegante no alto da cabeça. A nossa respiração é fria quando passa pela boca e pelo nariz. Já não conseguimos beber nem digerir nada. O agregado da perceção está a dissolver-se e a nossa mente oscila alternadamente entre a claridade e a confusão. Não conseguimos lembrar-nos dos nomes dos nossos familiares ou amigos, nem sequer conseguimos reconhecer quem são. Torna-se cada vez mais difícil apercebermo-nos de alguma coisa exterior, uma vez que sons e imagens se confundem.

Kalu Rinpoche escreve: «Para o indivíduo que está a morrer, a experiência interna é a de ser consumido por uma chama, estar no meio de um fogo abrasador ou como se o mundo inteiro estivesse a ser consumido por um holocausto de fogo.»

O elemento *fogo* está a dissolver-se no ar e a tornar-se cada vez menos capaz de funcionar como a base da consciência, enquanto a capacidade do elemento ar para o fazer se torna mais evidente. Deste modo, o «sinal secreto» é de faíscas vermelhas incandescentes a dançarem sobre uma fogueira ao ar livre, como pirilampos.

Ar

Torna-se cada vez mais difícil respirar. O ar parece estar a escapar-se pela nossa garganta. Começamos a ofegar e a arfar. As

nossas inalações passam a ser breves e difíceis, e as nossas expirações tornam-se mais prolongadas. Os nossos olhos reviram-se para cima e ficamos completamente imóveis. À medida que o agregado do intelecto se vai dissolvendo, a mente torna-se confusa, sem qualquer consciência do mundo exterior. Tudo se torna lusco-fusco. A nossa última sensação de contacto com o nosso ambiente físico está a dissipar-se.

Começamos a alucinar e a ter visões: se tiver havido muita negatividade na nossa vida, podemos ver formas aterradoras. Momentos assustadores e medonhos da nossa vida são revividos e podemos até tentar gritar aterrorizados. Se tivermos levado uma vida de bondade e compaixão, podemos ter visões jubilantes e celestiais e «encontrarmos» amigos queridos ou seres iluminados. Para quem teve uma vida boa, há paz na morte em vez de medo.

Kalu Rinpoche escreve: «A experiência interna para o indivíduo que está a morrer é a de um grande vento que varre o mundo inteiro, incluindo ele próprio, um incrível remoinho de vento, consumindo todo o universo.»[6]

O que está a acontecer é que o elemento *ar* está a dissolver-se na consciência. Os ventos uniram-se todos no coração no «vento de suporte à vida». Assim, o «sinal secreto» é descrito como a visão de uma tocha a arder ou de uma candeia acesa, com uma incandescência vermelha.

As nossas inalações continuam a ser cada vez mais débeis, e as nossas exalações mais prolongadas. Nesta altura, o sangue converge e entra no «canal da vida», no centro do nosso coração. Caem três gotas, umas a seguir às outras, causando três expirações profundas e finais. Depois deixamos subitamente de respirar.

Subsiste apenas um ligeiro calor no nosso coração. Todos os sinais vitais desapareceram, sendo este o momento em que numa situação clínica moderna seríamos dados como «mortos». No entanto, os mestres tibetanos falam de um processo interno que ainda se mantém ativo. Diz-se que o período que decorre entre o fim da respiração e a cessação da «respiração interna» equivale «ao

tempo que demoramos a comer uma refeição», cerca de vinte minutos. Mas nada é certo e todo este processo pode desenrolar-se muito depressa.

A DISSOLUÇÃO INTERNA

Na dissolução interna, onde os estados grosseiros e subtis do pensamento e das emoções se dissolvem, podemos encontrar quatro níveis cada vez mais subtis de consciência.

Aqui, o processo da morte reflete de forma inversa o processo da conceção. Quando o esperma do nosso pai e o óvulo da nossa mãe se unem, a nossa consciência, impelida pelo seu carma, é atraída. Durante o desenvolvimento do feto, a essência do nosso pai, um núcleo que é descrito como «branco e jubilante», repousa no chacra do alto da nossa cabeça no topo do canal central. A essência da nossa mãe, um núcleo que é «vermelho e quente», repousa no chacra que se diz estar situado quatro dedos abaixo do umbigo. É a partir destas duas essências que evoluem as fases seguintes da dissolução.

Com o desaparecimento do vento que a mantinha no seu lugar, a essência branca herdada do nosso pai desce pelo canal central em direção ao coração. Como um sinal externo, há uma experiência de «brancura», como «um céu puro iluminado pelo luar». Como um sinal interno, a nossa consciência torna-se extremamente clara, e todos os estados de pensamento, trinta e três no total, resultantes da ira chegam ao fim. Esta fase é conhecida como «aparecimento».

De seguida, a essência da mãe começa a subir pelo canal central, com o desaparecimento do vento que a mantinha no lugar. O sinal externo é uma experiência de «vermelhidão», como um Sol a brilhar num céu puro. Como sinal interno, surge uma grande experiência de beatitude, à medida que todos os estados de pensamento resultantes do desejo, quarenta no total, deixam de funcionar. Este estádio é conhecido como «aumento».[7]

Quando as essências vermelha e branca se juntam no coração, a consciência está contida nelas. Tulku Urgyen Rinpoche, um mestre extraordinário que viveu no Nepal, afirma: «A experiência é como o encontro do céu e da terra.» Como sinal externo, experimentamos um «negrume», como um céu vazio imerso na escuridão. O sinal interno é uma experiência de um estado mental livre de pensamentos. Os sete estados do pensamento, resultantes da ignorância e da ilusão, chegam ao fim. Esta fase é conhecida como «consecução plena».[8]

Depois, quando voltamos a ficar ligeiramente conscientes, surge a Luminosidade Base, como um céu imaculado, sem nuvens, nevoeiro ou neblina. Por vezes, designa-se como a «mente da luz clara da morte». Sua Santidade o Dalai Lama afirma: «Esta consciência é a mente subtil mais profunda, que chamamos a natureza de buda, a verdadeira fonte de toda a consciência. O *continuum* desta mente perdura mesmo para além da budeidade.»[9]

A MORTE DOS «VENENOS»

O que está então a acontecer quando morremos? É como se estivéssemos a regressar ao nosso estado original; tudo se dissolve enquanto o corpo e a mente se separam. Os três «venenos» — ira, desejo e ignorância — todos morrem, o que significa que todas as emoções negativas, a raiz do *samsara*, cessam de facto, e nessa altura há um intervalo.

E onde é que este processo nos leva? À base primordial da natureza da mente, com toda a sua pureza e simplicidade natural. Agora, tudo o que a obscurecia é removido e a nossa verdadeira natureza é revelada.

Um processo semelhante pode acontecer, tal como expliquei no capítulo 5, «Trazer a Mente para Casa», quando praticamos meditação e temos experiências de beatitude, claridade e ausência de pensamentos, que por sua vez indicam que o desejo, a ira e a ignorância se dissolveram momentaneamente.

À medida que a ira, o desejo e a ignorância se vão desvanecendo, nós tornamo-nos cada vez mais puros. Alguns mestres explicam que, para um praticante Dzogchen, as fases do aparecimento, aumento e consecução plena são indícios da manifestação gradual da *Rigpa.* Enquanto tudo o que obscurece a natureza da mente está a morrer, a claridade da *Rigpa* começa lentamente a aparecer e a aumentar. Todo o processo se transforma num desenvolvimento do estado da luminosidade, ligado ao reconhecimento da claridade da *Rigpa* por parte do praticante.

No tantra há uma abordagem diferente para praticar durante o processo da dissolução. Na prática do ioga dos canais, ventos e essências, o praticante tântrico prepara-se em vida para o processo da morte, ao simular as alterações na consciência do processo de dissolução, culminando na experiência da luminosidade ou «Luz Clara». O praticante procura também ter consciência destas mudanças à medida que adormece, na medida em que o importante é lembrar que esta sequência de estados de consciência que se vão progressivamente aprofundando não acontece apenas quando morremos. Isto também se verifica, normalmente sem nos darmos conta, quando adormecemos ou quando nos deslocamos dos níveis mais grosseiros da consciência para os mais subtis. Alguns mestres chegaram mesmo a demonstrar que tal também acontece nos próprios processos psicológicos do nosso dia a dia enquanto estamos despertos.[10]

A descrição pormenorizada do processo de dissolução pode parecer complicada, mas se nos familiarizarmos, de facto, com ele, pode ser bastante benéfico. Para os praticantes, há uma série de práticas especializadas para levar a cabo em cada estádio de dissolução. Por exemplo, pode transformar o processo da morte na prática do Guru Ioga. Em cada fase da dissolução externa, gere devoção e reze ao mestre, visualizando-o nos diferentes centros de energia. Quando o elemento terra se dissolve e aparece o sinal da miragem, visualize o mestre no centro do seu coração. Quando o elemento água se dissolve e surge o sinal do fumo, visualize o

mestre no centro do umbigo. Quando o elemento fogo se dissolve e o sinal dos pirilampos se manifesta, visualize o mestre no centro da testa. E quando o elemento ar se dissolve e aparece o sinal da tocha, concentre-se inteiramente na transferência da sua consciência para a mente de sabedoria do seu mestre.

Há muitas descrições dos estádios da morte, que diferem em pequenos pormenores e na sua sequência. A que expliquei aqui é uma descrição dos padrões comuns, mas pode desenrolar-se de maneira diferente consoante as circunstâncias de cada indivíduo. Recordo-me que, quando Samten, o assistente do meu mestre, estava a morrer, a sequência foi muito pronunciada. No entanto, podem ocorrer variações devido aos efeitos de uma doença específica na pessoa que está a morrer e ao estado dos canais, ventos e essências. Os mestres afirmam que todos os seres vivos, mesmo os insetos mais ínfimos, passam por este processo. No caso de uma morte súbita ou de um acidente, o processo ocorre na mesma, mas de um modo extremamente rápido.

Descobri que a forma mais fácil de entender o que está a acontecer durante o processo da morte, com a sua dissolução externa e interna, é como *um desenvolvimento gradual e o despontar de níveis de consciência cada vez mais subtis*. Cada um deles emerge após a dissolução sucessiva dos constituintes do corpo e da mente, à medida que o processo avança gradualmente para a revelação da consciência mais subtil de todas: a Luminosidade Base ou Luz Clara.

TERCEIRA PARTE

MORTE E RENASCIMENTO

DEZASSEIS

A Base

Frequentemente ouvimos comentários como: «A morte é o momento da verdade» ou «A morte é a altura em que nos encaramos finalmente a nós próprios». E já vimos como as pessoas que vivem experiências de quase-morte por vezes contam que, ao testemunharem uma retrospetiva da sua vida, são-lhes feitas perguntas do género: «O que é que fizeste da tua vida? O que é que fizeste pelos outros?» Tudo isto aponta para um facto: na morte não podemos escapar a quem ou àquilo que realmente somos. Seja ou não do nosso agrado, a nossa verdadeira natureza é revelada. Mas é importante saber que há dois aspetos do nosso ser que são expostos no momento da morte: a nossa natureza absoluta e a nossa natureza relativa — como somos e fomos nesta vida.

Tal como expliquei anteriormente, na morte todas as componentes do nosso corpo e da nossa mente vão sendo removidas e acabam por se desintegrar. Quando o corpo morre, os sentidos e os elementos subtis dissolvem-se, seguindo-se a morte do aspeto vulgar da nossa mente, com todas as suas emoções negativas relacionadas com a ira, o desejo e a ignorância. Por fim, não há mais nada que possa obscurecer a nossa verdadeira natureza, uma vez que tudo o que na vida tapava a mente iluminada se desmoronou. E o que é revelado é a base primordial da nossa natureza absoluta, que é como um céu puro e sem nuvens.

A isto chama-se o despontar da Luminosidade Base, ou «Luz Clara», onde a própria consciência se dissolve no espaço da verdade que tudo abrange. O *Livro Tibetano dos Mortos* diz o seguinte a respeito deste momento:

> *A natureza de tudo é aberta, vazia e nua como o céu.*
> *Vacuidade luminosa, sem centro ou circunferência: a* Rigpa *pura e nua emerge.*

Padmasambhava descreve assim a luminosidade:

Esta Luz Clara auto-originada, que desde o início nunca nasceu,
É a filha da Rigpa*, que em si própria não tem progenitores — que impressionante!*
Esta sabedoria auto-originada não foi criada por ninguém — que impressionante!
Nunca conheceu o nascimento e nada nela lhe pode causar a morte — que impressionante!
Embora seja evidentemente visível, não há lá ninguém para a ver — que impressionante!
Embora tenha vagueado pelo samsara*, nada a prejudicou — que impressionante!*
Embora tenha visto a própria budeidade, nada a beneficiou — que impressionante!
Embora exista em toda a gente e em toda a parte, tem passado despercebida — que impressionante!
E no entanto continuas a acalentar a esperança de alcançar outro resultado em vez deste noutro lado — que impressionante!
Embora seja aquilo que é mais essencialmente teu, andas à procura dela noutro lugar — que impressionante!

Porque será que este estado é chamado «luminosidade» ou Luz Clara? Os mestres explicam isto de várias formas. Alguns dizem que exprime a claridade radiante da natureza da mente, a sua liberdade total da escuridão ou obscurecimento: «livre da escuridão da ignorância e dotada da capacidade cognitiva». Outro mestre descreve a luminosidade ou Luz Clara como «um estado de distração mínima», uma vez que todos os elementos, sentidos e objetos sensoriais se dissolveram. O importante é não a confundir com a luz física que conhecemos, nem com as experiências de luz que se manifestam momentaneamente no bardo seguinte; a luminosidade que surge na morte é a radiância natural da sabedoria da nossa própria *Rigpa*, «a natureza não composta presente em todo o *samsara* e nirvana».

O aparecimento da Luminosidade Base, ou Luz Clara, no momento da morte é *a* grande oportunidade de libertação. Todavia, é fundamental compreender em que termos ela é concedida. Alguns escritores e investigadores modernos, que se debruçam sobre a

morte, subestimaram a profundidade deste momento. Ao lerem e interpretarem o *Livro Tibetano dos Mortos*, sem o benefício das instruções orais e a prática que esclarecem completamente o seu significado sagrado, eles simplificaram-no demasiado e tiraram conclusões precipitadas. Uma suposição que fazem é a de que o aparecimento da Luminosidade Base é a iluminação. Todos nós gostaríamos de identificar a morte com o céu ou a iluminação; mas mais importante do que acalentar falsas expectativas é saber que apenas se tivermos sido apresentados à natureza da nossa mente, a nossa *Rigpa*, e só se a tivermos estabelecido e estabilizado através da meditação e integrado na nossa vida, é que o momento da morte oferece uma verdadeira oportunidade de libertação.

Embora a Luminosidade Base se apresente naturalmente a todos nós, a maioria das pessoas não está minimamente preparada para a sua incrível imensidão, para a vasta e subtil profundidade da sua simplicidade natural. A maioria de nós simplesmente não terá maneira de a reconhecer, porque não nos familiarizámos com as diferentes formas de a reconhecer durante a vida. O que acontece nessa altura é que temos tendência para reagir instintivamente com todos os nossos medos, hábitos e condicionamentos passados, com todos os nossos antigos reflexos. Embora as emoções negativas possam ter morrido para a luminosidade aparecer, os hábitos de várias vidas mantêm-se, escondidos no fundo da nossa mente ordinária. Embora toda a nossa confusão se desvaneça na morte, em vez de nos rendermos e nos abrirmos à luminosidade, recuamos levados pelo medo e pela ignorância e agarramo-nos instintivamente ao nosso apego.

É isto que nos impede de aproveitar este momento poderoso como uma oportunidade de libertação. Padmasambhava afirma: «Todos os seres viveram, morreram e renasceram vezes sem conta. Eles experimentaram repetidamente a indescritível Luz Clara. Mas como estão obscurecidos pela escuridão da ignorância, vagueiam continuamente num *samsara* ilimitado.»

A BASE DA MENTE ORDINÁRIA

Todas estas tendências habituais, resultantes do nosso carma negativo, que tiveram origem na escuridão da nossa ignorância, estão guardadas na base da mente ordinária. Perguntei-me várias vezes sobre qual seria um bom exemplo para ajudar a descrevê-la. Pode-se comparar a uma bola de vidro transparente, uma finíssima película aderente, uma barreira ou véu quase invisível que obscurece o todo da nossa mente; mas talvez a imagem mais apropriada que me ocorre seja a de uma porta de vidro. Imagine que está sentado diante de uma porta envidraçada que dá para o seu jardim, olhando através dela, fitando o espaço exterior. Parece que não há nada entre si e o céu, porque não consegue ver a superfície do vidro. Poderia até bater com o nariz na porta se se levantasse e tentasse passar através dela, julgando que não estava lá. No entanto, se lhe tocar, apercebe-se imediatamente de que há ali algo que retém as suas impressões digitais, algo que se interpõe entre si e o espaço exterior.

Do mesmo modo, a base da mente ordinária impede-nos de penetrar na natureza como o céu da nossa mente, apesar de a conseguirmos vislumbrar. Tal como referi, os mestres explicam que há o perigo de os praticantes de meditação confundirem a experiência da base da mente ordinária com a verdadeira natureza da própria mente. Quando repousam num estado de grande calma e serenidade, tudo o que podem estar de facto a fazer talvez seja meramente a repousar na base da mente ordinária. É a diferença entre olhar para o céu do interior de uma cúpula de vidro e estar ao ar livre. Temos de nos libertar completamente da base da mente ordinária, para descobrir e deixar entrar o ar fresco da *Rigpa*.

Assim sendo, a finalidade de toda a nossa prática espiritual, e a verdadeira preparação para o momento da morte, é purificar esta barreira subtil, enfraquecê-la gradualmente e derrubá-la. Quando a tiver dissipado completamente, nada se interporá entre si e o estado de omnisciência.

A apresentação do mestre à natureza da mente passa através da base da mente ordinária, uma vez que é graças a esta dissolução da mente conceptual que a mente iluminada é explicitamente revelada. Então, cada vez que repousamos na natureza da mente, a base da mente ordinária enfraquece. Mas vamos reparar que a quantidade de tempo que conseguimos permanecer no estado de natureza da mente depende inteiramente da estabilidade da nossa prática. Infelizmente, «os hábitos antigos custam a eliminar», e a base da mente ordinária regressa; a nossa mente é como um alcoólico que consegue largar o vício durante algum tempo, mas que tem recaídas sempre que se sente tentado ou deprimido.

Tal como a porta de vidro retém todas as marcas de sujidade deixadas pelas nossas mãos e dedos, a base da mente ordinária-acumula e guarda todo o nosso carma e hábitos. E do mesmo modo que temos de continuar a limpar o vidro, também temos de continuar a purificar a base da mente ordinária. É como se o vidro se fosse desgastando lentamente e ficando cada vez mais fino, pequenas aberturas aparecem e começa a dissolver-se.

Através da nossa prática, estabilizamos gradualmente e cada vez mais a natureza da mente, de modo a que ela não se mantenha simplesmente como a nossa natureza absoluta mas se transforme na nossa realidade do dia a dia. À medida que isso acontece, os nossos hábitos dissolvem-se cada vez mais, e a diferença entre a meditação e a vida quotidiana é cada vez menor. A pouco e pouco, torna-se capaz de sair diretamente para o jardim através da porta de vidro, sem obstruções. E o sinal que a base da mente ordinária está a enfraquecer é conseguirmos repousar com cada vez menos esforço na natureza da mente.

Quando surge a Luminosidade Base, a questão crucial é em que medida somos capazes de repousar na natureza da mente, de unir a nossa natureza absoluta com a nossa vida quotidiana e de purificar a nossa condição ordinária no estado de pureza primordial.

O ENCONTRO ENTRE MÃE E FILHA

Há uma forma de nos prepararmos completamente para reconhecer o aparecimento da Luminosidade Base no momento da morte. É através do nível mais elevado de meditação (como expliquei no capítulo 10, «A Essência Mais Profunda»), o resultado final da prática do Dzogchen. É chamada a «união das duas luminosidades», também conhecida como «a fusão das Luminosidades Mãe e Filha».

A Luminosidade Mãe é a designação que damos à Luminosidade Base. Esta é a natureza inerente e fundamental de tudo, subjacente a toda a nossa experiência, e que se manifesta em toda a sua glória no momento da morte.

A Luminosidade Filha, também denominada Luminosidade do Caminho, é a natureza da nossa mente, que, se for apresentada pelo mestre e reconhecida por nós, pode ser gradualmente estabilizada através da meditação e incorporada de um modo cada vez mais abrangente nas ações da nossa vida. Quando a integração é completa, o reconhecimento é total e ocorre a realização.

Embora a Luminosidade Base seja a nossa natureza inerente e a natureza de tudo, nós não a reconhecemos e ela continua como se estivesse escondida. Gosto de pensar na Luminosidade Filha como uma chave que o mestre nos dá para nos ajudar a abrir a porta do reconhecimento da Luminosidade Base, sempre que surge a oportunidade.

Imagine que tem de se encontrar com uma mulher que chega de avião. Se não tiver nenhuma ideia da sua aparência, pode ir ao aeroporto e ela passar por si sem se dar conta disso. Se tiver uma fotografia nítida dela, então será capaz de a reconhecer assim que ela se aproxima.

A partir do momento em que a natureza da mente é apresentada e a reconhece, tem a chave para a voltar a reconhecer. Mas tal como precisa de guardar a fotografia e vê-la várias vezes para se assegurar de que reconhece a pessoa com quem se vai encontrar no aeroporto, também tem de continuar a aprofundar e a estabilizar o seu reconhecimento da natureza da mente através de uma prática

regular. Deste modo, o reconhecimento torna-se tão enraizado em si, passa de tal maneira a fazer parte de si, que deixa de ter-necessidade da fotografia; quando encontra a pessoa, o reconhecimento é espontâneo e imediato. Assim, depois de uma prática sustentada do reconhecimento da natureza da mente, quando no momento da morte a Luminosidade Base emerge, será capaz de a reconhecer e torna-se uno com ela — tão instintivamente, dizem os mestres do passado, como uma criança que corre entusiasmada para o colo da mãe, como dois velhos amigos que se reencontram ou como um rio a desaguar no mar.

Todavia, isto é extremamente difícil. A única maneira de assegurar este reconhecimento é através da estabilização e do aperfeiçoamento da prática de fusão das duas luminosidades agora, enquanto ainda estamos vivos. Isto apenas é possível graças a uma vida inteira de prática e persistência. Tal como disse o meu mestre Dudjom Rinpoche, se não praticarmos a fusão das duas luminosidades agora e daqui para a frente, nada pode garantir que o reconhecimento ocorre naturalmente na morte.

Como é que unimos exatamente as luminosidades? Trata-se de uma prática bastante profunda e avançada, e este não é o local indicado para a explicar em pormenor. Mas pode-se dizer o seguinte: quando o mestre nos apresenta à natureza da mente, é como se recuperássemos a nossa vista, uma vez que temos estado cegos perante a Luminosidade Base que existe em tudo. A apresentação do mestre desperta em nós uma visão de sabedoria, com a qual passamos a ver claramente a verdadeira natureza de tudo o que surge, a luminosidade — a Luz Clara —, que é a natureza de todos os nossos pensamentos e emoções. Imagine que o nosso reconhecimento da natureza da mente, depois de estabilizar e aperfeiçoar a prática, passa a ser como um Sol que brilha ininterruptamente. Os pensamentos e as emoções continuam a surgir; eles são como ondas de escuridão. Mas cada vez que as ondas se desenrolam e encontram a luz, dissolvem-se imediatamente.

À medida que vamos desenvolvendo cada vez mais esta capacidade de reconhecimento, ela torna-se parte da nossa visão quotidiana. Quanto mais conseguirmos integrar a interiorização da nossa natureza absoluta na nossa experiência do dia a dia, maior é a probabilidade de reconhecermos a Luminosidade Base no momento da morte.

A prova se temos ou não esta chave reside na forma como encaramos os nossos pensamentos e emoções à medida que eles se manifestam; se somos capazes de penetrar neles diretamente com a Visão e de reconhecer a sua luminosidade inerente ou se a obscurecemos com as nossas reações instintivas habituais.

Se a base da nossa mente ordinária estiver completamente purificada, é como se tivéssemos destruído o armazém do nosso carma e esvaziado as reservas cármicas para renascimentos futuros. Contudo, se não tivermos purificado totalmente a nossa mente, ainda haverá vestígios de hábitos e tendências cármicas passados que se mantêm neste armazém do carma. Quando quer que as condições propícias se materializem, eles manifestam-se, impelindo-nos para novos renascimentos.

A DURAÇÃO DA LUMINOSIDADE BASE

A Luminosidade Base emerge; para um praticante, dura o tempo que ele ou ela consegue repousar, sem distrações, no estado da natureza da mente. No entanto, para a maioria das pessoas, não dura mais do que um estalar de dedos, e para alguns, segundo dizem os mestres, «o tempo que demora a comer uma refeição». A maior parte das pessoas não reconhece a Luminosidade Base de todo, mergulhando em vez disso num estado de inconsciência que pode prolongar-se durante três dias e meio. É nessa altura que a consciência abandona finalmente o corpo.

Isto levou a um costume no Tibete de assegurar que o corpo não é tocado nem perturbado durante três dias depois da morte. É particularmente importante no caso de um praticante, que se pode

ter fundido com a Luminosidade Base e estar a repousar nesse estado da natureza da mente. Recordo-me como no Tibete toda a gente tinha um grande cuidado em manter um ambiente silencioso e tranquilo em redor do corpo, sobretudo quando se tratava de um grande mestre ou praticante, para evitar causar a mínima perturbação.

Mas mesmo o corpo de uma pessoa comum é muitas vezes deixado intacto até que passem três dias, uma vez que nunca se sabe se é ou não alguém realizado, e não é claro quando a consciência se separa do corpo. Acredita-se que, se o corpo for tocado num determinado local — se, por exemplo, levar uma injeção —, pode atrair a consciência até lá. Nesse caso, a consciência do defunto pode abandonar o corpo através da abertura mais próxima em vez de sair pela fontanela e ter um renascimento pouco afortunado.

Alguns mestres insistem mais do que outros em não tocar no corpo durante três dias. Chadral Rinpoche, um mestre tibetano *zen* que vive na Índia e no Nepal, respondeu assim às pessoas que se estavam a queixar que um corpo pode cheirar mal se for deixado intacto quando faz muito calor: «Não têm de o comer ou tentar vender.»

Num sentido estrito, é melhor que as autópsias ou cremações sejam feitas após um intervalo de três dias. Porém, hoje em dia, uma vez que pode não ser nada prático nem possível manter um corpo intacto durante tanto tempo, pelo menos a *phowa* deve ser efetuada antes que o corpo seja tocado ou deslocado de alguma forma.

A MORTE DE UM MESTRE

Um praticante realizado continua a manter o reconhecimento da natureza da mente no momento da morte e desperta no seio da Luminosidade Base quando esta se manifesta. Ele ou ela pode até permanecer nesse estado durante vários dias. Alguns praticantes e

mestres morrem sentados direitos na postura de meditação e outros na «posição do leão adormecido». Para além da sua pose perfeita, haverá outros indícios que demonstram que eles estão a repousar no estado da Luminosidade Base: há ainda uma certa cor e brilho no seu rosto, o nariz não se afunda, a pele mantém-se macia e flexível, o corpo não se torna rígido, diz-se que os olhos preservam uma vivacidade suave e compassiva e o coração conserva algum calor. Tomam-se todas as precauções para que o corpo do mestre não seja tocado e para que impere o silêncio até que ele saia desse estado de meditação.

Gyalwang Karmapa, um grande mestre e responsável por uma das quatro escolas principais do budismo tibetano, morreu num hospital dos Estados Unidos em 1981. Ele foi uma inspiração extraordinária para todos à sua volta devido à sua alegria e compaixão constantes. O Dr. Ranulfo Sanchez, cirurgião-chefe, afirmou:

> *Pessoalmente senti que Sua Santidade não era um homem comum. Quando ele olhava para nós, era como se procurasse no nosso interior, como se conseguisse ver através de* nós*. Fiquei muito impressionado pela forma como ele me olhava e parecia compreender o que se estava a passar. Sua Santidade afetou praticamente todos os que entraram em contacto com ele no hospital. Muitas vezes, quando julgávamos que estava perto da morte, ele sorria e dizia que estávamos enganados e de seguida melhorava...*
>
> *Sua Santidade nunca tomou qualquer medicamento contra as dores. Nós, os médicos, percebíamos que ele devia estar a sofrer muito quando o examinávamos e por isso perguntávamos-lhe: «Está com muitas dores hoje?», ao que ele respondia: «Não.» Próximo do fim, percebemos que ele pressentia a nossa ansiedade e a pergunta tornou-se uma espécie de piada geral. Nós perguntávamos-lhe: «Está com muitas dores?», e ele esboçava um sorriso extremamente bondoso e respondia: «Não.»*
>
> *Os seus sinais vitais eram muito fracos. Dei-lhe uma injeção... O objetivo era que ele conseguisse comunicar nos seus últimos minutos de vida. Saí do quarto durante alguns instantes enquanto ele conversava com os* tulkus*, a quem garantiu que não pretendia morrer nesse dia. Quando voltei, cinco minutos mais tarde, ele estava sentado direito, com os olhos muito abertos, e ouvi-o dizer claramente: «Olá, como está?» Todos os seus sinais vitais se tinham invertido e nem meia hora depois ele estava sentado na cama, a conversar e a rir. Em termos médicos, era uma situação*

inédita; as enfermeiras estavam pálidas. Uma delas puxou a manga do uniforme para cima para me mostrar a pele arrepiada do braço.

O pessoal de enfermagem reparou que o corpo de Karmapa não seguiu o processo habitual do *rigor mortis* e decomposição, mas parecia manter-se tal como estava quando ele morrera. Depois de algum tempo, aperceberam-se de que a área em torno do coração continuava quente. O Dr. Sanchez contou:

Levaram-me para o quarto cerca de trinta e seis horas depois de ele ter morrido. Apalpei a zona por cima do seu coração e senti que estava mais quente do que a área circundante. É algo que não tem qualquer explicação médica.[1]

Alguns mestres morrem sentados em meditação, com o corpo a suportar-se a si próprio. Kalu Rinpoche morreu em 1989, no seu mosteiro nos Himalaias, na presença de vários mestres, um médico e uma enfermeira. O seu discípulo mais próximo escreveu:

O próprio Rinpoche tentou sentar-se, mas teve dificuldade em fazê-lo. O Lama Gyaltsen, sentindo que talvez tivesse chegado a sua hora e que se não se sentasse poderia criar um obstáculo para Rinpoche, amparou-lhe as costas enquanto ele se sentava. Rinpoche estendeu a mão para mim e também o ajudei a fazê-lo. Ele queria sentar-se completamente direito e indicou-o, não só por palavras como também por gestos. O médico e a enfermeira ficaram preocupados e Rinpoche descontraiu ligeiramente a sua postura. Mesmo assim, adotou a posição de meditação... Rinpoche colocou as suas mãos na postura de meditação, os seus olhos abertos fitando o exterior num olhar de meditação, e os seus lábios moveram-se de uma forma quase impercetível. Uma profunda sensação de paz e felicidade desceu sobre todos nós e invadiu a nossa mente. Todos os que estávamos presentes sentimos que a felicidade indescritível que nos inundava não passava de um pálido reflexo daquilo que impregnava a mente de Rinpoche... Lentamente, as suas pálpebras desceram e a respiração cessou.[2]

Nunca me esquecerei da morte do meu querido mestre, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, no verão de 1959. Durante a última fase da sua vida, ele procurou sair o mínimo possível do seu mosteiro. Mestres de todas as tradições reuniam-se junto a ele para o ouvirem ensinar e representantes de todas as linhagens procuravam a sua orientação, uma vez que ele era a fonte da sua transmissão. O

mosteiro onde ele vivia, Dzongsar, tornou-se um dos mais enérgicos centros de atividade espiritual no Tibete, dado que todos os grandes lamas o visitavam. A sua palavra era lei na região; ele era um mestre tão extraordinário que quase todos eram seus discípulos, de tal maneira que tinha o poder de pôr fim a guerras civis ameaçando retirar a sua proteção espiritual a todos os combatentes envolvidos no conflito.

Infelizmente, quando a opressão dos invasores chineses se intensificou, as condições em Kham deterioraram-se rapidamente, e apesar de ser ainda muito jovem conseguia sentir a ameaça iminente do que estava para vir. Em 1955, o meu mestre teve determinados indícios que demonstravam que ele devia deixar o Tibete. Primeiro, fez uma peregrinação aos lugares sagrados do Centro e Sul do Tibete; e de seguida, para concretizar um profundo desejo do seu mestre, fez uma peregrinação aos locais sagrados da Índia, e eu acompanhei-o. Todos tínhamos esperança de que a situação na região leste do país melhorasse durante a nossa ausência. O que aconteceu, compreendi mais tarde, foi que a decisão do meu mestre de partir foi interpretada por muitos outros lamas e pessoas comuns como um sinal de que o Tibete estava perdido, o que lhes permitiu escapar antecipadamente.

Há muito tempo que o meu mestre fora convidado a visitar o Siquim, um pequeno país nos Himalaias e uma das terras sagradas de Padmasambhava. Jamyang Khyentse era a encarnação do santo mais sagrado do Siquim, e o monarca deste país pediu-lhe que ensinasse lá e abençoasse esta terra com a sua presença. Assim que souberam que ele tinha ido para lá, muitos mestres vieram do Tibete para receberem os seus ensinamentos e trouxeram com eles textos e escrituras raros que de outra forma poderiam não ter sobrevivido. Jamyang Khyentse era um mestre de mestres e o palácio-templo onde ele vivia tornou-se de novo um grande centro espiritual. À medida que a situação no Tibete se deteriorava, reuniam-se cada vez mais lamas à sua volta.

Diz-se que por vezes os grandes mestres que ensinam muito não vivem durante muito tempo; é quase como se atraíssem a si quaisquer obstáculos que existam em relação aos ensinamentos espirituais. Havia profecias que davam conta de que, se o meu mestre tivesse deixado de ensinar e viajasse como um eremita incógnito para regiões remotas do país, teria vivido durante muitos mais anos. Na verdade, tentou fazê-lo: quando iniciámos a nossa última viagem a partir de Kham, ele deixou todos os seus haveres para trás e partiu no maior sigilo, não fazendo tenções de ensinar, mas apenas de levar a cabo uma peregrinação. Contudo, assim que descobriam quem ele era, gente de toda a parte acudia a pedir-lhe ensinamentos e iniciações. A sua compaixão era tão vasta que, ciente dos riscos que corria, sacrificou a sua própria vida para continuar a ensinar.

Foi então no Siquim que Jamyang Khyentse adoeceu; nessa mesma altura, chegaram as notícias terríveis que davam conta da queda do Tibete. Todos os lamas mais proeminentes, os chefes das linhagens, chegaram uns atrás dos outros para o visitar, e decorriam orações e rituais para a sua longa vida noite e dia. Todos participavam. Todos nós lhe implorámos para que continuasse a viver, pois um mestre da sua magnitude tem o poder de decidir quando é o momento de abandonar o seu corpo. Ele estava simplesmente deitado, aceitou todas as nossas oferendas e riu, dizendo com um sorriso conhecedor: «Está bem, só para ser auspicioso, direi que vou viver.»

O primeiro sinal de que o meu mestre ia morrer chegou-nos por intermédio de Gyalwang Karmapa. Ele disse a Karmapa que tinha completado o trabalho que viera fazer nesta vida e que tinha decidido deixar este mundo. Um dos assistentes mais próximos de Khyentse ficou lavado em lágrimas assim que o Karmapa lhe revelou isto e então nós ficámos a saber. A sua morte acabaria por só acontecer depois de tomarmos conhecimento de que os três grandes mosteiros do Tibete — Sera, Drepung e Ganden — tinham sido ocupados pelos chineses. Pareceu-nos tragicamente simbólico

que a queda do Tibete coincidisse com o falecimento deste grande ser, a personificação do budismo tibetano.

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö morreu às três da manhã do sexto dia do quinto mês tibetano. Dez dias antes, enquanto realizávamos uma prática para a sua longa vida durante toda a noite, o chão tremeu, subitamente abalado por um forte terramoto. De acordo com os sutras budistas, isto é sinal da morte iminente de um ser iluminado.[3]

Durante três dias após a sua morte, foi mantido um silêncio absoluto e ninguém estava autorizado a saber que Khyentse tinha falecido. Apenas me foi dito que o seu estado de saúde se agravara e, em vez de dormir no seu quarto como era habitual, pediram-me que dormisse noutro quarto. O Lama Chokden, que era o assistente mais próximo do meu mestre e também mestre de cerimónias, tinha estado a seu lado mais tempo do que qualquer outra pessoa. Era um homem sério, silencioso e ascético, com um olhar penetrante e bochechas encovadas, e uma atitude digna e elegante, mas também humilde. Chokden era conhecido pela sua integridade fundamental, profunda humanidade, bondade de coração e memória extraordinária: ele parecia recordar-se de cada palavra que fora proferida pelo meu mestre, e de cada história, e sabia os mais ínfimos pormenores dos rituais mais elaborados, bem como o seu significado. Era também um praticante exemplar e um professor por mérito próprio. Então observámos o Lama Chokden a continuar a levar as refeições do meu mestre para o seu quarto, mas a expressão do seu rosto era carregada. Perguntávamos repetidamente como estava Khyentse, mas Chokden limitava-se a dizer: «Está na mesma.» Em determinadas tradições, depois de um mestre morrer e durante o tempo em que ele permanece em meditação depois da morte, é importante manter o sigilo. Foi apenas três dias depois, tal como referi, que finalmente ficámos a saber que ele tinha morrido.

O governo da Índia enviou nessa altura um telegrama para Pequim. A partir daí, a mensagem seguiu para Dzongsar, o mosteiro

do meu mestre no Tibete, onde muitos dos monges já estavam lavados em lágrimas, porque de alguma forma sabiam que ele estava a morrer. Mesmo antes da nossa partida, Khyentse assumiu o compromisso de que voltaria ali uma vez mais antes de morrer. E assim aconteceu. No dia de Ano Novo desse ano, cerca de seis meses antes da sua morte, enquanto estava a decorrer uma dança ritual, muitos dos monges mais velhos tiveram uma visão dele, tal como ele costumava ser, a aparecer no céu. O meu mestre fundara uma escola no mosteiro, famosa por formar alguns dos maiores eruditos dos últimos tempos. No templo principal erguia-se uma enorme estátua do futuro Buda, Maitreya. Muito cedo, certa manhã, pouco depois do dia de Ano Novo em que a visão surgira no céu, o encarregado do templo abriu a porta: Khyentse estava sentado ao colo do Buda Maitreya.

O meu mestre morreu na «posição do leão adormecido». Todos os sinais evidenciavam que ele ainda se encontrava num estado de meditação e ninguém tocou no seu corpo durante três dias inteiros. O momento em que ele irrompeu da sua meditação permanecerá comigo durante toda a minha vida: o nariz afundou-se subitamente, a cor do seu rosto desapareceu e a sua cabeça descaiu ligeiramente para um lado. Até esse momento havia uma certa pose, força e vivacidade no seu corpo.

Já anoitecera quando lavámos e vestimos o seu corpo e o retirámos do quarto para o colocar no templo principal do palácio. Uma enorme multidão reuniu-se em torno do templo para demonstrar o seu respeito.

Foi então que algo extraordinário aconteceu. Uma luz esbranquiçada e incandescente, semelhante a um nevoeiro ligeiro e luminoso, começou a surgir e a espalhar-se gradualmente por todo o lado. O palácio-templo tinha quatro grandes candeeiros elétricos no exterior; normalmente àquela hora da noite estavam bastante iluminados, uma vez que já era de noite às sete horas. No entanto, a sua claridade fora enfraquecida por esta luz misteriosa. Apa Pant,

que era nessa altura o conselheiro político do Siquim, foi o primeiro a telefonar para perguntar o que poderia ser aquilo. Seguiram-se muitos outros telefonemas; esta luz estranha e sobrenatural foi vista por centenas de pessoas. Um dos outros mestres disse-nos então que tais manifestações de luz são referidas nos tantras como sendo um sinal de que alguém atingiu o estado de buda.

Inicialmente, estava previsto que o corpo de Jamyang Khyentse permanecesse no palácio durante uma semana, mas pouco depois começámos a receber telegramas dos seus discípulos. Estávamos em 1959; muitos deles, incluindo Dilgo Khyentse Rinpoche, tinham acabado de chegar ao exílio, depois de uma longa e perigosa fuga do Tibete. Todos imploraram que o corpo se mantivesse para que tivessem a oportunidade de o ver. Assim sendo, mantivemo-lo durante mais duas semanas. Em cada dia realizavam-se quatro sessões diferentes de orações, lideradas por lamas de todas as diferentes escolas, e frequentemente eram os chefes da linhagem que as presidiam, e foram oferecidas milhares de lamparinas. O corpo não exalava qualquer cheiro nem se começou a decompor, pelo que decidimos conservá-lo durante mais uma semana. A Índia é extremamente quente no verão, mas, apesar de terem passado várias semanas, o corpo continuava a não denunciar sinais de decomposição. Acabámos por manter o corpo de Jamyang Khyentse durante seis meses; desenvolveu-se todo um ambiente de ensinamentos e prática em redor da sua presença sagrada: ensinamentos que Jamyang Khyentse começara a transmitir e que não pudera completar antes de morrer foram concluídos pelos seus discípulos mais antigos e numerosos monges foram ordenados.

Por fim, levámos o corpo para o local que ele escolhera para a cremação. Tashiding é um dos lugares mais sagrados do Siquim e situa-se no topo de uma colina. Todos os discípulos se dirigiram para lá e nós mesmos construímos uma estupa para as suas relíquias, embora na Índia todo o trabalho manual mais pesado seja habitualmente executado por trabalhadores contratados. Todos, jovens e mais velhos, desde um mestre como Dilgo Khyentse-

Rinpoche à pessoa mais comum, carregaram pedras até ao alto da colina e construíram toda a estupa com as suas próprias mãos. Foi o maior testemunho da devoção que ele inspirava.

Não há palavras para descrever a dimensão da perda que representou a morte de Jamyang Khyentse. Quando partimos do Tibete, eu e a minha família perdemos todas as nossas terras e bens, mas eu era ainda demasiado jovem para sentir algum apego por eles. Todavia, a morte de Jamyang Khyentse foi para mim uma perda tão imensa que ainda hoje, passados tantos anos, a lamento. Toda a minha infância foi vivida na luz brilhante da sua presença. Dormia numa pequena cama aos pés da sua e durante muitos anos acordei a ouvi-lo murmurar as suas orações matinais e ao som do seu *mala*, o rosário budista. As suas palavras, os seus ensinamentos, a enorme e pacífica radiância da sua presença, o seu sorriso, todos eles são memórias inesquecíveis para mim. Ele é a inspiração da minha vida, e é a sua presença que invoco, bem como a de Padmasambhava, sempre que passo por dificuldades ou quando ensino. A sua morte foi uma perda incalculável tanto para o mundo como para o Tibete. Costumava pensar a respeito dele, e também de Dilgo Khyentse Rinpoche, que, se o budismo fosse destruído e só ele restasse, mesmo assim o budismo permaneceria vivo, pois ele era a personificação completa do que o budismo significa. Com a morte de Jamyang Khyentse, toda uma época, e por vezes parece que até mesmo toda uma dimensão de poder e conhecimento espirituais, morreu com ele.

Ele morreu quando tinha apenas sessenta e sete anos e muitas vezes pergunto-me como o futuro do budismo tibetano teria sido diferente se Jamyang Khyentse tivesse vivido para inspirar a sua expansão no exílio e no Ocidente, com a mesma autoridade e respeito infinito por todas as tradições e linhagens que o levaram a ser tão estimado no Tibete. Dado que ele era mestre de mestres, e tendo em conta que os representantes das linhagens de todas as tradições haviam recebido iniciações e ensinamentos dele,

reverenciando-o por isso como o seu mestre-raiz, ele era capaz de os aproximar naturalmente, num espírito de harmonia devota e cooperação.

Todavia, um grande mestre nunca morre. Jamyang Khyentse está aqui a inspirar-me enquanto escrevo isto; ele é a força por detrás deste livro e de tudo o que ensino; ele é a fundação e a base do espírito subjacente a tudo o que faço; é ele que continua a dar-me orientação interior. A sua bênção e a confiança que ela me dá nunca me abandonaram e têm-me guiado através das dificuldades de tentar representar, de todas as formas possíveis e imaginárias, a tradição que ele personificou de um modo tão sublime. O seu rosto nobre está mais vivo para mim agora do que qualquer outro rosto dos que ainda estão vivos, e nos seus olhos vejo sempre a luz da sabedoria e compaixão transcendentes que nenhum poder no céu ou na terra pode apagar.

Que todos vocês que leem este livro possam ficar a conhecê-lo um pouco como eu o conheço, que todos se sintam tão inspirados como eu pela dedicação da sua vida e o esplendor da sua morte, que todos aprendam com o seu exemplo de dedicação total ao bem-estar de todos os seres sencientes a ter a coragem e sabedoria que vão precisar para trabalhar em prol da verdade nos tempos que correm!

DEZASSETE

A Radiância Intrínseca

Quando a Luminosidade Base surge na morte, um praticante espiritual experiente manterá uma consciência total e torna-se uno com ela, atingindo a libertação. Porém, se não conseguirmos reconhecê-la, então deparamo-nos com o bardo seguinte, o bardo luminoso do *dharmata*.

Os ensinamentos sobre o bardo do *dharmata* constituem uma instrução muito especial, específica à prática Dzogchen e reverenciada como o coração dos ensinamentos Dzogchen ao longo de séculos. De início, senti alguma hesitação em apresentar publicamente este ensinamento tão sagrado, e na verdade, se não existissem precedentes, talvez não o tivesse mesmo revelado. Todavia, o *Livro Tibetano dos Mortos* e vários outros livros que se referem ao bardo do *dharmata* já foram publicados e levaram a algumas conclusões ingénuas. Considero que é extremamente importante, e oportuno, disponibilizar um esclarecimento sem rodeios deste bardo, enquadrando-o no seu verdadeiro contexto. Devo salientar que não entrei em quaisquer pormenores no que diz respeito às suas práticas avançadas; nenhuma delas pode, independentemente das circunstâncias, ser efetuada com eficácia salvo se for com as instruções e sob a orientação de um mestre qualificado e quando o compromisso e a ligação a esse mestre são mantidos completamente puros.

Reuni pareceres de várias fontes diferentes de modo a escrever este capítulo com a maior lucidez possível, uma vez que o considero um dos mais importantes deste livro. Espero que através dele alguns de vós estabeleçam uma ligação com este ensinamento extraordinário e se sintam inspirados a investigar mais e comecem vós próprios a praticá-lo.

AS QUATRO FASES DO DHARMATA

A palavra sânscrita *dharmata*, ou *chö nyi* em tibetano, significa a natureza intrínseca de tudo, a essência das coisas tal como elas são. *Dharmata* é a verdade nua e não condicionada, a natureza da realidade, ou a verdadeira natureza da existência fenomenal. O que está a ser referido aqui é algo fundamental para toda a compreensão da natureza da mente e da natureza de tudo.

O final do processo de dissolução e o aparecimento da Luminosidade Base inauguram uma dimensão completamente nova que começa agora a revelar-se. Uma maneira de a explicar que me parece útil é compará-la à noite a transformar-se em dia. A fase final do processo de dissolução de morrer é a experiência negra do estádio de «consecução plena», descrita como «um céu envolto na escuridão». O aparecimento da Luminosidade Base é como a claridade que desponta no céu limpo mesmo antes do amanhecer. A pouco e pouco, o sol do *dharmata* começa a elevar-se em todo o seu esplendor, iluminando os contornos da terra em todas as direções. A radiância natural da *Rigpa* manifesta-se espontaneamente e irradia em forma de energia e luz.

Tal como o sol nasce nesse céu limpo e vazio, as aparências luminosas do bardo do *dharmata* emergem todas do espaço da Luminosidade Base, que tudo permeia. O nome que damos a esta manifestação de som, luz e cor é «presença espontânea», uma vez que está sempre intrinsecamente presente no seio da extensão da «pureza primordial», que é a sua base.

O que de facto está a ter aqui lugar é um processo de revelação, no qual a mente e a sua natureza fundamental se tornam gradualmente cada vez mais manifestas. O bardo do *dharmata* é um dos estádios nesse processo. É graças a esta dimensão de luz e energia que a mente se revela a partir do seu estado mais puro, a Luminosidade Base, para a sua manifestação enquanto forma no bardo seguinte, o bardo do devir.

Considero extremamente sugestivo que a física moderna tenha demonstrado que a matéria, quando é investigada, é revelada como um oceano de energia e luz. «A matéria é, por assim dizer, luz condensada ou congelada... Toda a matéria é uma condensação da luz em padrões que se deslocam para a frente e para trás a velocidades médias inferiores à velocidade da luz», observa David Bohm. A física moderna também entende a luz de uma forma multifacetada: «É energia e também informação — conteúdo, forma e estrutura. É o potencial para tudo.»[1]

O bardo do *dharmata* tem quatro fases, cada uma delas apresentando uma nova oportunidade para a libertação. Se a oportunidade não é aproveitada, então desenrola-se a fase seguinte. A explicação que estou aqui a dar a propósito deste bardo provém dos Tantras Dzogchen, onde se ensina que é apenas através da prática especial avançada da luminosidade, ou Tögal, que a verdadeira relevância do bardo do *dharmata* pode ser realmente entendida. Assim sendo, o bardo do *dharmata* é apresentado com uma proeminência muito menor noutros ciclos de ensinamentos sobre a morte na tradição tibetana. Até mesmo no *Livro Tibetano dos Mortos*, que também pertence aos ensinamentos Dzogchen, a sequência destas quatro fases está meramente implícita, como se estivesse ligeiramente escondida, e não apresenta uma estrutura tão clara e ordenada.

No entanto, devo realçar que tudo o que as palavras podem fazer é elaborar uma descrição conceptual do que pode acontecer no bardo do *dharmata*. As manifestações deste bardo continuam a ser meramente imagens conceptuais até que o praticante tenha aperfeiçoado a prática Tögal, quando cada pormenor da descrição que estou prestes a fazer se torna uma experiência pessoal inegável. O que procuro aqui é transmitir algum sentido de que uma dimensão tão extraordinária e impressionante pode existir, e completar a minha descrição de todo o processo dos bardos. Também espero profundamente que esta caracterização completa

possa agir talvez como uma espécie de lembrete quando atravessar o processo da morte.

1. Luminosidade — A Paisagem de Luz

No bardo do *dharmata*, assumimos um corpo de luz. A primeira fase deste bardo tem início quando «o espaço se dissolve em luminosidade»:

Subitamente, ganhamos consciência de um mundo vibrante e fluido de som, luz e cor. Todas as características comuns do nosso ambiente familiar fundiram-se numa paisagem de luz que tudo permeia. Ela é brilhantemente clara e radiante, transparente e multicolor, irrestrita por qualquer tipo de dimensão ou direção, resplandecente e em constante movimento. O *Livro Tibetano dos Mortos* designa-a como «uma miragem numa planície no calor do verão». As suas cores são a expressão natural das qualidades elementares intrínsecas da mente: o espaço é percecionado como uma luz azul, a água como branca, a terra como amarelo, o fogo como vermelho e o vento como verde.

O grau de estabilidade destas manifestações de luz ofuscantes no bardo do *dharmata* depende inteiramente da estabilidade que conseguiu alcançar na prática Tögal. Somente um verdadeiro domínio desta prática lhe permite estabilizar a experiência e usá-la para alcançar a libertação. Caso contrário, o bardo do *dharmata* surge momentaneamente como um relâmpago; nem sequer saberá que ocorreu. Permita-me que saliente de novo que apenas um praticante de Tögal será capaz de efetuar este reconhecimento crucial: que estas manifestações de luz radiantes não têm uma existência separada da natureza da mente.

2. União — As Divindades

Se for incapaz de reconhecer isto como uma manifestação espontânea da *Rigpa*, os raios simples e as cores começam então a integrar-se e a convergir em pontos ou bolas de luz de diferentes tamanhos, chamados *tiklé*. No seu interior, surgem as «mandalas

das divindades pacíficas e iradas», como enormes concentrações esféricas de luz que parecem ocupar todo o espaço.

Esta é a segunda fase, conhecida como a «luminosidade a dissolver-se em união», onde a luminosidade se manifesta em forma de budas ou divindades de vários tamanhos, cores e formas com atributos diferentes. A luz brilhante que elas emanam é ofuscante e resplandecente, o som é tremendo, como o troar de milhares de trovões, enquanto os raios e feixes de luz são como *lasers*, penetrando tudo.

Estas são as «quarenta e duas divindades pacíficas e as cinquenta e oito divindades iradas» representadas no *Livro Tibetano dos Mortos*. Elas manifestam-se durante um determinado período de «dias», assumindo o padrão característico próprio da sua mandala em grupos de cinco. Esta é uma visão que preenche toda a nossa perceção com uma tal intensidade que, se não a conseguir reconhecer por aquilo que é, parece aterradora e ameaçadora. Um medo avassalador e um pânico cego podem consumi-lo e desmaia.

A partir de si e das divindades, irradiam finíssimos feixes de luz, unindo o seu coração ao delas. Inúmeras esferas luminosas aparecem nos seus raios, que aumentam e de seguida «se dissipam girando», à medida que todas as divindades se dissolvem em si.

3. Sabedoria

Se voltar a não reconhecer nem ganhar estabilidade, inicia-se a fase seguinte, designada como a «união a dissolver-se em sabedoria».

Outro fino feixe de luz emerge do seu coração e uma enorme visão é revelada a partir dele; no entanto, cada pormenor mantém-se distinto e preciso. Esta é a manifestação de vários aspetos da sabedoria, que aparecem em conjunto numa exibição de tapetes de luz e *tiklés* esféricos e luminosos:

Em primeiro lugar, num tapete de luz azul-escuro carregado aparecem *tiklés* cintilantes de cor azul-safira, em cinco padrões. Acima deles, num tapete de luz branca, surgem *tiklés* radiantes

brancos como o cristal. Mais acima, num tapete de luz amarela, aparecem *tiklés* dourados e, por cima, um tapete de luz vermelha sustenta *tiklés* vermelho-rubi. Eles são coroados por uma esfera radiante como um dossel feito de penas de pavão.

Esta brilhante exibição de luz é a manifestação das cinco sabedorias: a sabedoria do espaço que tudo abrange, a sabedoria como o espelho, a sabedoria da equanimidade, a sabedoria do discernimento e a sabedoria que tudo realiza. Mas uma vez que a sabedoria que tudo realiza *só* é aperfeiçoada no momento da iluminação, ainda não aparece. Como tal, não há nenhum tapete de luz verde nem *tiklés*, contudo ela é inerente a todas as outras cores. O que se manifesta aqui é o nosso potencial para a iluminação, e a sabedoria que tudo realiza só aparece quando nos tornamos um buda.

Se não alcançar a libertação nesta fase ao repousar sem distrações na natureza da mente, os tapetes de luz e respetivos *tiklés*, assim como a sua *Rigpa*, todos se dissolvem na radiante esfera de luz, que se assemelha a um dossel feito de penas de pavão.

4. A Presença Espontânea

Isto assinala a fase final do bardo do *dharmata*, «a sabedoria a dissolver-se em presença espontânea». Agora toda a realidade se apresenta numa exibição extraordinária. Primeiro, o estado de pureza primordial desponta como um céu aberto e sem nuvens. Depois aparecem as divindades pacíficas e iradas, seguidas dos reinos puros dos budas, e abaixo deles os seis reinos da existência samsárica.

A qualidade ilimitada desta visão ultrapassa completamente a nossa imaginação comum. Cada possibilidade é apresentada: desde a sabedoria e libertação à confusão e renascimento. Nesta altura apercebe-se de que está dotado de poderes de perceção e recordação clarividentes. Por exemplo, graças a uma clarividência total e aos sentidos desobstruídos, saberá as suas vidas passadas e

futuras, lerá a mente dos outros e terá conhecimento sobre todos os seis reinos da existência. Num só instante, recordará vividamente quaisquer ensinamentos que ouviu, e serão despertos na sua mente até mesmo ensinamentos que nunca ouviu.

Então toda a visão se dissolve de novo na sua essência original, como uma tenda que se desmorona quando as cordas que a sustentam são cortadas.

Se tiver a estabilidade para reconhecer estas manifestações como a «autorradiância» da sua própria *Rigpa*, será libertado. Mas sem a experiência da prática Tögal será incapaz de olhar para as visões das divindades, que são «tão brilhantes como o Sol». Em vez disso, em virtude das tendências habituais das suas vidas anteriores, o seu olhar será atraído para baixo, para os seis reinos, *aqueles* que reconhecerá e que o vão ludibriar de novo para a ilusão.

No *Livro Tibetano dos Mortos*, períodos de vários dias são atribuídos às experiências do bardo do *dharmata*. Estes não correspondem a dias solares de vinte e quatro horas, uma vez que já ultrapassámos todos os limites, incluindo os do espaço e tempo. Eles são «dias de meditação» e referem-se ao período de tempo que conseguimos repousar sem distrações na natureza da mente ou num único estado mental. Sem estabilidade na prática de meditação, estes dias podem ser extremamente curtos e o aparecimento das divindades pacíficas e iradas tão fugaz que nem sequer nos conseguimos aperceber de que elas apareceram.

COMPREENDER O DHARMATA

Agora que o bardo do dharmata *desponta sobre mim,*
Abandonarei todo o medo e terror,
Reconhecerei o que quer que apareça como a manifestação da minha própria Rigpa*,*
E saberei que se trata da aparência natural deste bardo;
Agora que alcancei este ponto crucial,

Não vou temer as divindades pacíficas e iradas, que surgem da natureza da minha própria mente.

A chave para a compreensão deste bardo é que todas as experiências que nele ocorrem são a radiância natural da natureza da nossa mente. O que está a acontecer é que diferentes aspetos da sua energia iluminada estão a ser libertados. Tal como os arcos-íris de luz que dançam ao serem refletidos por um cristal são a sua manifestação natural, também as aparências ofuscantes do *dharmata* não podem ser separadas da natureza da mente. *Elas são a sua expressão espontânea*. Assim sendo, por mais aterradoras que possam ser, diz o *Livro Tibetano dos Mortos*, elas não nos podem assustar mais do que um leão embalsamado.

Porém, estritamente falando, não seria correto descrever estas aparências como «visões» ou até mesmo «experiências», uma vez que tanto a visão como a experiência dependem de uma relação dualista entre alguém que perceciona e algo que é percecionado. Se conseguirmos reconhecer as aparências do bardo do *dharmata* como a energia de sabedoria da nossa própria mente, não há diferença entre percecionador e percecionado, e esta é uma experiência de não-dualidade. Entrar totalmente nesta última é alcançar a libertação. Isto porque, tal como afirma Kalu Rinpoche: «A libertação surge nesse momento no estado de pós-morte quando a consciência consegue compreender as suas experiências como nada mais do que a própria mente.»[2]

No entanto, agora que já não estamos agarrados ou protegidos por um corpo ou um mundo físicos, as energias da natureza da mente libertadas no estado bárdico podem parecer incrivelmente reais e aparentam ter uma existência objetiva. Elas parecem habitar o mundo que nos é exterior. E sem a estabilidade da prática não temos conhecimento de nada que seja não-dualista, que não seja dependente da nossa própria perceção. Assim que confundimos as aparências como sendo separadas de nós, como «visões exteriores», reagimos com medo ou esperança, o que nos conduz à ilusão.

Tal como acontece na emergência da Luminosidade Base, em que o reconhecimento era a chave para a libertação, o mesmo também acontece aqui no bardo do *dharmata*. Mas aqui trata-se do reconhecimento *da autorradiância da* Rigpa, da energia manifestante da natureza da mente, que assinala a diferença entre a libertação e a continuação de um ciclo descontrolado de renascimentos. Tome como exemplo a manifestação das Cem Divindades Pacíficas e Iradas, que ocorre na segunda fase deste bardo. Elas consistem nos budas das cinco famílias de buda, nas suas equivalentes femininas, nos *bodhisattvas* masculinos e femininos, nos budas dos seis reinos e em várias divindades iradas e protetoras. Todas emergem da luz brilhante das cinco sabedorias.

Como devemos compreender estes budas ou divindades? «Cada uma destas formas puras exprime uma perspetiva iluminada de parte da nossa experiência impura.»[3] Os cinco budas masculinos são o aspeto puro dos cinco agregados do ego. As suas cinco sabedorias são o aspeto puro das cinco emoções negativas. Os cinco budas femininos são as qualidades elementares puras da mente, que nós experimentamos como os elementos impuros do nosso corpo físico e ambiente. Os oito *bodhisattvas* são o aspeto puro dos diferentes tipos de consciência, ao passo que as suas equivalentes femininas são os objetos destas consciências.

Quer a visão pura das famílias de buda e as suas sabedorias se manifeste, quer a visão impura dos agregados e das emoções negativas surja, ambas são intrinsecamente o mesmo no que diz respeito à sua natureza fundamental. A diferença reside *na maneira como as reconhecemos*, e se reconhecemos que elas emergem da base da natureza da mente como a sua energia iluminada.

Considere o exemplo do que se manifesta na nossa mente comum como um pensamento de *desejo*; se a sua verdadeira-natureza é reconhecida, surge, livre de apego, como a «sabedoria do discernimento». O ódio e a *ira*, quando efetivamente reconhecidos, aparecem como uma claridade semelhante a um diamante, livre de apego; esta é a «sabedoria como o espelho».

Quando a *ignorância* é reconhecida, surge como uma claridade vasta e natural desprovida de conceitos: a «sabedoria do espaço que tudo abrange». O *orgulho*, quando reconhecido, é entendido como não-dualidade e igualdade: é a «sabedoria da equanimidade». O *ciúme*, quando reconhecido, é libertado da parcialidade e do apego e surge como a «sabedoria que tudo realiza». Deste modo, as cinco emoções negativas aparecem como a consequência direta de não reconhecermos a sua verdadeira natureza. Quando verdadeiramente reconhecidas, elas são purificadas e libertadas, e aparecem como a manifestação das cinco sabedorias.

No bardo do *dharmata*, quando não consegue reconhecer as luzes brilhantes destas sabedorias, então o apego a si próprio entra na sua «perceção», tal como uma pessoa que está gravemente doente com febre alta começa a alucinar e a ver toda a espécie de ilusões, refere um mestre. Assim sendo, se, por exemplo, não reconhecer a luz vermelho-rubi da sabedoria do discernimento, ela surgirá como fogo, uma vez que é a essência pura do elemento fogo; se não reconhecer a verdadeira natureza da radiância dourada da sabedoria da equanimidade, ela aparecerá como o elemento terra, dado que é a essência pura do elemento terra; e assim sucessivamente.

É deste modo que, quando o apego a si próprio entra na «perceção» das manifestações do bardo do *dharmata*, elas são transformadas, quase que se podendo dizer que se solidificam, graças a isso, nas diversas bases da ilusão do *samsara*.

Um mestre Dzogchen usa o exemplo do gelo e da água para demonstrar como esta falta de reconhecimento e o apego a si próprio se processam: a água é habitualmente líquida, um elemento dotado de qualidades maravilhosas, que purifica e mata a sede. Mas quando congela, solidifica-se em gelo. De um modo semelhante, sempre que o apego a si próprio surge, solidifica tanto a nossa experiência interior como o nosso modo de encarar o mundo que nos rodeia. Todavia, da mesma maneira que o calor do sol derrete o

gelo em água, também à luz do reconhecimento a nossa natureza ilimitada de sabedoria é revelada.

Agora podemos perceber exatamente como, após o aparecimento da Luminosidade Base e o início do bardo do *dharmata*, o *samsara* surge de facto como resultado de duas falhas sucessivas em reconhecer a natureza essencial da mente. Na primeira, a Luminosidade Base, a base da natureza da mente, não é reconhecida; se tal tivesse acontecido, a libertação teria sido alcançada. Na segunda, o aspeto enérgico da natureza da mente manifesta-se, oferecendo uma segunda oportunidade de libertação; se tal não for reconhecido, emoções negativas emergentes começam a solidificar-se em diferentes perceções falsas, que em conjunto passam a criar os reinos ilusórios que chamamos *samsara*, e que nos aprisionam ao ciclo do nascimento e morte. Toda a prática espiritual é então dedicada a inverter diretamente aquilo que eu designaria como o progresso da ignorância e, por conseguinte, a «des-criar» e a «des-solidificar» essas perceções falsas interligadas e interdependentes que levaram ao nosso aprisionamento na realidade ilusória que nós próprios inventámos.

Tal como aconteceu quando a Luminosidade Base surgiu no momento da morte, também aqui, no bardo do *dharmata*, a libertação não pode ser tomada por garantida. Quando a luz brilhante da sabedoria irradia, é acompanhada por uma exibição de sons e luzes simples, reconfortantes e aconchegantes, menos intimidantes e arrebatadoras do que a luz da sabedoria. Estas luzes suaves — baças, amarelas, verdes, azuis, vermelhas e brancas — são as nossas tendências inconscientes habituais acumuladas pela ira, ganância, ignorância, desejo, inveja e orgulho. Estas são as emoções que criam os seis reinos do *samsara*: o do inferno, o dos fantasmas famintos, o animal, o humano, o dos semideuses e o dos deuses, respetivamente.

Se não tivermos reconhecido nem estabilizado a natureza *dharmata* da mente durante a vida, seremos instintivamente atraídos pelas luzes suaves dos seis reinos, à medida que a tendência

básica para o apego, que desenvolvemos ao longo da vida, começa a agitar-se e a despertar. Ameaçada pelo esplendor dinâmico da sabedoria, a mente retrai-se. As luzes aconchegantes, o convite das nossas tendências habituais, ludibriam-nos para um renascimento, determinado pela emoção negativa específica que domina o nosso carma e a nossa corrente mental.

Consideremos um exemplo da aparência de um dos budas pacíficos do *Livro Tibetano dos Mortos*, que ilustra todo este processo. O mestre ou amigo espiritual dirige-se à consciência do defunto:

> *Ó filho (ou filha) de uma família iluminada, escuta sem distrações!*
>
> *Ao terceiro dia, surgirá uma luz amarela, que é a essência pura do elemento terra. Simultaneamente, a partir do campo búdico do Sul, de cor amarela, conhecido como «O Glorioso», o Buda Ratnasambhava aparecerá diante de ti, o seu corpo é de cor amarela, e ele segura na sua mão uma joia que realiza desejos. Ele preside num trono sustentado por cavalos e é abraçado por Mamaki, a suprema consorte feminina. À sua volta encontram-se os dois* bodhisattvas *masculinos, Akashagarbha e Samantabhadra*[4]*, e os dois* bodhisattvas *femininos, Mala e Dhupa, pelo que seis corpos de budas aparecem a partir do interior da extensão da luz do arco-íris.*
>
> *A pureza inerente do* skandha *do sentimento — que é a «sabedoria da equanimidade» —, uma luz amarela, ofuscante e adornada com* tiklés *de luz, grandes e pequenos, claros e radiantes, e intoleráveis para os olhos, fluirá em direção a ti vinda do coração de Ratnasambhava e da sua consorte, e penetrará no teu coração, de tal modo que os teus olhos não conseguem suportar olhar para ela.*
>
> *Exatamente ao mesmo tempo, em conjunto com a luz da sabedoria, uma ténue luz azul que representa o reino humano avança em direção a ti e penetra no teu coração. Então, movido pelo orgulho, fugirás aterrorizado da intensidade da luz amarela, mas sentes prazer na luz suave azul do reino humano e assim tornas-te ligado a ele.*
>
> *Nesse momento, não receies a luz amarela penetrante, com toda a sua radiância ofuscante, mas reconhece-a como sabedoria. Deixa que a tua* Rigpa *repouse nela, descontraída, à vontade, num estado livre de qualquer atividade. E tem confiança nela; sente devoção e anseio por ela. Se a reconheceres como a radiância natural da tua própria* Rigpa*, mesmo que não tenhas devoção e não tenhas recitado a necessária oração de inspiração, todos os corpos de budas e raios de luz se unirão inseparavelmente a ti e alcançarás o estado de buda.*
>
> *Se não a reconheceres como a radiância natural da tua própria* Rigpa*, reza-lhe com devoção pensando: «Esta é a luz da energia compassiva do Buda*

Ratnasambhava. Tomo refúgio nela.» Dado que ela é, de facto, o Buda Ratnasambhava que surge para te orientar por entre os terrores do bardo, e é o gancho da sua energia compassiva, feito de raios-luz, enche o teu coração de devoção por ela.

Não te delicies na suave luz azul do reino humano. Este é o caminho sedutor das tendências habituais que acumulaste através de um orgulho intenso. Se te apegares a ela, cairás no reino humano, onde passarás pela experiência do sofrimento do nascimento, velhice, doença e morte, e perderás a oportunidade de emergir do pântano do samsara*. Esta (ténue luz azul) é um obstáculo que bloqueia o caminho para a libertação, por isso não olhes para ela, mas abandona o orgulho! Abandona as tuas tendências habituais! Não te apegues (à ténue luz azul)! Não anseies por ela! Sente devoção e anseio pela ofuscante e radiante luz amarela, concentra-te com toda a tua atenção no Buda Ratnasambhava e recita esta oração:*

Ai de mim!
Quando, movido por um intenso orgulho, vaguear pelo samsara*,*
Possa o Buda Ratnasambhava orientar-me
No caminho radiante de luz que é a «sabedoria da equanimidade»,
Possa a suprema consorte feminina Mamaki caminhar atrás de mim;
Possam ambos ajudar-me a percorrer o caminho perigoso do bardo,
E levar-me ao estado perfeito de buda.

Ao recitares esta oração de inspiração com uma devoção profunda, dissolver-te-ás na luz do arco-íris no coração do Buda Ratnasambhava e da sua consorte e tornar-te-ás um Buda Sambhogakaya[5]*, no campo búdico do Sul, conhecido como «O Glorioso».*

Esta descrição da aparência do Buda Ratnasambhava conclui ao explicar que, através desta «demonstração» pelo mestre ou amigo espiritual, a libertação é garantida, por mais fracas que sejam as capacidades do defunto. No entanto, mesmo depois de ser «demonstrada» muitas vezes, refere o *Livro Tibetano dos Mortos*, há aqueles que, devido ao seu carma negativo, não a reconhecem nem alcançam a libertação. Perturbados pelo desejo e pelos obscurecimentos, e aterrorizados pelos diferentes sons e luzes, eles fogem. Então, no «dia» seguinte, o próximo Buda, Amitabha, o Buda da Luz Ilimitada, aparece em toda a sua glória na sua ofuscante luz vermelha, com a sua mandala de divindades, manifestando-se em conjunto com o ténue e sedutor caminho de luz amarela dos fantasmas esfomeados, que é criado a partir do desejo e da

avareza. E, assim, o *Livro Tibetano dos Mortos* apresenta a manifestação de cada uma das divindades pacíficas e iradas por seu turno de um modo semelhante.

Perguntam-me frequentemente: «As divindades aparecem a um ocidental? Se assim for, será em formas familiares e ocidentais?»

As manifestações do bardo do *dharmata* são designadas «espontaneamente presentes». Isto significa que são inerentes e não condicionadas e existem em todos nós. O seu aparecimento não depende de qualquer realização espiritual que possamos ter; mas sim do seu reconhecimento. Elas não são únicas para os tibetanos; elas são uma experiência universal e fundamental, mas a maneira como são percecionadas depende das nossas condicionantes. Dado que são por natureza ilimitadas, elas têm a liberdade de se manifestar em qualquer forma.

Por conseguinte, as divindades podem assumir formas com as quais estejamos mais familiarizados na nossa vida. Por exemplo, para os praticantes cristãos, podem adotar a forma de Cristo ou da Virgem Maria. Geralmente, a finalidade da manifestação iluminada dos budas é ajudarem-nos, portanto podem assumir a forma que for mais apropriada e benéfica para nós. Mas independentemente da forma em que as divindades apareçam, é importante reconhecer que não existe definitivamente qualquer diferença na sua natureza fundamental.

RECONHECIMENTO

No Dzogchen, explica-se que, tal como uma pessoa não reconhece a Luminosidade Base sem uma verdadeira realização da natureza da mente e uma experiência estável da prática Trekchö, também sem a estabilidade do Tögal quase ninguém consegue reconhecer o bardo do *dharmata*. Um praticante de Tögal bem-sucedido, que tenha aperfeiçoado e estabilizado a luminosidade da natureza da mente, já adquiriu um conhecimento direto na sua vida das mesmas manifestações que emergem no bardo do *dharmata*.

Esta energia e luz residem assim no nosso interior, embora de momento estejam escondidas. Todavia, quando o corpo e os níveis mais grosseiros da mente morrem, eles são libertados naturalmente, e o som, a cor e a luz da nossa verdadeira natureza irradiam.

Contudo, não é apenas por intermédio do Tögal que este bardo pode ser usado como uma oportunidade para a libertação. Os praticantes do tantra, no budismo, relacionam as aparências do bardo do *dharmata* com a sua própria prática. No tantra, o princípio das divindades é uma forma de comunicação. É difícil relacionarmo-nos com a presença de energias iluminadas se elas não tiverem nenhuma forma ou base para uma comunicação pessoal. As divindades são entendidas como metáforas que personificam e captam as energias infinitas e as qualidades da mente de sabedoria dos budas. Incorporá-las em forma de divindades permite ao praticante reconhecê-las e relacionar-se com elas. Exercitando criar e reabsorver as divindades na prática da visualização, ele ou ela compreende que a mente que perceciona a divindade e a própria divindade não são entidades separadas.

No budismo tibetano, os praticantes têm uma *yidam*, ou seja, uma prática relacionada com um determinado buda ou divindade com o qual têm uma forte ligação cármica, que para eles é uma encarnação da verdade e que invocam como o coração da sua prática. Em vez de percecionarem as aparências do *dharmata* como fenómenos externos, os praticantes de tantra relacionam-nas com a sua prática *yidam*, unindo-se e fundindo-se com as aparências. Uma vez que na sua prática eles reconheceram a *yidam* como a radiância natural da mente iluminada, eles conseguem ver as aparências com este reconhecimento e permitem que elas surjam como a divindade. Com esta perceção pura, um praticante reconhece o que quer que apareça no bardo como nada mais do que a manifestação da *yidam*. Deste modo, através do poder da sua prática e da bênção da divindade, ele ou ela alcança a libertação no bardo do *dharmata*.

É por isso que na tradição tibetana o conselho dado a leigos e a praticantes comuns que não estão familiarizados com a prática da

yidam é o de considerarem e reconhecerem imediatamente o que quer que surja como Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, ou Padmasambhava, ou Amitabha — aquele com quem estejam mais familiarizados. Em suma, seja qual for a forma que praticou em vida, será a mesma pela qual deve tentar reconhecer as aparências no bardo do *dharmata*.

Outra maneira reveladora de encarar este bardo do *dharmata* é vê-lo como a dualidade a ser expressa na sua forma última mais pura. Deparamo-nos com os meios para a libertação, mas somos simultaneamente seduzidos pelo apelo dos nossos hábitos e instintos. Experimentamos a energia pura da mente e a sua confusão num só momento em simultâneo. É quase como se fôssemos impelidos a tomar uma decisão — a escolher entre uma e outra. Contudo, escusado será dizer que apenas teremos esta capacidade de decisão consoante o nível e o aperfeiçoamento da nossa prática espiritual durante a vida.

DEZOITO

O Bardo do Devir

A experiência da morte, para a maioria das pessoas, significa meramente passar a um estado de inconsciência total no fim do processo de morrer. Por vezes, diz-se que os três estádios da dissolução interior podem ser tão rápidos como estalar os dedos três vezes.

As essências branca e vermelha do pai e da mãe encontram-se no coração, e surge a experiência de escuridão designada «consecução plena». A Luminosidade Base emerge, mas não a conseguimos reconhecer e mergulhamos num estado de inconsciência.

Tal como referi, esta é a primeira falha em reconhecer, ou estádio de ignorância, chamado *Ma Rigpa* em tibetano, o oposto de *Rigpa*. Isto assinala em nós o início de outro ciclo do *samsara*, que foi interrompido por um instante no momento da morte. De seguida, ocorre o bardo do *dharmata*, e apenas passa como um relâmpago, irreconhecível. Esta é a segunda falha no reconhecimento, um segundo estádio de ignorância, ou *Ma Rigpa*.

A primeira coisa de que temos consciência é «como se o céu e a terra se voltassem a separar»: acordamos subitamente num estado intermédio entre a morte e um novo renascimento. Este é denominado o bardo do devir, ou *sipa bardo*, e é o terceiro bardo da morte.

Devido à nossa falha em reconhecer a Luminosidade Base e em reconhecer o bardo do *dharmata*, as sementes de todas as nossas tendências habituais são ativadas e redespertas. O bardo do devir dura o tempo entre o seu redespertar e a nossa entrada no útero da vida seguinte.

A palavra *sipa* em *sipa bardo*, que se traduz por «devir», também significa «possibilidade» e «existência». No *sipa bardo*, uma vez que a mente deixa de estar limitada e obstruída pelo corpo físico deste mundo, as «possibilidades» são infinitas para «devir» ou renascer em reinos diferentes. E este bardo tem a «existência» externa do corpo mental e a «existência» interna da mente.

A característica principal do bardo do devir é que a *mente* desempenha um papel predominante, enquanto o bardo do *dharmata* se desenrolou no seio do reino da *Rigpa*. Sendo assim, no bardo do *dharmata* temos um corpo de luz e no bardo do devir temos um corpo mental.

No bardo do devir, a mente é dotada de uma claridade imensa e uma mobilidade ilimitada, no entanto a direção em que se move é somente determinada pelas tendências habituais do nosso carma passado. É por isso que se chama o bardo «cármico» do devir, porque, tal como refere Kalu Rinpoche: «É o resultado totalmente automático ou cego das nossas ações anteriores ou carma, e nada do que ocorre aqui é uma decisão consciente da parte do ser; somos simplesmente empurrados de um lado para o outro pela força do carma.»[1]

Nesta altura, a mente chegou ao estádio seguinte do seu processo gradual de manifestação: do seu estado mais puro — a Luminosidade Base —, através da sua luz e energia — as aparências do bardo do *dharmata* —, até à manifestação mais grosseira de uma forma mental no bardo do devir. O que agora acontece neste estádio é um processo inverso da dissolução: os ventos reaparecem e com eles chegam os estados de pensamento ligados à ignorância, ao desejo e à ira. Então, uma vez que a memória do nosso corpo cármico passado ainda continua viva na nossa mente, assumimos um «corpo mental».

O CORPO MENTAL

O nosso corpo mental no bardo do devir tem uma série de características especiais. Possui todos os sentidos, é extremamente leve, lúcido e móvel e diz-se que a sua consciência é sete vezes mais clara do que em vida. É ainda dotado de uma forma rudimentar de clarividência, que, embora não esteja sob um controlo consciente, dá ao corpo mental a capacidade de ler a mente de outrem.

De início, este corpo mental terá uma forma semelhante ao corpo da vida que acabámos de viver, mas não tem quaisquer falhas e encontra-se no vigor da juventude. Mesmo se tiver padecido de uma deficiência ou doença em vida, terá um corpo mental perfeito no bardo do devir.

Um dos mais antigos ensinamentos do Dzogchen refere que o corpo mental tem aproximadamente a estatura de uma criança de oito a dez anos.

Devido à força do pensamento conceptual, também designado por «vento cármico», o corpo mental é incapaz de ficar quieto, nem que seja por um instante. Ele está incessantemente em movimento. Pode ir onde desejar sem qualquer impedimento, apenas graças ao pensamento. Uma vez que o corpo mental não tem nenhuma base física, pode passar através de barreiras sólidas, tais como paredes ou montanhas.[2]

O corpo mental consegue ver através de objetos tridimensionais. Todavia, como já não possuímos as essências do pai e da mãe presentes no corpo físico, também não temos a luz do Sol nem da Lua, mas apenas um ligeiro brilho a iluminar o espaço imediatamente à nossa frente. Podemos ver outros seres bárdicos, mas não podemos ser vistos por seres vivos, exceto aqueles que têm o tipo de clarividência desenvolvida através da experiência profunda de meditação.[3] Assim sendo, podemos encontrar e conversar por breves momentos com muitos outros viajantes no mundo bárdico, aqueles que morreram antes de nós.

Devido à presença dos cinco elementos na sua constituição, o corpo mental parece-nos sólido e ainda temos acessos de fome. Os

ensinamentos sobre os bardos dão conta de que o corpo mental vive de odores e se alimenta de oferendas queimadas, mas apenas pode beneficiar das oferendas que forem dedicadas especialmente em seu nome. Neste estado, a atividade mental é muito rápida: os pensamentos sucedem-se velozmente e conseguimos fazer muitas coisas ao mesmo tempo. A mente continua a perpetuar padrões estabelecidos e hábitos, especialmente o seu apego às experiências e a crença de que elas são absolutamente reais.

AS EXPERIÊNCIAS DO BARDO

Durante as primeiras semanas do bardo, temos a impressão de que somos um homem ou uma mulher, tal como na nossa vida anterior. Não nos apercebemos de que estamos mortos. Regressamos a casa para junto dos nossos familiares e entes queridos. Tentamos falar com eles, tocar-lhes no ombro, mas eles não reagem nem sequer dão conta da nossa presença. Por mais que tentemos, nada os leva a reparar em nós. Observamos, impotentes, enquanto eles choram ou se sentem entorpecidos e angustiados com a nossa morte. Em vão tentamos usar as nossas posses. O nosso lugar já não é reservado à mesa e tomam-se providências para dispor dos nossos bens. Sentimo-nos zangados, magoados e frustrados, «como um peixe», refere o *Livro Tibetano dos Mortos*, «a contorcer-se em areia quente».

Se tivermos uma ligação muito forte ao nosso corpo, podemos até tentar, em vão, reentrar nele ou pairar à sua volta. Em casos extremos, o corpo mental pode vaguear perto dos seus bens ou corpo durante semanas ou até anos. E mesmo assim é provável que não compreendamos que estamos mortos. É apenas quando verificamos que já não projetamos nenhuma sombra, não temos nenhum reflexo no espelho nem deixamos pegadas no chão que finalmente nos apercebemos. E o simples choque de reconhecer que morremos pode ser o suficiente para nos fazer perder a consciência.

No bardo do devir, revivemos todas as experiências da nossa vida passada, recordando pormenores há muito esquecidos, e regressamos a lugares onde, referem os mestres, «não fizemos mais do que cuspir para o chão». De sete em sete dias, somos compelidos a voltar a passar pela experiência da morte, com todo o seu sofrimento. Se a nossa morte foi pacífica, este estado mental sereno repete-se; mas se foi atormentada, esse suplício também é revivido. E lembre-se de que isto acontece com uma consciência sete vezes mais intensa do que a que tivemos em vida e que, no período efémero do bardo do devir, todo o carma negativo das vidas anteriores está a regressar, de um modo ferozmente concentrado e perturbador.

As nossas deambulações irrequietas e solitárias pelo mundo bárdico são tão frenéticas como um pesadelo, e tal como num sonho acreditamos que temos um corpo físico e que existimos realmente. Contudo, todas as experiências deste bardo surgem apenas da nossa mente, criadas pelo regresso do nosso carma e hábitos.

Os ventos dos elementos regressam, e como afirma Tulku Urgyen Rinpoche: «Ouvimos sons estrondosos causados pelos quatro elementos da terra, água, fogo e vento. Há o som de uma avalanche continuamente a cair atrás de nós, o som das águas turbulentas de um grande rio, o som de uma enorme massa explosiva de fogo como um vulcão e o som de uma tempestade violenta.»[4] Ao tentar escapar deles numa escuridão terrível, diz-se que três abismos diferentes, branco, vermelho e preto, «fundos e aterradores», se abrem diante de nós. O *Livro Tibetano dos Mortos* refere que eles são a nossa ira, desejo e ignorância. Somos fustigados por chuvas geladas e por descargas de pus e sangue; atormentados pelo som de gritos incorpóreos e ameaçadores; perseguidos por demónios antropófagos e bestas carnívoras.

Somos arrastados implacavelmente pelo vento do carma, incapazes de nos agarrarmos a qualquer base firme. O *Livro Tibetano dos Mortos* afirma: «Nesta altura, o grande tornado do

carma, aterrador, insuportável, rodopiando furiosamente, empurra-nos a partir da retaguarda.» Dominados pelo medo, atirados de um lado para o outro como sementes de dentes-de-leão ao vento, vagueamos indefesos através das trevas do bardo. Atormentados pela fome e pela sede, procuramos refúgio aqui e ali. As perceções da nossa mente alteram-se a cada momento, projetando-nos, «como que lançados por uma catapulta», refere o *Livro Tibetano dos Mortos*, para estados alternados de tristeza ou alegria. Na nossa mente, surge o desejo de um corpo físico, mas não o conseguimos encontrar, o que nos faz padecer ainda mais.

Toda a paisagem e ambiente são moldados pelo nosso carma, da mesma forma que o mundo bárdico pode ser povoado pelas imagens tipo pesadelo das nossas próprias ilusões. Se a nossa conduta habitual em vida foi positiva, a nossa perceção e experiência no bardo serão acompanhadas de bênção e felicidade; e se a nossa vida tiver sido prejudicial ou magoado os outros, as nossas experiências no bardo serão de dor, angústia e medo. Por esta razão, era costume dizer-se no Tibete que os pescadores, talhantes e caçadores eram atacados por versões monstruosas das suas antigas vítimas.

Alguns dos que estudaram detalhadamente a experiência de quase-morte, sobretudo a «retrospetiva da vida», que é uma das suas características comuns, perguntaram a si próprios: Como podemos sequer imaginar o horror das experiências vividas no bardo para um barão da droga, um ditador ou um torturador nazi? A «retrospetiva da vida» parece sugerir que, depois da morte, podemos experimentar *todo* o sofrimento que causámos, tanto direta como indiretamente.

A DURAÇÃO DO BARDO DO DEVIR

Na sua totalidade, o bardo do devir tem uma duração média de quarenta e nove dias e um período mínimo de uma semana. Mas é variável, tal como certas pessoas vivem até aos cem anos e outras

morrem na sua juventude. Algumas podem até ficar presas no bardo, tornando-se espíritos ou fantasmas. Dudjom Rinpoche costumava explicar que durante os primeiros vinte e um dias do bardo ainda sentimos um forte impacto da nossa vida anterior, e esta altura é assim a mais importante para os vivos conseguirem ajudar quem morreu. Depois disso, a nossa vida futura começa lentamente a ganhar forma e torna-se a influência dominante.

Temos de esperar no bardo até estabelecermos uma ligação cármica com os nossos futuros pais. Por vezes, penso no bardo como uma espécie de sala de espera de transição, onde podemos esperar até quarenta e nove dias antes da transferência para a vida seguinte. Mas há dois casos especiais em que não é necessário esperar no estado intermédio, uma vez que a intensidade do poder do carma conduzirá imediatamente ao renascimento seguinte. O primeiro refere-se aos que tiveram vidas extremamente benéficas e positivas e que treinaram de tal modo a sua mente na prática espiritual que a força da sua realização os conduz diretamente a um bom renascimento. O segundo caso diz respeito aos que tiveram uma vida negativa e prejudicial; eles passam rapidamente para o renascimento seguinte, seja ele onde for.

JULGAMENTO

Alguns testemunhos sobre o bardo descrevem uma cena de julgamento, uma espécie de retrospetiva da vida semelhante ao julgamento *post mortem* encontrado em muitas das culturas do mundo. A sua boa consciência, um anjo da guarda branco, desempenha o papel de advogado de defesa, enumerando as coisas benéficas que fez, enquanto a sua má consciência, um demónio negro, representa a acusação. O bem e o mal são somados em forma de pedras brancas e pretas. O «Senhor da Morte», que preside, consulta então o espelho do carma e profere o seu julgamento.[5]

Penso que esta cena de julgamento apresenta alguns paralelismos interessantes com a retrospetiva da vida que ocorre na experiência de quase-morte. *Em última análise, todo o julgamento tem lugar no seio da nossa própria mente. Nós somos o juiz e o réu*. «É interessante salientar», afirmou Raymond Moody, «que o julgamento nos casos que estudei não emanou do ser de luz, que parecia amar e aceitar estas pessoas de forma incondicional, mas do íntimo do indivíduo que estava a ser julgado.»[6]

Uma mulher que passou pela experiência de quase-morte contou a Kenneth Ring: «A tua vida é-te mostrada — e tu é que procedes ao julgamento... Julgas-te a ti próprio. Foste perdoado de todos os teus pecados, mas será que és capaz de te perdoar a ti próprio por não teres agido conforme devias e por algumas pequenas aldrabices que possas ter feito durante a vida? Consegues perdoar-te a ti próprio? Este é o julgamento.»[7]

A cena do julgamento também demonstra que, em última análise, o que realmente importa é a motivação subjacente a cada uma das nossas ações e que é impossível escapar aos efeitos das nossas ações, palavras e pensamentos passados e aos vestígios e hábitos que eles infringiram em nós. Isto significa que nós somos inteiramente responsáveis não só por esta vida mas também pelas nossas vidas futuras.

O PODER DA MENTE

Uma vez que a nossa mente é tão leve, móvel e vulnerável no bardo, quaisquer pensamentos que surjam, bons ou maus, têm uma força e uma influência tremendas. Sem um corpo físico que nos prenda, os pensamentos tornam-se efetivamente uma realidade. Imagine o desgosto e a ira que poderíamos sentir ao ver um serviço funerário a ser celebrado em nosso nome de uma forma descuidada, ou parentes gananciosos a disputarem os nossos bens pessoais, ou amigos que amávamos profundamente, e julgávamos ser recíproco, a referirem-se a nós num tom trocista, ofensivo ou

simplesmente condescendente. Uma tal situação poderia ser bastante perigosa, porque a nossa reação, na sua violência, poderia precipitar-nos diretamente para um renascimento infeliz.

O poder avassalador do pensamento é assim *a* questão essencial no bardo do devir. Neste momento crucial, encontramo-nos completamente expostos a quaisquer hábitos e tendências que permitimos que se desenvolvessem e dominassem a nossa vida. Se não verificar esses hábitos e tendências agora em vida, impedindo que eles assumam o controlo da sua mente, então no bardo do devir será a sua vítima indefesa, atirado de um lado para o outro graças ao seu poder. A mais leve irritação pode, por exemplo, ter um efeito devastador, e é por esse motivo que a pessoa que lê tradicionalmente o *Livro Tibetano dos Mortos* deve ser alguém com quem tenha uma boa relação; caso contrário, o mero som da sua voz pode enfurecê-lo, provocando as mais desastrosas consequências.

Os ensinamentos oferecem-nos muitas descrições sobre a sensibilidade da mente no bardo do devir; a mais impressionante refere que a nossa mente neste bardo é como uma barra de ferro em brasa que pode ser moldada de qualquer maneira que pretenda até que arrefeça, mas assim que adquirir uma determinada forma solidifica rapidamente. Diz-se que, exatamente do mesmo modo, um único pensamento positivo neste bardo pode conduzir diretamente à iluminação, enquanto uma só reação negativa pode mergulhá-lo no sofrimento mais prolongado e extremo. O *Livro Tibetano dos Mortos* não podia alertar com mais veemência:

> *Este é o momento decisivo entre subir e descer; este é o momento em que, se sucumbires à indolência, nem que seja por um instante, terás de suportar um sofrimento constante; este é o momento em que, se te concentrares por um instante, desfrutarás de uma felicidade constante. Concentra a tua mente de modo unidirecional; esforça-te por prolongar os resultados do bom carma!*

O *Livro Tibetano dos Mortos* tenta despertar qualquer ligação à prática espiritual que o defunto possa ter tido e encoraja-nos: a desistir do apego a pessoas e bens, a abandonar a ânsia por um

corpo, a não ceder ao desejo ou à ira, a cultivar a bondade em vez da hostilidade e a nem sequer contemplar ações negativas. Ele lembra à pessoa morta que não precisa de ter medo: por um lado, refere que as figuras assustadoras do bardo não passam das suas próprias projeções ilusórias e vazias por natureza; e, por outro lado, que ela mesma tem apenas «um corpo mental de tendências habituais» e como tal também é vazio. «Portanto, a vacuidade não pode fazer mal à vacuidade.»

A natureza inconstante e precária do bardo do devir pode também ser a fonte de muitas oportunidades de libertação, e a suscetibilidade da mente neste bardo pode ser transformada a nosso favor. Tudo o que temos a fazer é recordar uma única instrução; basta que surja na nossa mente um pensamento positivo. Se nos conseguirmos lembrar de qualquer ensinamento que nos tenha inspirado a natureza da mente, se tivermos uma boa afinidade em relação à prática ou uma profunda ligação com uma prática espiritual, então isso por si só pode libertar-nos.

No bardo do devir, os reinos de buda não aparecem espontaneamente como acontece no bardo do *dharmata*. No entanto, apenas ao recordá-los, pode transferir-se a si próprio diretamente para lá através do poder da sua mente e prosseguir em direção à iluminação. Diz-se que, se conseguir invocar um buda, ele aparecerá imediatamente diante de si. Mas lembre-se que, embora as possibilidades sejam ilimitadas, temos que ter algum domínio, se não total pelo menos parcial, sobre a nossa mente neste bardo; e isto é extremamente difícil, porque a nossa mente aqui é bastante vulnerável, fragmentada e inquieta.

Assim sendo, sempre que recuperar subitamente a sua consciência neste bardo, mesmo que apenas por um instante, lembre-se imediatamente da sua ligação à prática espiritual, do seu mestre ou buda, e invoque-os com todas as suas forças. Se desenvolveu em vida o reflexo natural de rezar sempre que se encontrava numa situação difícil ou crítica ou que fugisse do seu controlo, então será capaz de invocar ou lembrar-se

instantaneamente de um ser iluminado como o Buda ou Padmasambhava, Tara ou Avalokiteshvara, Cristo ou a Virgem Maria. Se conseguir invocá-los fervorosamente com uma devoção concentrada e com todo o seu coração, então, graças ao poder da sua bênção, a sua mente será libertada no espaço da sua mente de sabedoria. A oração nesta vida pode por vezes parecer que não tem grande resultado, mas os seus efeitos no bardo são particularmente poderosos.

Todavia, a descrição que lhe dei do bardo mostra como é difícil concentrar a mente neste contexto, se não tivermos tido nenhum treino prévio. Pense como é praticamente impossível recordar algo como uma oração num sonho ou pesadelo, como nos sentimos impotentes e indefesos neles; no bardo do devir, é igualmente difícil, senão mais ainda, recuperar o controlo dos nossos pensamentos. É por esta razão que o lema do *Livro Tibetano dos Mortos*, repetido vezes sem conta, é: «Não te distraias.» Tal como salienta:

> *Esta é a linha divisória que separa os budas e os seres sencientes...*
> *«Num instante eles são separados, num instante a iluminação completa.»*

RENASCIMENTO

À medida que, no bardo do devir, o momento do renascimento se aproxima, sente uma ânsia cada vez maior pelo suporte de um corpo material, e procura qualquer um que possa estar disponível e no qual consiga renascer. Diferentes sinais começam a aparecer, alertando-o acerca do reino onde é provável que renasça. Luzes de várias cores brilham a partir dos seis reinos da existência, e sente-se atraído por um ou outro, consoante a emoção negativa que é predominante na sua mente. Assim que tenha sentido inclinação perante uma destas luzes, é muito difícil voltar atrás.

Surgem então imagens e visões relacionadas com diferentes reinos. À medida que se familiariza com os ensinamentos, torna-se mais consciente do que elas realmente significam. Os indícios variam ligeiramente de acordo com ensinamentos diferentes. Alguns

referem que, se for renascer como um deus, terá uma visão de entrar num palácio paradisíaco com muitos andares. Se estiver para renascer como um semideus, sentirá que se encontra entre armas de fogo circulares que rodopiam ou a dirigir-se para um campo de batalha. Se for renascer como um animal, dará consigo numa gruta, numa cova no chão ou num ninho feito de palha. Se tiver uma visão de um tronco cortado de uma árvore, de uma floresta densa ou de um tecido entrelaçado, vai renascer como um fantasma faminto. E se estiver prestes a renascer no inferno, sentirá que está a ser arrastado, sem poder fazer nada contra isso, para um poço escuro, uma estrada negra, uma terra sombria com casas pretas ou vermelhas ou em direção a uma cidade de ferro.

Há muitos outros sinais, entre os quais o modo como os seus olhos ou movimentos estão orientados, que indica o reino para o qual se dirige. Se for renascer num reino divino ou humano, o seu olhar será direcionado para cima; se for no reino animal, será em frente, como as aves; e se for no reino dos fantasmas famintos ou no inferno, olhará para baixo como se estivesse a mergulhar.

Se algum destes indícios aparecer, deve estar alerta para não cair em nenhum destes renascimentos infelizes.

Ao mesmo tempo, sentirá um desejo e uma ânsia intensos face a determinados reinos e será impelido em direção a eles de um modo bastante instintivo. Os ensinamentos advertem-nos que nesta altura há um grande perigo, devido à vontade ávida de renascer, de se precipitar para qualquer lugar que pareça oferecer alguma segurança. Se o seu desejo é frustrado, a ira que surge, por si só, acabará abruptamente com o bardo, enquanto é arrastado para o seu renascimento seguinte pela corrente dessa emoção negativa. E é assim, como pode ver, que o seu renascimento futuro é diretamente determinado pelo desejo, ira e ignorância.

Imagine que se apressa em direção a um refúgio, apenas para escapar à brutalidade das experiências do bardo. Então, aterrorizado em partir, pode começar a sentir apego e assumir um novo nascimento, seja onde for, só para ter um. O *Livro Tibetano*

dos Mortos explica que pode até ficar desorientado e confundir um bom local de nascimento como sendo mau ou um mau por um bom. Pode também ouvir as vozes dos seus entes queridos a chamá-lo ou canções sedutoras e segui-las, apenas para dar consigo a ser ludibriado em direção aos reinos inferiores.

Tem de ter muito cuidado para não entrar cegamente num destes reinos indesejáveis. Contudo, o extraordinário é que, no momento em que se torna consciente do que lhe está a acontecer, pode efetivamente começar a influenciar e a alterar o seu destino.

Arrastado pelo vento do carma, chegará então a um lugar onde os seus futuros pais estão a fazer amor. Ao vê-los, sente-se emocionalmente atraído; e devido a ligações cármicas passadas, começa a sentir espontaneamente um forte apego ou aversão. A atração e o desejo pela mãe e a aversão ou o ciúme pelo pai fazem com que nasça como um menino, e o inverso como uma menina.[8] Mas se sucumbir a tais paixões intensas, não só renascerá como também essa mesma emoção poderá catapultá-lo para um nascimento num reino inferior.

Há alguma coisa que possamos fazer para evitar renascer ou para direcionar o nosso próximo renascimento? Os ensinamentos sobre o bardo fornecem dois tipos específicos de instruções: métodos para impedir um renascimento ou, no caso de isto falhar, para escolher um bom nascimento. Em primeiro lugar vêm os preceitos para *vedar a entrada noutro nascimento*:

O melhor método é abandonar as emoções como o desejo, a ira ou a inveja e reconhecer que nenhuma destas experiências do bardo tem qualquer realidade última. Se conseguir ter consciência disto e repousar na mente na sua natureza verdadeira e vazia, isto por si só evitará o renascimento. O *Livro Tibetano dos Mortos* adverte-nos a este propósito:

> *Que dó! O pai e a mãe, a grande tempestade, o turbilhão, o relâmpago, as projeções aterradoras e todos estes fenómenos aparentes são ilusórios na sua verdadeira natureza. Seja como for que apareçam, eles não são reais. Todas as substâncias são falsas e erróneas. Elas são como uma miragem, não são*

permanentes, nem imutáveis. Para que serve o desejo? Para que serve o medo? É considerar o não existente como existente...

O *Livro Tibetano dos Mortos* prossegue, aconselhando-nos:

«Todas as substâncias são a minha própria mente, e esta mente é vacuidade, não emergente e desobstruída.» *Tendo isto em conta, mantém a tua mente natural e inadulterada, autocontida na sua própria natureza como água derramada sobre água, tal como é, solta, aberta e descontraída. Ao deixá-la repousar naturalmente e sem tensão, podes estar certo de que a entrada uterina para todos os diferentes tipos de nascimento será certamente fechada.*[9]

O segundo melhor método para evitar o renascimento é ver os seus potenciais pais como buda, o seu mestre ou divindade *yidam*. No mínimo, deve tentar gerar um sentimento de renúncia que impeça que se seja levado por emoções como o desejo e pensar nos reinos puros dos budas. Isto evitará o renascimento e pode causar o seu renascimento num dos reinos de buda.

Se for incapaz de estabilizar a mente o suficiente para realizar até mesmo este tipo de prática, então restam-lhe os métodos para *escolher um renascimento*, que estão relacionados com as marcas e sinais dos diferentes reinos. Se tiver de renascer ou se deseja renascer de forma intencional para dar continuidade ao seu caminho espiritual e beneficiar os outros, não deve entrar noutro reino senão no humano. É apenas aí que as condições são favoráveis ao progresso espiritual. Se for renascer numa situação favorável no reino humano, os ensinamentos referem que terá a sensação de chegar a uma casa bonita e sumptuosa, ou a uma cidade, ou de estar no meio de uma multidão, ou terá uma visão de casais a fazer amor.

Caso contrário, geralmente não temos escolha. Somos atraídos para o local do nosso nascimento «tão implacavelmente como uma ave ludibriada a entrar numa gaiola, como erva seca a incendiar-se ou como um animal que se afunda num pântano». O *Livro Tibetano dos Mortos* afirma: «Ó filho/filha de uma família iluminada, embora não queiras ir, não tens outra opção; és incapaz de alterar o rumo dos acontecimentos e és obrigado/a a ir.»

Todavia, como os ensinamentos nos recordam vezes sem conta e de uma forma tão inspiradora, há sempre esperança; *agora* é a altura de rezar. Ao desejar e concentrando-se intensamente, mesmo neste momento, ainda pode renascer num dos reinos de buda ou gerar uma profunda aspiração para renascer numa família humana onde seja capaz de encontrar o caminho espiritual e prosseguir em direção à libertação. Se tiver um carma forte que o impele para um determinado reino, é provável que não tenha escolha; contudo, as suas aspirações e orações passadas podem ajudá-lo a alterar o seu destino, para que possa renascer numa vida que conduzirá um dia à libertação.

Mesmo no momento em que entra no útero, pode continuar a rezar para que isto aconteça. Mesmo nessa altura, pode-se visualizar a si próprio como um ser iluminado, tradicionalmente os mestres dizem como Vajrasattva[10], abençoando o útero em que está a entrar como um ambiente sagrado, «um palácio dos deuses», e continuar a praticar.

> *Agora que o bardo do devir desponta sobre mim,*
> *Concentrarei a minha mente de modo unidirecional,*
> *E vou-me esforçar por prolongar os resultados do bom carma,*
> *Fecharei a entrada para o renascimento e vou tentar evitar renascer.*
> *Este é o momento em que a perseverança e a perceção pura são necessárias;*
> *Abandona as emoções negativas e medita no mestre.*

Em última instância, é o impulso da mente em habitar um determinado reino que nos impele à reencarnação, e a sua tendência para solidificar e fixar encontra a sua expressão última no renascimento físico. Este é o próximo estádio no processo da manifestação que vimos acontecer ao longo dos bardos.

Se conseguir direcionar a mente para um nascimento humano, terá completado o círculo. Estará posicionado para voltar a nascer no bardo natural desta vida. Quando vir o seu pai e a sua mãe a fazer amor, a sua mente é irresistivelmente atraída e entra no útero. Isto assinala o fim do bardo do devir, à medida que a sua mente volta rapidamente a experimentar de novo os sinais das fases de

dissolução e o aparecimento da Luminosidade Base. De seguida, repete-se a experiência negra da consecução plena, e ao mesmo tempo é estabelecida a ligação com o novo útero.

É assim que a vida começa, tal como acaba, com a Luminosidade Base.

DEZANOVE

Ajudar depois da Morte

Frequentemente no mundo moderno, quando alguém morre, um dos grandes motivos de angústia para os que ficaram para trás de luto é a convicção de que já não há nada que possam fazer para ajudar o ente querido que partiu, uma convicção que apenas acentua e aprofunda a solidão do seu desgosto. Mas isso não é verdade. Há muitas, muitas maneiras de ajudar os mortos e assim ajudarmo-nos a nós próprios a superar a sua ausência. Uma das características únicas do budismo, e uma das formas em que a habilidade omnisciente e a compaixão dos budas são mais profundamente demonstradas, diz respeito às numerosas práticas especiais disponíveis para ajudar alguém que morreu e deste modo dar também alento aos que estão de luto. A visão budista tibetana da vida e da morte é abrangente e revela-nos claramente que há formas de ajudar as pessoas em todas as situações possíveis e imaginárias, uma vez que não há quaisquer barreiras entre o que chamamos «vida» e o que chamamos «morte». O poder radiante e o calor do coração compassivo podem alcançar e ajudar em todos os estados e todos os reinos.

QUANDO PODEMOS AJUDAR

O bardo do devir, como já foi descrito, pode parecer um período muito conturbado e perturbador. No entanto, há nele uma grande esperança. As qualidades do corpo mental durante o bardo do devir, que o tornam tão vulnerável — a sua claridade, mobilidade, sensibilidade e clarividência —, *também o tornam particularmente recetivo à ajuda dos vivos*. O facto de não ter qualquer forma ou base física faz com que seja muito fácil orientá-lo. O *Livro Tibetano*

dos Mortos compara o corpo mental a um cavalo, que pode ser facilmente controlado por rédeas, ou a um enorme tronco de árvore, quase imovível em terra, porém, assim que flutua na água, pode ser dirigido sem esforço para onde quer que deseje.

A altura mais poderosa para realizar uma prática espiritual por alguém que morreu é durante os quarenta e nove dias do bardo do devir, com uma ênfase especial nos primeiros vinte e um dias. É ao longo destas primeiras três semanas que os mortos têm um elo mais forte com *esta* vida, o que os torna mais acessíveis à nossa ajuda. Sendo assim, é nesta altura que a prática espiritual tem uma probabilidade muito maior de influenciar o seu futuro e de afetar as suas hipóteses de libertação, ou pelo menos de um renascimento melhor. Devemos recorrer a todos os meios ao nosso alcance para os ajudar nesse período, uma vez que, quando a forma física da sua existência seguinte começa gradualmente a ser determinada — o que, segundo se diz, ocorre entre o vigésimo primeiro e o quadragésimo nono dia após a morte —, a hipótese de uma verdadeira mudança é muito mais limitada.

A ajuda aos mortos, porém, não está circunscrita aos quarenta e nove dias que se sucedem à morte. *Nunca é demasiado tarde para ajudar alguém que morreu, independentemente do tempo que tenha passado*. A pessoa que quer ajudar pode ter morrido há cem anos, mas ainda é benéfico praticar por ela. Dudjom Rinpoche costumava dizer que, mesmo que alguém tenha alcançado a iluminação e se torne num buda, continua a precisar de toda a assistência possível no seu trabalho de ajuda aos outros.

COMO PODEMOS AJUDAR

A melhor maneira e a mais fácil de ajudar um morto é efetuar a prática essencial da *phowa* que ensinei no capítulo 13, «Ajuda-Espiritual para Quem Está a Morrer», assim que tomamos conhecimento da sua morte.

No Tibete costumamos dizer que, tal como a natureza do fogo é arder e a da água é saciar a sede, a natureza dos budas é estar presente assim que alguém os invoca, tão infinito é o seu desejo compassivo de ajudar todos os seres sencientes. Não imagine sequer por um momento que seria menos eficaz para *si* invocar a verdade para ajudar o seu amigo que morreu do que se for um «homem santo» a rezar por ele. Devido à sua proximidade com quem morreu, a intensidade do seu amor e a profundidade da sua ligação conferirão um poder acrescido à sua invocação. Os mestres garantem-nos: invoque-os e os budas *vão* responder-lhe.

Khandro Tsering Chödrön, a esposa espiritual de Jamyang Khyentse, dizia muitas vezes que, se tiver de facto um bom coração e boa vontade ao rezar por alguém, essa oração será muito eficaz. Por isso, tenha confiança que, se alguém de quem gostava muito morreu e se rezar por essa pessoa com um amor verdadeiro e sinceridade, a sua oração *ser*á excecionalmente poderosa.

O momento melhor e mais eficaz para efetuar a *phowa* é antes de o corpo ser de alguma forma tocado ou deslocado. Se tal não for possível, então tente fazer a *phowa* no lugar onde a pessoa morreu ou pelo menos tenha esse lugar bem presente na sua mente. Há uma poderosa ligação entre o defunto, o lugar onde morreu e também a hora da sua morte, sobretudo no caso de uma pessoa que tenha morrido de uma forma traumática.

No bardo do devir, como referi, a consciência da pessoa morta passa pela experiência da morte todas as semanas, precisamente no mesmo dia. Portanto, deve realizar a *phowa*, ou qualquer prática espiritual que tenha decidido fazer, em qualquer um dos quarenta e nove dias, mas *sobretudo* no mesmo dia da semana em que a pessoa morreu.

Sempre que se lembrar de um familiar ou amigo que tenha morrido, sempre que ouvir o seu nome a ser mencionado, envie à pessoa o seu amor, de seguida concentre-se na prática da *phowa*, realizando-a durante o tempo e com a frequência que desejar.

Outra coisa que pode fazer sempre que pensar em alguém que morreu é proferir imediatamente um mantra, tal como OM MANI PADME HUM (pronunciado pelos tibetanos: Om Mani Pémé Hung), o mantra do Buda da Compaixão, que purifica cada uma das emoções negativas que são a causa do renascimento[1]; ou OM AMI DEWA HRIH, o mantra do Buda Amitabha, o Buda da Luz Ilimitada. De seguida, pode voltar a efetuar a prática da *phowa*.

No entanto, quer faça alguma destas práticas ou não, para ajudar um ente querido que morreu, nunca se esqueça de que a consciência no bardo é extraordinariamente clarividente; dirigindo-lhe simplesmente bons pensamentos será bastante benéfico.

Quando reza por alguém que lhe era próximo, pode, se desejar, alargar o âmbito da sua compaixão de modo a incluir outras pessoas mortas nas suas orações: as vítimas de atrocidades, guerras, desastres e fome ou as que morreram ou estão agora a morrer em campos de concentração, tais como os que existem na China e no Tibete. Pode até rezar por pessoas que morreram há muitos anos, como os seus avós, familiares que tenham morrido há muito mais tempo, ou vítimas de guerras, nomeadamente das duas guerras mundiais. Imagine as suas orações a dirigirem-se especialmente àqueles que perderam a vida em situações de extrema angústia, sofrimento ou ira.

Os que tiveram uma *morte violenta ou súbita* têm uma necessidade particularmente urgente de ajuda. As vítimas de homicídio, suicídio, acidentes ou guerras podem ficar facilmente reféns do seu sofrimento, angústia e medo ou podem ficar presas na experiência da morte e serem incapazes de avançar através do processo de renascimento. Quando pratica a *phowa* por elas, faça-o intensamente e com mais fervor do que nunca.

Imagine magníficos raios de luz a emanarem dos budas ou seres divinos, lançando toda a sua compaixão e bênção. Imagine esta luz a descer sobre a pessoa morta, purificando-a totalmente e libertando-a da confusão e do sofrimento da sua morte, concedendo-lhe uma paz profunda e duradoura. De seguida,

imagine com todo o seu coração e mente que a pessoa morta se dissolve em luz e que a sua consciência, agora curada e livre de todo o sofrimento, se eleva para se fundir de modo indissociável, e para sempre, com a mente de sabedoria dos budas.

Alguns ocidentais que visitaram recentemente o Tibete contaram-me que testemunharam o seguinte incidente: certo dia, um tibetano que caminhava à beira da estrada foi atropelado por um camião chinês e morreu de imediato. Um monge, que calhou estar a passar por ali, aproximou-se rapidamente e sentou-se junto ao corpo do homem estendido no chão. Viram o monge a inclinar-se sobre o morto e a recitar uma prática perto do seu ouvido; subitamente, para espanto deles, o homem voltou à vida. O monge realizou então uma prática que reconheceram ser a transferência da consciência, orientando-o calmamente para a morte. O que teria acontecido? Era evidente que o monge reconhecera que o choque violento da morte do homem o tinha perturbado terrivelmente, e como tal o monge reagiu prontamente: primeiro, para libertar a mente do homem morto da sua inquietação, e depois, através da *phowa*, para a transferir para um reino de buda ou encaminhá-la para um bom renascimento. Para os ocidentais que presenciaram isto, o monge parecia ser apenas uma pessoa normal, mas esta história impressionante mostra que ele era de facto um praticante com um poder considerável.

As práticas de meditação e as orações não são o único tipo de ajuda que podemos prestar aos mortos. Podemos apoiar instituições de caridade em seu nome para ajudar os doentes e os mais carenciados. Podemos doar os seus bens aos pobres. Podemos contribuir, em seu nome, para iniciativas humanitárias ou espirituais, tais como hospitais, projetos de ajuda, instituições de acolhimento para doentes terminais ou mosteiros.

Podemos também patrocinar retiros para praticantes espirituais empenhados ou sessões de oração conduzidas por grandes mestres em lugares sagrados como Bodhgaya. Outra possibilidade é oferecer velas pela pessoa morta ou financiar obras de arte

relacionadas com a prática espiritual. Outro método de ajudar os mortos, particularmente apreciado no Tibete e nos Himalaias, é salvar a vida de animais que vão ser abatidos e pô-los de novo em liberdade.

É importante dedicar todo o mérito e bem-estar que resultam de quaisquer atos de bondade e generosidade ao falecido, e na verdade a todos os que morreram, de modo a que todos eles possam obter um renascimento melhor e circunstâncias favoráveis na sua próxima vida.

A CLARIVIDÊNCIA DA PESSOA MORTA

Lembre-se, a consciência clarividente da pessoa no bardo do devir é sete vezes mais perspicaz do que em vida. Isto pode resultar *num grande sofrimento ou num grande benefício*.

Assim sendo, é essencial que, depois da morte de alguém que ama, seja o mais consciente possível de todo o seu comportamento, de modo a não o perturbar nem magoar. Dado que a pessoa morta regressa para junto dos que ficaram para trás ou para os que foram convidados a praticar em seu nome, ela é capaz, no seu novo modo de ser, não só de ver o que está a acontecer como também de ler diretamente as mentes. Se os familiares se limitarem a arranjar estratagemas ou a desentenderem-se a propósito da divisão dos seus bens, apenas falando e pensando em termos de apego e aversão, sem qualquer amor genuíno pela pessoa morta, isso pode causar-lhe uma profunda ira, mágoa ou desilusão, e estas emoções turbulentas vão conduzi-la a um renascimento infeliz.

Por exemplo, imagine se uma pessoa morta visse os praticantes espirituais supostamente a rezar por ela mas sem nenhum pensamento sincero nas suas mentes em seu benefício, e com as suas mentes preocupadas com distrações triviais; a pessoa morta podia perder qualquer fé que alguma vez pudesse ter tido. Imagine também se uma pessoa morta tivesse que ver os seus entes queridos destroçados e abalados pelo desgosto; isto também a

poderia mergulhar num desgosto profundo. E se viesse a descobrir, por exemplo, que os seus familiares apenas fingiam amá-la por causa do seu dinheiro, ela podia ficar desiludida de uma forma tão dolorosa que poderia regressar como um fantasma para atormentar o herdeiro da sua fortuna. Pode ver agora que aquilo que faz, como pensa e como se comporta depois das pessoas morrerem pode assumir uma importância crucial e ter um impacto no futuro delas muito maior do que alguma vez possa imaginar.[2]

Agora compreende porque é que é absolutamente essencial para a paz de espírito do falecido que o relacionamento dos que ficam para trás se paute pela harmonia. É por isso que no Tibete, quando todos os amigos e familiares do morto se reuniam, eram encorajados a praticar juntos e a repetir, tantas vezes quanto possível, um mantra, tal como: OM MANI PADME HUM. Isto era algo que toda a gente no Tibete podia fazer e sabia que ajudaria realmente o morto, e inspirava todos os presentes a um ato conjunto de oração fervorosa.

A clarividência da pessoa morta no bardo do devir é também o que torna a prática por sua intenção, realizada por um mestre ou por um praticante espiritual experiente, tão excecionalmente benéfica.

O que o mestre faz é repousar no estado primordial da *Rigpa*, a natureza da mente, e invocar o corpo mental do morto que vagueia no bardo do devir. Quando o corpo mental chega à presença do mestre, através do poder da meditação, ele ou ela pode indicar a natureza essencial da *Rigpa*. Graças ao poder da sua clarividência, o ser bárdico pode ver diretamente a mente de sabedoria do mestre, e nesse preciso momento ser apresentado desta forma à natureza da mente e libertado.

Qualquer prática que um praticante comum faça para um amigo chegado que tenha morrido, pela mesma razão, pode ser uma enorme ajuda. Pode, por exemplo, realizar a prática das Cem Divindades Pacíficas e Iradas associada ao *Livro Tibetano dos Mortos* ou simplesmente repousar num estado sustentável de

compaixão; sobretudo se invocar a pessoa morta e a convidar a integrar a essência da sua prática, pode ser extremamente benéfico.

Sempre que morre um praticante budista, informamos o seu mestre, bem como todos os seus mentores e amigos espirituais, para que possa começar imediatamente a praticar por ele. Habitualmente, tomo nota dos nomes das pessoas que morreram e envio-os a grandes mestres que conheço na Índia e nos Himalaias. De poucas em poucas semanas eles incluem-nos numa prática de purificação e uma vez por ano numa prática intensiva de grupo realizada durante dez dias nos mosteiros.[3]

PRÁTICAS BUDISTAS TIBETANAS PELOS MORTOS

1. O Livro Tibetano dos Mortos

No Tibete, assim que seja feita a prática da *phowa* pela pessoa que morreu, lê-se repetidamente o *Livro Tibetano dos Mortos* e realizam-se as práticas que lhe estão associadas. Na área oriental do Tibete, costumávamos ter a tradição de ler o *Livro Tibetano dos Mortos* durante os quarenta e nove dias depois da morte. Através da sua leitura, é indicado ao morto em que estádio do processo da morte ele se encontra, recebendo a inspiração ou orientação que precisa.

Os ocidentais perguntam-me frequentemente: Como é que uma pessoa que está morta pode *ouvir* o *Livro Tibetano dos Mortos*?

A resposta simples é que, quando a consciência da pessoa morta é invocada pelo poder da oração, ela é capaz de ler a nossa mente e de sentir exatamente o que quer que possamos estar a pensar ou meditar. É por isso que não há qualquer obstáculo à compreensão por parte do morto no que diz respeito ao *Livro Tibetano dos Mortos* ou às práticas realizadas em seu nome, mesmo que sejam recitadas em tibetano. Para a pessoa que está morta, a língua não é de modo nenhum uma barreira, uma vez que o *significado* essencial do texto pode ser total e diretamente compreendido pela sua mente.

Isto faz com que seja ainda mais vital para o praticante estar tão concentrado e atento quanto possível quando efetua a prática e não se limitar a realizá-la de forma maquinal. Além disso, como o morto está a viver as experiências propriamente ditas, ele pode ter uma maior capacidade para compreender a verdade do *Livro Tibetano dos Mortos* do que nós!

Por vezes, perguntam-me: «Mas o que acontece se a consciência já tiver passado a um estado inconsciente no momento da morte?» Como não sabemos quanto tempo o morto permanecerá nesse estado de inconsciência, nem quando entrará no bardo do devir, o *Livro Tibetano dos Mortos* é lido e praticado repetidamente, de modo a precaver contra qualquer eventualidade.

E em relação às pessoas que não estão familiarizadas com os ensinamentos nem com o *Livro Tibetano dos Mortos*: devemos lê-lo também a elas? O Dalai Lama deu-nos o seguinte esclarecimento:

> *Independentemente de acreditar ou não numa religião, é muito importante ter paz de espírito no momento da morte... De um ponto de vista budista, quer o defunto acredite ou não no renascimento, o seu renascimento existe e como tal é importante ter essa tranquilidade mental, mesmo que seja neutra, na hora da morte. Se a pessoa não for crente, a leitura do* Livro Tibetano dos Mortos *pode agitar a sua mente... Pode despertar aversão e assim prejudicá-la em vez de a ajudar. No entanto, no caso de uma pessoa que seja recetiva, os mantras ou os nomes dos budas podem ajudá-la a gerar algum tipo de ligação, o que a poderá beneficiar. É importante ter sobretudo em consideração a atitude da pessoa que morreu.*[4]

2. Né Dren e Chang Chok

Lado a lado com a leitura do *Livro Tibetano dos Mortos* encontra-se a prática do Né Dren, o ritual de orientação dos mortos, ou o Chang Chok, o ritual de purificação, em que um mestre conduz a consciência da pessoa morta para um renascimento melhor.

O ideal é que o Né Dren ou o Chang Chok sejam feitos imediatamente a seguir à morte ou pelo menos dentro de quarenta e nove dias. Se o cadáver não estiver presente, a consciência do defunto é convocada para uma efígie ou cartão com uma imagem semelhante e o seu nome, ou até uma fotografia, denominada

tsenjang. O poder do Né Dren e do Chang Chok provém do facto de que, durante o período logo a seguir à morte, o falecido tem uma forte sensação de possuir o corpo da sua vida recente.

Através do poder da meditação do mestre, a consciência do morto, que vagueia sem destino no bardo, é chamada para o *tsen-jang*, que representa a identidade do defunto. A consciência é então purificada; as sementes cármicas dos seis reinos são dissipadas; um ensinamento é transmitido tal como em vida; e a pessoa morta é apresentada à natureza da mente. Finalmente realiza-se a *phowa* e a consciência do morto é conduzida em direção a um dos reinos de buda. De seguida, o *tsenjang*, que representa a identidade antiga do indivíduo — agora abandonada —, é queimado e o seu carma é purificado.

3. A Purificação dos Seis Reinos

O meu mestre Dilgo Khyentse Rinpoche costumava dizer que a prática conhecida como a «Purificação dos Seis Reinos» era a melhor prática de purificação possível para um praticante que tivesse morrido.

A Purificação dos Seis Reinos é uma prática utilizada durante a vida que recorre à visualização e à meditação para purificar o corpo de cada uma das seis principais emoções negativas, bem como os reinos de existência que elas criam. Pode também ser usada de um modo bastante eficaz pelos mortos e é particularmente poderosa porque purifica a raiz do seu carma e por conseguinte a sua ligação ao *samsara*. Isto é fundamental; se estas emoções negativas não forem purificadas, elas acabam por ditar em qual dos reinos do *samsara* o morto renascerá.

Segundo os Tantras Dzogchen, as emoções negativas acumulam-se no sistema psicofísico dos canais subtis, ar interior e energia, e reúnem-se em centros de energia específicos no corpo. Assim, a semente do reino do inferno e a sua causa, a ira, encontram-se localizadas nas plantas dos pés; o reino dos fantasmas famintos e a sua causa, a avareza, situam-se na base do

tronco; o reino animal e a sua causa, a ignorância, encontram-se no umbigo; o reino humano e a sua causa, a dúvida, localizam-se no coração; o reino dos semideuses e a sua causa, a inveja, encontram-se na garganta; e o reino dos deuses e a sua causa, o orgulho, situam-se no alto da cabeça.

Nesta prática da Purificação dos Seis Reinos, quando cada reino e a emoção negativa que lhe é correspondente são purificados, o praticante imagina que todo o carma criado por essa emoção em particular se esgotou e que a parte específica do corpo associada ao carma de uma determinada emoção se dissolve totalmente em luz. Sendo assim, quando fizer esta prática em nome de alguém que morreu, imagine com todo o seu coração e toda a sua mente que, no final da prática, todo o carma do defunto é purificado e o seu corpo e todo o seu ser se dissolvem numa luz radiante.[5]

4. A Prática das Cem Divindades Pacíficas e Iradas

Outra forma de ajudar os mortos é através da prática das Cem Divindades Pacíficas e Iradas. (Estas divindades são descritas no capítulo 17, «A Radiância Intrínseca».) O praticante considera todo o seu corpo como a mandala das Cem Divindades Pacíficas e Iradas; as divindades pacíficas são visualizadas no centro de-energia no coração, e as divindades iradas no cérebro. De seguida, o praticante imagina que elas irradiam milhares de raios de luz que confluem no morto e purificam todo o seu carma negativo.

O mantra da purificação que o praticante recita é o de Vajrasattva, a divindade que preside a todas as mandalas tântricas e a divindade central da mandala das Cem Divindades Pacíficas e Iradas, cujo poder é invocado especialmente para purificação e cura. Trata-se do «Mantra das Cem Sílabas», que inclui as «sílabas-semente» de cada uma das Cem Divindades Pacíficas e Iradas.[6]

Pode usar uma versão abreviada, o mantra de Vajrasattva das seis sílabas: OM VAJRA SATTVA HUM (pronunciado pelos tibetanos: Om Benza Satto Hung). O significado essencial deste mantra é: «Ó Vajrasattva! Que o teu poder leve à purificação, cura e

transformação.» Recomendo fortemente este mantra para cura e purificação.

Outro mantra importante, que aparece nos Tantras Dzogchen e nas práticas associadas ao *Livro Tibetano dos Mortos*, é ’A A HA SHA SA MA. As seis sílabas deste mantra têm o poder de «vedar a entrada» nos seis reinos do *samsara*.

5. Cremação

Em muitas tradições orientais, a *cremação* é geralmente a forma de se desfazer de um cadáver. No budismo tibetano, há também práticas específicas para a cremação. O crematório ou pira funerária é visualizado como a mandala de Vajrasattva, ou das Cem Divindades Pacíficas e Iradas, e as divindades são fortemente visualizadas e a sua presença é invocada. O corpo da pessoa que morreu é encarado efetivamente como a representação de todo o seu carma negativo e obscurecimentos. À medida que o cadáver arde, eles são consumidos pelas divindades como um grande banquete e transmutados e transformados por elas na sua natureza de sabedoria. Raios de luz são imaginados a emanar das divindades; o corpo é visualizado a dissolver-se completamente em luz, à medida que todas as impurezas da pessoa que morreu são purificadas nas chamas ardentes da sabedoria. Enquanto visualiza isto, pode recitar o mantra das cem ou o das seis sílabas de Vajrasattva. Esta prática simples para uma cremação foi transmitida e inspirada por Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche.

As cinzas do corpo e o *tsenjang* podem então ser misturados com barro para moldar pequenas estatuetas designadas por *tsatsa*. Estas são abençoadas e dedicadas em nome do morto, de modo a criarem condições auspiciosas para um bom futuro renascimento.

6. As Práticas Semanais

Num ambiente tibetano, as práticas e os rituais realizam-se com regularidade todos os sete dias após a morte ou, se a família tiver meios para tal, em cada um dos quarenta e nove dias. Monges são convidados a realizar a prática, especialmente os lamas que são

próximos da família e que tinham uma ligação com a pessoa que morreu. Oferecem-se lamparinas e rezam-se orações ininterruptamente, sobretudo até à altura em que o corpo é retirado de casa. São feitas oferendas aos mestres e aos altares e distribuem-se esmolas aos mais carenciados em nome do falecido.

Estas práticas «semanais» em nome do morto são consideradas essenciais, uma vez que o corpo mental no bardo do devir passa todas as semanas, no mesmo dia, pela experiência da morte. Se o defunto tiver mérito suficiente graças às ações positivas que praticou no passado, o benefício destas práticas pode precipitar a sua transferência para um reino puro. Estritamente falando, se uma pessoa tivesse morrido numa quarta-feira antes do meio-dia, a prática da primeira semana seria realizada na terça-feira seguinte. Se fosse depois do meio-dia, seria efetuada na quarta-feira seguinte.

Os tibetanos consideram a quarta semana depois da morte especialmente significativa, porque alguns acreditam que a maioria dos seres ordinários não fica no bardo mais do que quatro semanas. A sétima semana é também considerada uma altura crítica, uma vez que se considera que o tempo máximo de permanência no bardo não excede geralmente os quarenta e nove dias. Por conseguinte, nestas ocasiões, mestres e praticantes são convidados à casa do falecido, e são realizadas práticas, oferendas e donativos aos mais carenciados em larga escala.

Outra cerimónia de oferendas e celebração é levada a cabo um ano após a morte, para assinalar o renascimento do morto. A maioria das famílias tibetanas organiza celebrações anuais no aniversário da morte dos seus mestres, pais, maridos, mulheres, irmãos e irmãs, e nesses dias também dão esmolas aos pobres.

AJUDAR OS QUE PERDERAM ENTES QUERIDOS

Entre os tibetanos, sempre que alguém morre é natural os familiares e amigos reunirem-se, e toda a gente encontra uma ou outra

forma de ajudar. Toda a comunidade providencia um forte apoio espiritual, emocional e prático, e a família do falecido nunca é deixada a sentir-se impotente, perdida ou sem saber o que fazer. Na sociedade tibetana, qualquer pessoa sabe que está a ser feito tudo o que é possível pelo defunto, e esse conhecimento dá força aos que ficam para trás para resistir, aceitar e superar a morte dos seus entes queridos.

Como tudo é diferente agora na sociedade moderna, onde o apoio da comunidade se perdeu quase por completo! Penso muitas vezes como ele poderia evitar que o desgosto causado pela morte de um ente querido fosse tão prolongado e desnecessariamente difícil, como acontece tantas vezes.

Os meus alunos que trabalham em centros de acolhimento para doentes terminais, como conselheiros para os que perderam entes queridos, contaram-me que uma das maiores fontes de angústia para estas pessoas é a convicção de que nem elas nem ninguém pode fazer seja o que for por quem morreu. Mas há muitas coisas que qualquer um pode fazer para ajudar os mortos, tal como tenho vindo a demonstrar.

Uma maneira de consolar quem perdeu alguém próximo é encorajar essa pessoa a fazer alguma coisa pelos seus entes queridos que morreram: a viver ainda mais intensamente em seu nome depois de eles terem partido, a praticar por eles, dando assim um significado mais profundo à sua morte. No Tibete, os familiares podem até organizar uma peregrinação por intenção do falecido, e em ocasiões especiais e nos lugares santos eles lembram-se dos seus entes queridos que morreram e praticam por eles. Os tibetanos nunca se esquecem dos mortos: fazem oferendas aos altares por eles; financiam orações em seu nome durante grandes cerimónias espirituais; continuam a fazer donativos a projetos espirituais por sua intenção; e sempre que encontram mestres pedem-lhes que rezem especialmente pelos falecidos. O maior consolo para um tibetano é saber que um mestre está a realizar uma prática pelo seu familiar que morreu.

Como tal, não podemos permitir que uma parte de nós morra com aqueles que amamos; esforcemo-nos por viver, depois da sua morte, ainda com mais entusiasmo. Vamos tentar, pelo menos, concretizar de algum modo os desejos ou aspirações da pessoa que morreu, doando, por exemplo, alguns dos seus bens a instituições de caridade ou financiando em seu nome um projeto que ela gostasse especialmente.

Os tibetanos escrevem frequentemente cartas de condolências a amigos que perderam alguém querido de uma forma semelhante a esta:

> *Todas as coisas são impermanentes e todas as coisas morrem. Sabes que é assim. É apenas natural que a tua mãe tenha morrido quando morreu; espera-se que a geração mais velha morra primeiro. Ela já tinha uma certa idade e não estava nada bem, e não se vai importar por ter que abandonar o seu corpo. E como a podes ajudar agora financiando práticas e fazendo o bem em seu nome, ela vai sentir-se feliz e aliviada. Portanto, não fiques triste.*

Se um dos nossos amigos perdesse um filho ou alguém próximo que parecia demasiado jovem para morrer tão cedo, podemos dizer-lhe o seguinte:

> *Agora o teu filho morreu, e é como se todo o teu mundo tivesse desabado. Sei que parece cruel e ilógico. Não posso explicar a morte do teu filho, mas sei que deve ser o resultado natural do seu carma, e acredito e sei que a sua morte deve ter purificado alguma dívida cármica que tu e eu desconhecemos. O teu desgosto é o meu desgosto. Mas não desanimes porque agora tu e eu podemos ajudá-lo, através da nossa prática, boas ações e o nosso amor; podemos pegar na sua mão e caminhar ao seu lado, até mesmo agora, quando ele está morto, e ajudá-lo a encontrar um novo nascimento e uma vida mais longa para a próxima.*

Noutros casos, poderíamos escrever:

> *Sei que o teu desgosto é enorme, mas quando te sentires tentado a sucumbir ao desespero, pensa como a tua amiga é afortunada por ter os mestres a praticar por ela. Lembra-te também que noutros tempos e noutros lugares não havia semelhante ajuda espiritual para aqueles que morriam. Quando pensares no teu ente querido que está a morrer, lembra-te de todos os que estão prestes a morrer em todo o mundo, sozinhos, esquecidos, abandonados e sem o apoio de nenhuma visão espiritual. Pensa nas pessoas que morreram durante os anos terríveis e desumanos*

da Revolução Cultural no Tibete, onde qualquer tipo de prática espiritual era proibida.

Lembra-te ainda de que, quando o desgosto te ameaça, se cederes apenas vais perturbar a pessoa que morreu. O teu desgosto pode até afastá-la do caminho que ela poderia estar a seguir em direção a um bom renascimento. E se ficares consumido pela dor, não serás capaz de a ajudar. Quanto mais estável estiveres, quanto mais positivo for o teu estado de espírito, mais alento lhe darás e mais permitirás que ela se liberte.

Quando te sentires triste, tem a coragem de dizer a ti próprio: «Seja o que for que eu esteja a sentir neste momento, passará; mesmo que volte, não pode perdurar.» Desde que não tentes prolongá-los, todos os teus sentimentos de perda e angústia começam a dissolver-se naturalmente e acabam por ser ultrapassados.

No mundo em que vivemos, porém, onde nem sequer sabemos que é possível ajudar os mortos e onde não enfrentamos de maneira nenhuma o facto da morte, uma reflexão tão serena e ponderada não é fácil. Uma pessoa que passa pela primeira vez pela experiência de luto pode sentir-se simplesmente destroçada pela série de sentimentos perturbadores de intensa tristeza, raiva, negação, isolamento e culpa que de súbito provocam o caos interior. Ajudar aqueles que acabaram de perder alguém próximo, exigirá muita paciência e sensibilidade da sua parte. Precisa de passar tempo com eles e deixá-los falar, ouvindo silenciosamente sem os julgar enquanto eles se lembram das suas memórias mais íntimas ou recordam vezes sem conta os pormenores da morte. Acima de tudo, precisa simplesmente de estar presente enquanto eles passam por aquela que é provavelmente a experiência de maior tristeza e sofrimento de toda a sua vida. Certifique-se de que está disponível para eles em todas as ocasiões, mesmo quando parece que eles não precisam de si. Carol, uma viúva, foi entrevistada para uma série de vídeos sobre a morte um ano depois de o marido ter morrido. «Quando se lembra do ano que passou», perguntaram-lhe, «quem é que acha que a ajudou mais?» Ela respondeu: «As pessoas que continuaram a telefonar-me e a visitar-me, apesar de lhes dizer que “não”.»

As pessoas que estão de luto passam por uma espécie de morte. Tal como alguém que está efetivamente a morrer, elas precisam de

saber que as emoções perturbadoras que estão a sentir são naturais. Também precisam de saber que todo o processo do luto é longo e frequentemente tortuoso, onde a angústia regressa em ciclos vezes sem conta. O seu choque, torpor e incredulidade acabam por se desvanecer e são substituídos por uma profunda e por vezes desesperada consciência da vastidão da sua perda, que eventualmente se resolverá por si própria dando lugar a um estado de recuperação e equilíbrio. Diga-lhes que se trata de um padrão que se repetirá muitas vezes, durante meses, e que todos os seus sentimentos insuportáveis e receios, de serem incapazes de voltar a funcionar como um ser humano, são normais. Diga-lhes que, embora possa demorar um ou dois anos, o seu desgosto terá definitivamente um fim e será transformado em aceitação.

Como afirma Judy Tatelbaum:

> *O desgosto é uma ferida que precisa de atenção para ser sarada. Lidar com ele implica enfrentarmos os nossos sentimentos com abertura e honestidade, expressá-los e libertá-los por completo e também tolerá-los e aceitá-los durante o tempo que for necessário para a ferida sarar. Receamos que assim que reconhecermos o desgosto ele tomará conta de nós. A verdade é que o desgosto, quando é experimentado, acaba por desaparecer. O desgosto que não é expresso dura indefinidamente*.[7]

Mas muitas vezes, tragicamente, os amigos e familiares das pessoas que estão de luto esperam que elas «voltem ao normal» passados poucos meses. Isto apens intensifica a sua perplexidade e isolamento, uma vez que o seu desgosto não só se mantém como, por vezes, pode até agravar-se.

No Tibete, como referi, toda a comunidade, amigos e familiares participavam durante os quarenta e nove dias depois da morte, e toda a gente estava completamente empenhada na ajuda espiritual que estava a ser prestada ao morto, com todas as centenas de atividades que precisavam de ser feitas. Os que estavam de luto lamentavam a sua perda e choravam como é natural, e depois quando todos partiam a casa parecia vazia. No entanto, de muitas maneiras subtis e reconfortantes, a azáfama e o apoio desses

quarenta e nove dias tinham-nos ajudado a passar por uma grande parte do seu luto.

Enfrentar a perda sozinho, tal como acontece na nossa sociedade, é muito diferente. E todos os sentimentos habituais de angústia são aumentados intensamente no caso de uma morte súbita ou de um suicídio. Esta situação reforça a sensação dos que estão de luto de serem totalmente incapazes de ajudar o seu ente querido que partiu. É muito importante que aqueles que perdem alguém por morte súbita vejam o cadáver, caso contrário pode ser difícil aceitar que essa morte de facto aconteceu. Se for possível, as pessoas devem sentar-se serenamente junto ao corpo, para dizerem o que precisam, exprimirem o seu amor e começarem a dizer adeus.

Se tal não é possível, pegue numa fotografia da pessoa que acabou de morrer e comece o processo da despedida, completando a relação e desprendendo-se. Encorage os que passaram pela perda de alguém próximo devido a uma morte súbita a fazerem o mesmo, o que os ajudará a aceitar a nova e dolorosa realidade da morte. Partilhe também com eles estas formas que tenho estado a descrever de ajudar alguém que morreu, formas simples que eles também podem usar, em vez de ficarem inertes lembrando-se vezes sem conta do momento da morte, numa frustração silenciosa e autorrecriminação.

No caso de uma morte súbita, aqueles que sobrevivem podem muitas vezes sentir uma *raiva* incontrolável e desconhecida em relação àquilo que consideram a causa da morte. Ajude-os a exprimir essa raiva, porque, se não for exteriorizada, mais cedo ou mais tarde acabará por mergulhá-los numa depressão crónica. Ajude-os a libertarem-se dessa raiva e a trazerem à superfície a dor profunda que se esconde por detrás dela. Deste modo, eles podem começar a tarefa árdua mas absolutamente regeneradora de se desapegarem.

É igualmente frequente sentirem uma *culpa* intensa depois da morte de alguém próximo, recordando obsessivamente erros

cometidos na relação passada ou torturando-se a si próprios sobre o que poderiam ter feito para evitar a morte. Ajude-os a falarem sobre esses sentimentos de culpa, por mais irracionais e insensatos que possam parecer. A pouco e pouco, estes sentimentos diminuem e eles conseguem perdoar-se a si próprios e prosseguem a sua vida.

UMA PRÁTICA DO CORAÇÃO

Quero dar-lhe agora uma prática que pode realmente ajudá-lo quando está a sofrer uma profunda mágoa e desgosto. É uma prática que o meu mestre Jamyang Khyentse costumava ensinar às pessoas que estavam a passar por um tormento emocional ou angústia mental e esgotamento, e sei, por experiência própria, que pode proporcionar um enorme alívio e alento. A vida de alguém que ensina num mundo como o nosso não é fácil. Quando era mais jovem, houve muitos momentos de crise e dificuldade, e nessa altura invocava sempre Padmasambhava, como faço ainda hoje, pensando nele como igual a todos os meus mestres. Foi assim que descobri por mim próprio como esta prática é transformadora e porque é que todos os meus mestres costumavam dizer que a prática de Padmasambhava é a mais útil quando passamos por uma grande inquietação, uma vez que tem o poder que precisamos para enfrentar e sobreviver à confusão caótica desta época.

Assim sendo, sempre que estiver desesperado, angustiado ou deprimido, sempre que sentir que não tem forças para continuar a viver ou sentir o seu coração destroçado, aconselho-o a realizar esta prática. As únicas condições para garantir a sua eficácia são que precisa de a efetuar com todo o seu fervor e precisa de pedir ajuda, mas de um modo realmente convicto.

Mesmo se meditar, sentirá uma dor emocional e sofrimento, e muitos aspetos das suas vidas passadas ou desta podem emergir que serão difíceis de enfrentar. Pode aperceber-se de que não tem a sabedoria nem a estabilidade na sua meditação para lidar com eles e que a meditação por si só não é suficiente. Nessa altura, o

que precisa é daquilo que costumo chamar «uma prática do coração». Sinto-me sempre triste em relação às pessoas que não têm uma prática como esta para as ajudar em momentos de desespero, porque se tivessem saberiam que têm algo infinitamente precioso, que acaba por se tornar também numa fonte de transformação e força incessante.

1. Invocação

Invoque no céu à sua frente a presença do ser iluminado que mais o inspire e considere que este ser é a encarnação de todos os budas, *bodhisattvas* e mestres. Para mim, como já referi, essa encarnação é Padmasambhava. Mesmo que não consiga imaginar nenhuma forma na sua mente, sinta apenas a sua presença de uma forma intensa e invoque o seu poder, compaixão e bênção infinitos.

2. Apelo

Abra o seu coração e invoque esse ser com toda a dor e sofrimento que estiver a sentir. Se tiver vontade de chorar, não se retraia: deixe as lágrimas correr e peça realmente ajuda. Saiba que *há* alguém que está totalmente disponível para si, alguém que o ouve e compreende com amor e compaixão, sem nunca o julgar: um amigo supremo. Chame-o, a ele ou a ela, do âmago do seu sofrimento, recorrendo ao mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, o mantra que tem sido usado durante séculos por centenas de milhares de seres como uma fonte regeneradora de purificação e proteção.

3. Encher o Coração de Felicidade

Imagine e saiba agora que o buda a quem está a apelar lhe responde com todo o seu amor, compaixão, sabedoria e poder. Tremendos raios de luz irradiam em direção a si a partir dele ou dela. Imagine essa luz como um néctar, preenchendo completamente o seu coração e transformando todo o seu sofrimento em felicidade.

Uma das formas em que Padmasambhava aparece é sentado simplesmente na postura de meditação, envolto no seu manto e vestes, emanando uma sensação encantadora de bem-estar, carinhoso e acolhedor, e com um sorriso afetuoso no rosto. Nesta emanação, ele é chamado de «Grande Bem-Aventurança». As suas mãos estão pousadas descontraidamente no colo, segurando um cálice feito a partir da parte superior de um crânio. O cálice está cheio do néctar da Grande Bem-Aventurança, que se agita e brilha, a fonte de todas as curas. Ele está sentado serenamente numa flor de lótus, rodeado por uma esfera cintilante de luz.

Pense nele como infinitamente meigo e cheio de amor, um sol de felicidade, alento, paz e cura. Abra o seu coração, manifeste todo o seu sofrimento; peça ajuda com fervor e recite o seu mantra: OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Imagine agora milhares de raios de luz a irradiarem do seu corpo ou do seu coração; imagine que o néctar da Grande Bem-Aventurança no cálice craniano que ele segura nas mãos transborda de alegria e se derrama sobre si numa torrente contínua de uma luz apaziguadora, líquida e dourada. Ela flui para o seu coração, preenchendo-o e transformando o seu sofrimento em felicidade.

Este fluxo de néctar do Padmasambhava da Grande Bem-Aventurança é a prática extraordinária que o meu mestre costumava ensinar: nunca deixou de me inspirar profundamente e sempre me ajudou nas alturas em que mais precisei.

4. Ajudar Aqueles Que Morreram

À medida que realiza esta prática várias vezes, recitando o mantra e enchendo o seu coração de felicidade, lentamente o seu sofrimento dissolve-se na paz confiante da natureza da sua mente. Vai compreender, com alegria e prazer, que os budas não estão fora de si mas sempre consigo, inseparáveis da natureza da sua mente. E o que fizeram, através da sua bênção, foi fortalecê-lo e alimentá-lo com a confiança do buda dentro de si.

Agora, com todo o poder e confiança que esta prática lhe deu, imagine que envia esta bênção, a luz regeneradora da compaixão dos seres iluminados, ao seu ente querido que morreu. Isto é particularmente crucial no caso de alguém que sofreu uma morte traumática, uma vez que transforma o seu sofrimento e transmite-lhe paz e felicidade. No passado, pode ter-se sentido esmagado pelo seu desgosto e incapaz de ajudar o seu querido amigo, mas agora, graças a esta prática, pode sentir-se aliviado, encorajado e com capacidade para ajudar quem morreu.

MANTER O CORAÇÃO ABERTO

Não espere resultados imediatos, nem um milagre. Pode ser apenas passado algum tempo ou até mesmo muito mais tarde, quando menos esperar, que o seu sofrimento se transforma. Não tenha quaisquer expectativas de que vai «resultar» e acabar com o seu desgosto de uma vez por todas. Mantenha-se aberto perante a angústia que está a sentir, tão aberto como quando se depara com os seres iluminados e budas durante a prática.

Pode até mesmo sentir-se misteriosamente grato em relação ao seu sofrimento, porque ele lhe dá a oportunidade de progredir para o ultrapassar e de o transformar. Sem ele, nunca teria sido capaz de descobrir o tesouro da felicidade que se esconde na natureza e no seio do sofrimento. Os momentos em que está a sofrer podem ser aqueles em que se encontra mais aberto, e onde se sente mais vulnerável pode ser também onde a sua força realmente reside.

Nessa altura, diga a si próprio: «Não vou fugir deste sofrimento. Quero usá-lo da forma mais apropriada e construtiva que conseguir, de modo a tornar-me mais compassivo e útil aos outros.» O sofrimento, afinal, pode ensinar-nos sobre o que é a compaixão. Se sofrer tem noção do que os outros passam quando estão a sofrer. E se estiver numa posição de os ajudar, é através do seu próprio sofrimento que encontrará a compreensão e a compaixão para o fazer.

Assim sendo, o que quer que faça, não reprima a sua dor; aceite-a e mantenha-se vulnerável. Por mais desesperado que fique, aceite o seu sofrimento tal como ele é, porque ele está, de facto, a tentar entregar-lhe uma dádiva inestimável: a oportunidade de descobrir, através da prática espiritual, o que se esconde para além da dor. «A angústia», escreveu Rumi, «pode ser o jardim da compaixão.» Se mantiver o seu coração aberto perante tudo, a sua dor pode tornar-se na sua maior aliada na procura do amor e sabedoria ao longo da sua vida.

E não sabemos todos, bem demais, que a proteção contra a dor não resulta e que, quando nos tentamos defender a nós próprios do sofrimento, só sofremos ainda mais e não aprendemos com a experiência? Como escreveu Rilke, o coração protegido «que nunca está exposto à perda, inocente e seguro, não pode conhecer a ternura; só o coração resgatado pode alguma vez ser satisfeito: livre, graças a tudo aquilo que abdicou, para se regozijar na sua mestria».[8]

PÔR FIM À DOR E APRENDER COM ELA

Quando se sentir dominado pelo seu sofrimento, procure inspirar-se numa das muitas maneiras que mencionei quando abordei a prática da meditação no capítulo 5, «Trazer a Mente para Casa». Um dos métodos que considero mais poderosos para apaziguar e dissipar a dor é o contacto com a natureza, especialmente contemplar e ficar junto a uma queda-d'água, deixando que as lágrimas e a angústia se manifestem e o purifiquem, tal como a água a correr. Ou pode ler um texto comovente sobre a impermanência ou o sofrimento e deixar que a sua sabedoria lhe dê alento.

Aceitar e acabar com o desgosto é possível. Uma maneira que muitas pessoas usaram e acharam benéfica é uma variação do método que expliquei para concluir assuntos que ficaram por

resolver. Independentemente de quando o seu ente querido morreu, vai considerar isto bastante eficaz.

Visualize todos os budas e seres iluminados no céu acima de si e à sua volta, irradiando os seus raios de luz compassiva e dando-lhe todo o seu apoio e bênção. Na sua presença, lamente a sua perda e diga tudo o que tem a dizer, o que está realmente no seu coração e mente, à pessoa querida que morreu.

Visualize a pessoa morta a olhar para si com um amor e uma compreensão maiores do que alguma vez demonstrou em vida. Saiba que essa pessoa quer que compreenda que ela o ama e lhe perdoa o que quer que possa ter feito e quer pedir e receber o *seu* perdão.

Permita que o seu coração se abra e traduza por palavras qualquer raiva, qualquer ressentimento que possa ter estado a guardar, e liberte-se deles completamente. Com todo o seu coração e mente, deixe que o seu perdão avance em direção à pessoa que morreu. Diga-lhe que a perdoa; confesse o quanto lamenta o sofrimento que lhe possa ter causado.

Agora sinta com todo o seu ser o perdão e o amor do defunto fluírem na sua direção. Saiba no seu íntimo que é digno de ser amado e que merece ser perdoado, e sinta a sua angústia a dissolver-se.

No final da prática, pergunte-se a si próprio se consegue agora despedir-se verdadeiramente e realmente deixar a pessoa ir. Imagine essa pessoa a virar-se e a partir, e depois conclua com a *phowa* ou outra prática para ajudar os mortos.

Esta prática dá-lhe a oportunidade de demonstrar uma vez mais o seu amor, fazendo algo para ajudar a pessoa que morreu e completando e sarando a relação no seu coração.

Pode aprender muito, se deixar que tal aconteça, com a angústia e a perda de alguém próximo. O luto pode obrigá-lo a encarar a sua vida diretamente, incitando-o a encontrar um propósito que poderia não existir anteriormente. Quando se vê subitamente sozinho depois

da morte de alguém que ama, pode sentir que uma nova vida lhe está a ser oferecida e que lhe perguntam: «O que vais fazer desta vida? E porque é que queres continuar a viver?»

A perda e o luto podem também lembrar-lhe de um modo vívido o que pode acontecer quando não demonstra em vida o seu amor e apreço ou não pede perdão, tornando-o assim muito mais sensível em relação àqueles que ama e que ainda estão vivos. Elisabeth Kübler-Ross disse: «O que procuro ensinar às pessoas é que vivam de maneira a que digam essas coisas enquanto a outra pessoa ainda as pode ouvir.»[9] E Raymond Moody, depois do trabalho de uma vida inteira dedicada ao estudo das experiências de quase-morte, escreveu: «Comecei a aperceber-me de quão próximos nós estamos da morte na nossa vida quotidiana. Agora, mais do que nunca, certifico-me de que cada pessoa que amo sabe o que eu sinto.»[10]

Portanto, o meu conselho do fundo do coração àqueles que se encontram mergulhados no desgosto e desespero, depois de perderem alguém que amavam profundamente, é rezar por ajuda, força e graça. Reze para conseguir sobreviver e descobrir o significado mais precioso possível para a nova vida que tem agora pela frente. Seja vulnerável e recetivo, seja corajoso e paciente. Acima de tudo, examine a sua vida de modo a encontrar agora formas de partilhar o seu amor mais profundamente com os outros.

VINTE

A Experiência de Quase-Morte: Uma Escada para o Céu?

Agora já estamos bastante familiarizados com a experiência de quase-morte no Ocidente, o nome atribuído à série de experiências contadas por pessoas que sobreviveram a um incidente de quase-morte ou morte clínica. A experiência de quase-morte tem sido descrita ao longo da história, em todas as tradições místicas e xamânicas e por escritores e filósofos tão diversos como Platão, o grande papa Gregório, alguns dos maiores mestres sufis, Tolstói e Jung. O meu exemplo preferido da história é um episódio contado por um proeminente historiador inglês, o monge Bede, no século VIII:

> *Nessa altura, um milagre extraordinário, como os que aconteciam nos tempos antigos, ocorreu na Grã-Bretanha. A fim de despertar os vivos da morte espiritual, um homem que já estava morto regressou à vida terrena e contou muitas coisas admiráveis que vira, algumas das quais considerei importante mencionar aqui sucintamente. Havia um chefe de família que vivia num lugar situado no reino da Nortúmbria conhecido como Cunningham, que levava uma vida devota com todos os seus familiares. Ele adoeceu e foi ficando cada vez pior até que sofreu uma crise e morreu durante a noite, nas primeiras horas da madrugada. Mas ao amanhecer ele voltou à vida e sentou-se subitamente, para grande aflição dos que choravam em redor do seu corpo e que desataram a fugir. Apenas a sua mulher, que o amava mais profundamente, permaneceu a seu lado, apesar de estar a tremer e de se sentir assustada. O homem tranquilizou-a e disse: «Não tenhas medo; pois escapei verdadeiramente das garras da morte e tive permissão para continuar a voltar a viver entre os homens. Mas daqui para a frente, não posso viver como dantes e devo adotar um modo de vida muito diferente»... Pouco tempo depois, ele abandonou todas as suas responsabilidades mundanas e entrou no mosteiro de Melrose...*

Bede continua:

> *Esta era a forma como ele costumava descrever a sua experiência: «Um homem atraente com roupas cintilantes foi o meu guia e caminhámos em silêncio numa*

direção que me parecia ser nordeste. Continuámos a avançar até chegarmos a um vale bastante largo e profundo que se estendia indefinidamente... Pouco depois, ele guiou-me para fora da escuridão até um ambiente de luz clara e, enquanto ele me conduzia para a luz brilhante, vi diante de nós um muro enorme que parecia ter um comprimento e uma altura infinitos em todas as direções. Como não conseguia ver nenhum portão, janela ou entrada, comecei a interrogar-me porque é que nos tínhamos dirigido até lá. Mas, mal o alcançámos, de uma só vez — e sem que eu saiba como — estávamos no seu topo. No seu interior, estendia-se um prado enorme e agradável... A luz que inundava todo este lugar era de tal modo resplandecente que parecia mais intensa do que a luz do dia ou os raios solares ao meio-dia...

(O guia disse) "Agora deves regressar ao teu corpo e voltar a viver entre os homens; porém, se prestares mais atenção às tuas ações e te esforçares por manter as tuas palavras e o teu comportamento virtuosos e simples, então, quando morreres, também tu encontrarás um lar entre estes espíritos felizes que vês aqui. Quando te deixei por momentos foi para saber o que o futuro te reserva." Ao ouvir isto, senti uma grande relutância em regressar ao meu corpo; estava encantado pelo prazer e beleza do lugar que via e da companhia que ali estava. Mas não me atrevi a questionar o meu guia, e entretanto, sem saber como, apercebi-me de que estava novamente vivo entre os homens.»

Bede conclui assim o seu relato:

Este homem de Deus não partilhava estas e outras coisas que tinha visto com pessoas indiferentes ou que viviam sem qualquer cuidado, mas apenas com aquelas que estavam dispostas a levar as suas palavras a sério e a desenvolver santidade.[1]

Os recursos da tecnologia médica moderna acrescentaram uma dimensão nova e estimulante à experiência de quase-morte; muitas pessoas foram reanimadas depois da «morte», por exemplo, depois de acidentes, ataques cardíacos, doenças graves, durante operações ou em combate. A experiência de quase-morte tem sido objeto de bastante investigação científica e especulação filosófica. De acordo com uma sondagem reconhecida, realizada pela Gallup em 1982, um número extraordinário de americanos — cerca de oito milhões, o que equivale a um em cada vinte cidadãos — viveu pelo menos uma experiência de quase-morte.[2]

Embora não haja duas pessoas que tenham passado exatamente pela mesma experiência, da mesma maneira que duas pessoas não

podem ter experiências idênticas nos bardos, é possível identificar um padrão comum nas diferentes fases da experiência de quase-morte, uma «experiência fundamental».

1. Elas vivem uma maneira de sentir alterada, de paz e bem-estar, sem dor, sensações corporais ou medo.

2. Elas podem ter consciência de um som estridente ou de algo a correr e apercebem-se de que estão separadas do seu corpo. Esta é a chamada «experiência fora do corpo»: elas podem ver o corpo, muitas vezes de um ponto de vista acima dele; os seus sentidos da visão e audição estão mais desenvolvidos; a sua consciência é clara e vivamente alerta, e podem até mesmo passar através de paredes.

3. Elas estão conscientes de outra realidade, de entrarem na escuridão, de flutuarem num espaço sem dimensões e de se deslocarem num túnel a alta velocidade.

4. Elas veem uma luz, de início como um ponto distante, e sentem-se magneticamente atraídas por ela, e de seguida sentem-se imersas em luz e amor. Esta luz é descrita como ofuscante e de uma grande beleza, mas sem ferir os olhos. Algumas pessoas referem que se encontram com «um ser de luz», uma presença luminosa e aparentemente omnisciente que alguns designam por Deus ou Cristo, um ser misericordioso e cheio de amor. Por vezes, assistem a uma retrospetiva da sua vida na sua presença, vendo tudo o que fizeram na sua vida, bom e mau. Elas comunicam telepaticamente com essa presença e apercebem-se de que se encontram numa dimensão intemporal e habitualmente encantadora, onde todos os conceitos comuns como tempo e espaço não têm qualquer significado. Mesmo que a experiência dure apenas um ou dois minutos em tempo normal, pode ser muito rica e elaborada.

5. Algumas pessoas veem um mundo interior de uma beleza sobrenatural, com paisagens e edifícios paradisíacos, uma música celestial, e têm uma sensação de unidade. Ao que parece, são

raras as pessoas que dão conta de visões aterradoras de reinos infernais.

6. Elas podem deparar-se com uma barreira que não conseguem ultrapassar; algumas encontram familiares e amigos já falecidos e conversam com eles. Decidem (frequentemente com relutância) ou são instruídas a voltar ao corpo e a esta vida, às vezes com um sentido de missão e serviço, outras vezes para protegerem e cuidarem da sua família ou apenas para cumprirem o propósito da sua vida que ainda não foi concretizado.

O aspeto mais importante da experiência de quase-morte, referido vezes sem conta na literatura sobre o assunto, é a completa transformação que ela frequentemente desencadeia na vida, atitudes, carreiras profissionais e relacionamentos das pessoas que passaram por ela. Elas podem não perder o medo da dor e de morrer, mas deixam de temer a morte propriamente dita; tornam-se mais tolerantes e afetuosas; e passam a interessar-se por valores espirituais, pelo «caminho da sabedoria» e geralmente por uma espiritualidade universal em vez do dogma de uma qualquer religião.

Como é que a experiência de quase-morte deve então ser interpretada? Alguns escritores ocidentais, que leram o *Livro Tibetano dos Mortos*, comparam estas experiências às experiências dos bardos ensinadas na tradição tibetana. À primeira vista, parecem existir paralelismos óbvios entre ambas, mas como é que os pormenores da experiência de quase-morte se relacionam exatamente com os ensinamentos sobre os bardos? Considero que isto exigiria um estudo especial para além do âmbito deste livro, mas há algumas semelhanças e diferenças que podemos analisar.

A ESCURIDÃO E O TÚNEL

A fase final do processo de dissolução do bardo da morte, se bem se recorda, é quando a experiência negra da «consecução plena» surge «como um céu vazio envolto na mais profunda escuridão». Nesta altura, os ensinamentos referem um momento de bem-

aventurança e alegria. Uma das principais características da experiência de quase-morte é a sensação de se movimentar a «uma velocidade vertiginosa», «sentindo-se leve como uma pena», através de um espaço escuro, «uma escuridão total, pacífica e maravilhosa», e de percorrer um «túnel longo e escuro».

Uma mulher disse a Kenneth Ring: «É como um vazio, um nada, e é tão pacífico — tão agradável que queremos continuar. É uma escuridão total, não há nenhuma sensação de espécie alguma, não há emoção... como um túnel escuro. É simplesmente como pairar, como se estivéssemos suspensos em pleno ar.»[3]

Outra mulher contou-lhe:

> *A primeira coisa que me lembro é de um som veloz tremendo, um tremendo... É difícil encontrar as palavras certas para o descrever. A coisa mais próxima que posso associar àquilo é talvez o som de um tornado — uma forte rajada de vento, mas que quase me arrastou. E estava a ser empurrada em direção a um ponto estreito a partir de uma vasta área.*[4]

Uma mulher disse a Margot Grey:

> *Estava no que parecia ser o espaço exterior. A escuridão ali era total e senti que estava a ser atraída em direção a uma abertura como o fim de um túnel. Apercebi-me disso porque conseguia ver uma luz ao fundo; foi assim que sabia que lá estava. Era vertical e eu estava a ser atraída para a sua abertura. Sei que não se tratava de um sonho, os sonhos não acontecem daquela forma. Nunca me ocorreu que fosse um sonho*.[5]

A LUZ

No momento da morte, a Luminosidade Base, ou Luz Clara, surge em todo o seu esplendor. O *Livro Tibetano dos Mortos* afirma: «Oh, filho/filha de uma família iluminada... a tua *Rigpa* é luminosidade e vacuidade inseparáveis e apresenta-se como uma vasta extensão de luz; para além do nascimento ou morte, ela é, de facto, o Buda da Luz Imutável.»

Melvin Morse, que se especializou na investigação de experiências de quase-morte em crianças, refere: «Quase todas as

experiências de quase-morte das crianças (e cerca de um quarto das que ocorrem nos adultos) têm em si um elemento de luz. Todos dão conta de que a luz aparece na parte final da experiência de quase-morte, depois de se separarem do corpo ou de terem atravessado o túnel.»[6]

Uma das melhores descrições da aproximação em direção à luz foi tecida por Margot Grey:

> *Então gradualmente compreende que nessa direção, lá ao longe, a uma distância incomensurável, pode estar a alcançar o fim do túnel, uma vez que consegue ver uma luz branca, mas está tão distante que apenas a posso comparar a olhar para o céu e ver ao longe uma única estrela, mas visualmente tem de ter noção de que a está a ver através de um túnel, e esta luz preenche o fim do túnel. Concentra-se neste ponto de luz, porque à medida que é empurrado para a frente prevê que vai alcançar essa luz.*
>
> *Gradualmente, enquanto avança a uma velocidade vertiginosa, a luz vai-se tornando cada vez maior. Pensando bem, todo o processo parece demorar apenas cerca de um minuto. À medida que se aproxima desta luz extremamente brilhante, não há a sensação de um fim abrupto do túnel, mas sim de uma fusão com a luz. Nesta altura, o túnel fica para trás e diante de si está esta bela e magnífica luz num tom branco-azulado. A radiância é extremamente brilhante, mais forte do que qualquer luz capaz de o cegar imediatamente, mas não fere de modo nenhum os seus olhos.*[7]

Muitas pessoas que passaram pela experiência de quase-morte descrevem a luz propriamente dita:

> *A minha descrição da luz — bem, não era uma luz, mas a ausência total e completa de escuridão... Pensamos em luz como uma claridade imensa que ilumina as coisas, criando sombras e tudo o mais. Esta luz era realmente a ausência de escuridão. Não estamos habituados a este conceito porque a luz causa sempre sombras a não ser que esteja a toda a nossa volta. Mas esta luz era tão total e completa que não olhávamos para ela, estávamos imersos na luz*.[8]

Uma pessoa contou a Kenneth Ring: «Não era brilhante. Assemelhava-se a um candeeiro coberto ou algo do género. Mas também não era o tipo de luz projetada por um candeeiro. Sabe o que era? Era como se alguém tivesse tapado o Sol. Fazia-me sentir extremamente pacífico. Já não tinha medo. Tudo se ia resolver.»[9]

Uma mulher disse a Margot Grey: «A luz é mais brilhante do que tudo o que possa imaginar. Não há palavras para a descrever. Sentia-me tão feliz, é impossível explicar. Era uma enorme sensação de serenidade, uma sensação maravilhosa. A luz é tão brilhante que normalmente nos cegaria, mas não fere de modo nenhum os nossos olhos.»

Outras pessoas referem que não só veem a luz como também entram diretamente nela, descrevendo assim o que sentiram: «Não tinha a sensação de ter uma identidade separada. Eu era a luz e una com ela.»[10]

Uma mulher que tinha sido submetida a duas grandes cirurgias em dois dias contou a Margot Grey: «Apenas sentia a minha essência. O tempo deixara de ter qualquer importância e o espaço estava repleto de bem-aventurança. Sentia-me banhada na luz radiante e imersa na aura do arco-íris. Tudo era fusão. Os sons eram de um novo tipo, harmoniosos, sem nome (agora considero-os música).»[11]

Outro homem que alcançou este estádio de entrar na luz descreve-a assim:

> *A série de acontecimentos que se seguem parece ter ocorrido simultaneamente, mas ao descrevê-los tenho de contar um de cada vez. Tive a sensação de estar na presença de uma espécie de ser, mais propriamente de um tipo de energia, não era um indivíduo como outra pessoa, mas uma inteligência com quem era possível comunicar. Quanto ao tamanho, ocupa simplesmente todo o horizonte diante de si. Permeia totalmente tudo, sente-se mergulhado nela.*
>
> *A luz comunica imediatamente consigo, numa telecinesia instantânea as suas ondas de pensamentos são lidas, independentemente da língua. É impossível haver uma comunicação ambígua. A primeira mensagem que recebi foi: «Descontrai-te, tudo é belo, tudo está bem, nada tens a recear.» Senti-me logo completamente à vontade. Antes, se alguém tipo um médico me dissesse: «Está tudo bem, não tenha medo, isto não vai doer», habitualmente doía — não se podia confiar nele.*
>
> *Mas esta era a sensação mais maravilhosa que alguma vez conheci, é um amor puro e absoluto. Cada sentimento, cada emoção, é simplesmente perfeito. Sente calor, mas não tem nada que ver com temperatura. Tudo é absolutamente nítido e claro. O que a luz lhe transmite é um sentimento de amor verdadeiro e puro. Sente isso pela primeira vez. Não o pode comparar ao amor da sua mulher, dos seus filhos*

ou ao amor sexual. Mesmo que todos eles se juntassem, não teria comparação possível com o amor que recebe desta luz.[12]

Um homem que quase se afogou quando tinha catorze anos recorda:

Quando alcancei a origem da luz, conseguia ver o seu interior. Não consigo sequer começar a descrever em termos humanos o que senti perante aquilo que vi. Era um mundo imenso e infinito de calma, amor, energia e beleza. Era como se a vida humana não tivesse qualquer importância quando comparada àquilo. E no entanto realçava a importância da vida ao mesmo tempo que apresentava a morte como um meio para aceder a uma vida diferente e melhor. Tudo era ser, tudo era beleza e tudo era significado de toda a existência. Era toda a energia do universo eternamente num único lugar.[13]

Melvin Morse narrou de forma comovente as experiências de quase-morte das crianças e conta como elas descrevem a luz na sua simples eloquência: «Tenho um segredo maravilhoso para te contar. Subi uma escada até ao céu.» «Só queria chegar àquela luz. Esquecer o meu corpo, esquecer tudo. Só queria chegar àquela luz.» «Havia uma luz muito bonita que tinha tudo de bom. Durante uma semana, conseguia ver vislumbres dessa luz em tudo.» «Quando saí do coma no hospital, abri os olhos e vi pedaços da luz por toda a parte. Conseguia ver como tudo no mundo se encaixa.»[14]

SEMELHANÇAS COM O BARDO DO DEVIR

Na experiência de quase-morte, a mente liberta-se momentaneamente do corpo e passa por um conjunto de experiências semelhantes às do corpo mental no bardo do devir.

1. Experiência Extracorporal

A experiência de quase-morte começa frequentemente com uma experiência extracorporal: as pessoas conseguem ver o seu próprio corpo, bem como o ambiente que as rodeia. Isto coincide com o que já foi dito acerca do *Livro Tibetano dos Mortos*:

«Lembro-me de retomar a consciência depois da anestesia e de andar à deriva, apercebendo-me de que estava fora do meu corpo, pairando sobre a cama a olhar para baixo, para a minha carcaça. Estava consciente de ser apenas um cérebro e olhos, não me lembro de ter um corpo.»[15]

Um homem que sofrera um ataque cardíaco disse a Kenneth Ring: «Parecia que estava suspenso no espaço e apenas a minha mente estava ativa. Não tinha qualquer sensação em relação ao corpo, só o meu cérebro estava suspenso no espaço. Não tinha nada a não ser mente. Sem qualquer peso, não tinha nada.»[16]

2. Observando Familiares sem Poder Fazer Nada

Descrevi como, no bardo do devir, os mortos conseguem ver e ouvir os seus familiares vivos, mas não podem, por vezes para grande frustração sua, comunicar com eles. Uma mulher da Florida disse a Michael Sabom como vira a mãe de um ponto alto próximo do teto: «O que me lembro mais é de me ter sentido tão triste por não lhe poder dizer que estava bem. De alguma maneira eu sabia que estava bem, mas não sabia como lhes dizer...»[17]

«Lembro-me de os ver ao fundo do corredor... a minha mulher, o meu filho mais velho, a minha filha mais velha e o médico... não percebia porque é que eles estavam a chorar.»[18]

E uma mulher contou a Michael Sabom: «Estava sentada lá no alto e via-me a mim própria em convulsões, e via a minha mãe e a minha empregada a falarem alto e a gritarem porque pensavam que eu estava morta. Tive tanta pena delas... uma tristeza extremamente profunda. Mas também senti que lá era livre e que não havia razão para sofrer.»[19]

3. Forma Perfeita, Mobilidade e Clarividência

O corpo mental no bardo do devir é descrito no *Livro Tibetano dos Mortos* como «um corpo da idade dourada», dotado de uma mobilidade e uma clarividência quase sobrenaturais. As pessoas

que passaram pela experiência de quase-morte também consideram que a forma que têm é completa e encontra-se no auge da vida:

«Flutuava e era um homem muito mais jovem... Tinha a sensação de ser capaz de me ver de alguma forma através de um reflexo ou algo semelhante, onde era vinte anos mais jovem do que na realidade.»[20]

Estas pessoas também se apercebem de que conseguem viajar instantaneamente, apenas graças ao poder do pensamento. Um veterano da Guerra do Vietname contou a Michael Sabom:

«Senti que o meu pensamento me podia levar imediatamente onde quer que eu desejasse... Senti-me simplesmente exaltado com uma sensação de poder. Podia fazer o que quisesse... É verdadeiramente mais real do que aqui.»[21]

«Lembro-me de voltar subitamente ao campo de batalha onde eu me tinha perdido... Foi quase como se me tivesse materializado ali e de repente no próximo instante estivesse novamente aqui. Foi como um piscar de olhos.»[22]

Muitas pessoas que passaram pela experiência de quase-morte também dão conta de uma sensação clarividente de conhecimento total «do início ao fim do tempo».[23] Uma mulher disse a Raymond Moody: «De repente, todo o conhecimento de tudo o que começara desde os primórdios e que continuaria sem fim — num segundo sabia todos os segredos de todas as épocas, todo o significado do universo, das estrelas e da Lua — de tudo.»[24]

«Houve um momento nisto — não há nenhuma maneira para o descrever —, mas era como se eu soubesse todas as coisas... Por um momento, ali, era como se a comunicação fosse desnecessária. Pensei que o que quer que quisesse saber poderia ser conhecido.»[25]

«Enquanto lá estava, senti-me no centro das coisas. Senti-me iluminado e purificado. Senti que podia ver o sentido de tudo. Tudo se encaixava, tudo fazia sentido, até mesmo as alturas mais complicadas. Era quase como se as peças de um *puzzle* estivessem todas encaixadas umas nas outras.»[26]

4. Encontrando Outros

Segundo a descrição dos ensinamentos tibetanos, o corpo mental no bardo do devir encontra outros seres no bardo. De modo semelhante, a pessoa que passa pela experiência de quase-morte é muitas vezes capaz de conversar com outras que tenham morrido. O veterano da Guerra do Vietname entrevistado por Michael Sabom conta, enquanto jazia inconsciente no campo de batalha e via o seu próprio corpo:

> *Os treze homens que tinham sido mortos na véspera e que eu enfiara em sacos de plástico estavam ali comigo. E para além disso, durante esse mês de maio, só a minha companhia sofrera quarenta e duas mortes. Todos eles estavam ali. Não tinham a forma que percecionamos como o corpo humano... Mas sei que eles estavam ali. Senti a sua presença. Comunicámos sem falar com a nossa voz.*[27]

Uma mulher que sofreu uma paragem cardíaca sob anestesia durante uma extração dentária afirmou:

> *Então dei por mim numa bela paisagem, a relva era mais verde do que qualquer coisa vista na Terra, tinha uma luz ou brilho especial. Não é possível descrever as cores, quando comparadas, aqui elas são tão baças... Nesse lugar vi pessoas que eu sabia que tinham morrido. Não trocámos uma única palavra, mas eu parecia saber o que estavam a pensar, e simultaneamente tinha a certeza de que elas sabiam o que eu estava a pensar.*[28]

5. Reinos Diferentes

No bardo do devir, bem como em muitos outros tipos de visões, o corpo mental tem visões e vislumbres de reinos diferentes. Uma pequena percentagem dos que sobreviveram à experiência de quase-morte relata visões de mundos interiores, paraísos e cidades de luz com música transcendental.

Uma mulher contou a Raymond Moody:

> *Ao longe... conseguia ver uma cidade. Havia edifícios — separados entre si. Eles eram resplandecentes, brilhantes. As pessoas eram felizes ali. Havia água cintilante, fontes... uma cidade de luz, penso que seria uma boa maneira de a descrever... Era magnífica. Havia uma música agradável. Tudo era resplandecente, esplêndido... Mas se lá tivesse entrado, julgo que nunca teria regressado... Disseram-me que se lá fosse não podia voltar... que a decisão era minha.*[29]

Outra pessoa disse a Margot Grey:

> *Dei por mim no que parecia ser algum tipo de estrutura ou edifício, mas, que me lembre, não havia paredes. Havia apenas uma bela luz dourada que tudo permeava... Reparei que à minha volta muitas pessoas pareciam estar a andar ou a mover-se de um lado para o outro; elas não pareciam caminhar, mas pareciam de alguma forma deslizar. Não me senti de modo algum separada delas; uma das sensações de que mais me recordo em relação a elas é de uma sensação de unidade, de ser totalmente parte integrante de tudo à minha volta e dentro de mim.*[30]

6. Visões Infernais

Porém, tal como seria de esperar, nem todas as descrições da experiência de quase-morte são positivas, tendo em consideração o que já foi referido a propósito dos ensinamentos tibetanos. Algumas pessoas dão conta de experiências aterradoras de medo, pânico, solidão, desolação e tristeza, vivamente alusivas às descrições do bardo do devir. Uma pessoa entrevistada por Margot Grey contou que fora sugada por «um imenso vórtice negro como um remoinho», e aqueles que têm experiências negativas têm tendência a sentir, tal como aqueles que estão prestes a renascer nos reinos inferiores durante o bardo do devir, que estão a dirigir-se para baixo em vez de para cima:

> *Avançava como se fizesse parte de um rio de som — um murmúrio constante de ruídos humanos... Tinha a sensação de estar a afundar-me e a tornar-me parte da corrente e de ser lentamente submersa por ela. Senti-me dominada por um medo imenso, como se soubesse que assim que fosse subjugada por esta crescente massa de barulho estaria perdida.*[31]
>
> *Olhava para baixo, para um poço enorme, envolto num nevoeiro cinzento rodopiante, e havia uma série de mãos e braços estendidos e que me tentavam agarrar e puxar-me lá para dentro. Havia um coro horrível de lamentos, cheios de desespero.*[32]

Outras pessoas chegaram até mesmo a viver aquilo que apenas pode ser chamado de visões infernais, de um frio intenso ou um calor insuportável, e ouviram sons de lamentos atormentados ou um

ruído semelhante aos de animais selvagens. Uma mulher entrevistada por Margot Grey afirmou:

> *Dei por mim num lugar envolto em nevoeiro. Senti que estava no inferno. Havia um grande poço que libertava vapor e havia braços e mãos a sair que me tentavam agarrar... Sentia-me aterrorizada de que estas mãos me conseguissem alcançar e me arrastassem para dentro do poço com elas. Um leão enorme precipitou-se sobre mim, vindo do lado oposto, e dei um grito. Não tinha medo do leão, mas de certa forma senti que me ia perturbar e empurrar-me para dentro daquele poço medonho... Estava muito calor lá em baixo e o vapor ou fumo era extremamente quente.*[33]

Um homem que sofreu um ataque cardíaco contou: «Descia sem parar debaixo da terra. Havia ira e senti um medo horrível. Tudo era cinzento. O barulho era aterrador, com rugidos e estrondos como se animais ferozes enlouquecidos rangessem os dentes.»[34]

Raymond Moody refere que várias pessoas reivindicam que viram seres que pareciam estar aprisionados pela sua incapacidade de largarem o seu apego ao mundo físico: bens, pessoas ou hábitos. Uma mulher falou destas «pessoas desnorteadas»:

> *O que consideraria ser a sua cabeça estava virada para baixo; elas tinham um ar triste e deprimido; pareciam arrastar-se, como alguém faria num grupo de condenados presos uns aos outros por uma corrente... A sua aparência era esbatida, aborrecida e cinzenta. Elas pareciam arrastar-se para sempre e andavam de um lado para o outro, sem saber para onde iam, nem quem seguir, nem o que procurar.*
>
> *Quando passei por elas, nem sequer levantaram a cabeça para ver o que estava a acontecer. Elas pareciam estar a pensar: «Está tudo acabado. O que estou a fazer? Qual é o sentido de tudo isto?» Havia apenas esta atitude absoluta, despedaçada e sem esperança — sem saberem o que fazer, nem para onde ir, nem quem eram ou nada de nada.*
>
> *Pareciam mover-se indefinidamente, em vez de estarem apenas sentadas, mas sem nenhuma direção em particular. Começavam a direito, depois viravam à esquerda, davam mais alguns passos e regressavam para a direita. E não havia absolutamente nada a fazer. Andavam à procura, mas não sei o que é que procuravam.*[35]

Nos relatos que temos da experiência de quase-morte, há uma fronteira ou limite ocasionalmente percecionado onde se alcança um

ponto de não retorno. Nesta fronteira, a pessoa escolhe ou recebe instruções para regressar à vida, por vezes pela presença de luz. É evidente que não encontramos nenhum paralelismo nos ensinamentos tibetanos sobre o bardo, uma vez que eles descrevem o que acontece a uma pessoa que morre de facto. Todavia, no Tibete havia um grupo de pessoas, chamadas *déloks*, que passavam por algo semelhante à experiência de quase-morte e aquilo que contam é extraordinariamente parecido.

O DÉLOK: UMA EXPERIÊNCIA TIBETANA DE QUASE-MORTE

Um fenómeno curioso, pouco conhecido no Ocidente, mas familiar para os tibetanos, diz respeito ao *délok*. Em tibetano, *dé lok* significa «aquele que regressou da morte», e tradicionalmente os *déloks* são pessoas que parecem «morrer» devido a uma doença e dão por si a deambular pelo bardo. Elas visitam os reinos infernais, onde testemunham o julgamento dos mortos e os sofrimentos do inferno, e por vezes vão para paraísos e reinos de budas. Podem ser acompanhadas por uma divindade, que as protege e explica o que está a acontecer. Depois de uma semana, o *délok* é enviado de volta ao corpo com uma mensagem do Senhor da Morte dirigida aos vivos, incitando-os à prática espiritual e a um modo de vida benéfico. Frequentemente, os *déloks* têm uma grande dificuldade em convencer as pessoas a acreditarem na sua história e passam o resto da sua vida a contar as suas experiências aos outros, de modo a instigá-los para o caminho da sabedoria. As biografias de alguns dos *déloks* mais famosos foram narradas por escrito e são cantadas por todo o Tibete por líricos itinerantes.

Certos aspetos do *délok*, tal como era de esperar, correspondem aos ensinamentos sobre os bardos no *Livro Tibetano dos Mortos*, mas também à experiência de quase-morte.

Lingza Chökyi era uma *délok* célebre proveniente da mesma região do Tibete que eu e que viveu no século XVI. Na sua biografia, ela conta como não se apercebeu que estava morta, como se deu

conta de estar fora do corpo e viu o corpo de um porco deitado na sua cama, vestido com as suas roupas. Desesperada, tentou em vão comunicar com a sua família, enquanto eles iniciavam os preparativos das práticas relacionadas com a sua morte. Ela ficou furiosa quando eles não lhe prestaram atenção, nem lhe puseram comida no prato. Quando os seus filhos choravam, ela sentia cair uma «saraivada de pus e sangue» que lhe causava uma dor intensa. Diz-nos que sentia alegria sempre que as práticas eram realizadas e uma felicidade incomensurável quando finalmente se viu diante do mestre, que estava a rezar por ela e que repousava na natureza da mente, e quando a sua mente e a dele se tornaram uma só.

Depois de algum tempo, ela ouviu alguém que julgou ser o seu pai a chamá-la e seguiu-o. Ela chegou à dimensão do bardo, que lhe parecia ser um país. A partir daí, refere ela, havia uma ponte que conduzia aos reinos infernais, e onde o Senhor da Morte estava a contar as boas e as más ações dos mortos. Neste reino, ela encontrou várias pessoas que lhe contaram a sua história e viu um grande iogue que fora para os reinos infernais a fim de libertar seres.

Por fim, Lingza Chökyi foi enviada de volta ao mundo, pois tinha havido um erro em relação ao seu nome e família e ainda não estava na altura de ela morrer. Com a mensagem do Senhor da Morte para os vivos, ela regressou ao seu corpo e recuperou a saúde, dedicando o resto da sua vida a contar o que aprendera.

O fenómeno do *délok* não é apenas histórico; continuou a existir no Tibete até muito recentemente. Por vezes, um *délok* abandonava o corpo durante uma semana e encontrava pessoas que tinham morrido, em certos casos que o *délok* não conhecia de lado nenhum e que lhe transmitiam mensagens destinadas aos seus familiares vivos, a quem pediam que realizassem determinadas práticas em seu nome. O *délok* regressava então ao corpo e entregava as mensagens. No Tibete esta situação era aceite e foram concebidos métodos elaborados para detetar se os *déloks* eram impostores ou

não. A filha de Dilgo Khyentse Rinpoche disse a Françoise Pommaret, autora de um livro sobre os *déloks*, que no Tibete, enquanto o *délok* passava pela sua experiência, os orifícios do corpo eram tapados com manteiga e o seu rosto era coberto com uma pasta feita de farinha de cevada.[36] Se a manteiga não escorresse e a máscara não estalasse, o *délok* era reconhecido como autêntico.

A tradição dos *déloks* continua até hoje nas regiões tibetanas dos Himalaias. São pessoas bastante normais, frequentemente mulheres, que são muito devotas e têm uma grande fé. Elas «morrem» em dias especiais do calendário budista, durante algumas horas, e a sua função principal é agirem como mensageiros entre os vivos e os mortos.

A MENSAGEM DA EXPERIÊNCIA DE QUASE-MORTE

Como vimos, existem grandes semelhanças entre a experiência de quase-morte e os ensinamentos do bardo; há também diferenças significativas. Claro que a maior diferença é o facto de as pessoas que passam pela experiência de quase-morte *não* morrerem realmente, enquanto os ensinamentos descrevem o que acontece às pessoas à medida que elas morrem, após a morte física e enquanto renascem. O facto de aqueles que vivem a experiência de quase-morte não prosseguirem a sua jornada para a morte — alguns ficam «mortos» durante apenas um minuto — explica em parte as eventuais disparidades entre as duas situações.

Alguns autores sugeriram que a experiência de quase-morte expressa as fases do processo de dissolução no bardo da morte. Creio ser prematuro tentar estabelecer uma ligação demasiado estreita entre a experiência de quase-morte e as descrições dos bardos, porque a pessoa que sobreviveu à experiência de quase-morte apenas esteve — literalmente — «perto da morte». Expliquei ao meu mestre Dilgo Khyentse Rinpoche a natureza da experiência de quase-morte e ele afirmou que se tratava de um fenómeno que

pertence ao bardo natural *desta* vida, porque a consciência limita-se simplesmente a abandonar o corpo da pessoa que «morreu» e a vaguear temporariamente por vários reinos.

Dilgo Khyentse Rinpoche deu a entender que quem passa pela experiência de quase-morte experimenta a sua morte clínica no seio do bardo natural desta vida. É possível que se encontrem no limiar dos bardos, mas não chegam realmente a entrar neles e regressam. Seja qual for a sua experiência, essas pessoas estão ainda no bardo natural desta vida. Será que a sua experiência da luz é semelhante ao aparecimento da Luminosidade Base? Pode-se dizer que, mesmo antes do vasto nascer do Sol, elas conseguem vislumbrar os primeiros raios do amanhecer?

Seja qual for o significado último dos pormenores da experiência de quase-morte, continuo a ficar extremamente sensibilizado com muitos testemunhos que ouvi ou li e particularmente impressionado com algumas atitudes que emergem destas experiências, atitudes que refletem tão ricamente a visão budista da vida. Já referi duas anteriormente: a profunda transformação e o despertar espiritual que ocorrem naqueles que passam por esta experiência; e as implicações na nossa vida perante a retrospetiva da vida. Esta retrospetiva é recorrente na experiência de quase-morte e demonstra claramente que é impossível escapar ao carma e aos efeitos poderosos e de longo alcance de todas as nossas ações, palavras e pensamentos. A mensagem principal que aqueles que passam pela experiência de quase-morte retiram do seu encontro com a morte, ou com a presença ou «ser de luz», é exatamente a mesma que a de Buda e dos ensinamentos sobre os bardos, ou seja, as qualidades essenciais e mais importantes da vida são o amor e o conhecimento, a compaixão e a sabedoria.

Eles começam certamente a compreender o que os ensinamentos sobre os bardos nos dizem: que a vida e a morte existem na própria mente. E a confiança que muitas pessoas parecem ter depois desta experiência reflete esta compreensão mais profunda da mente.

Há também determinadas e fascinantes semelhanças entre a experiência de quase-morte e os respetivos resultados e os estados místicos e estados alterados de consciência. Por exemplo, vários fenómenos paranormais foram relatados por aqueles que passaram por esta experiência. Alguns têm visões planetárias pré-cognitivas ou proféticas, ou «previsões da vida», que se revelam estranhamente precisas; depois da experiência de quase-morte, algumas pessoas contam experiências do que parece ser a energia de *kundalini*[37]; outras descobrem que têm verdadeiros e extraordinários poderes de clarividência, psíquicos ou de cura fisica.

Muitos dos que estiveram perto da morte falam num tom pessoal e inegavelmente eloquente da beleza, amor, paz, bem-aventurança e sabedoria que experimentaram. Parece-me que eles tiveram certos vislumbres da radiância da natureza da mente e não é de admirar que tais vislumbres tenham resultado numa verdadeira transformação espiritual, vezes sem conta. No entanto, tal como Margot Grey salienta: «Não precisamos de estar próximos da morte para experimentarmos uma realidade espiritual mais elevada.»[38] Essa realidade espiritual elevada está aqui e agora, em vida, se simplesmente a descobrirmos e abraçarmos.

Gostaria de lançar um alerta essencial: não permita que estes testemunhos da experiência de quase-morte, que são uma-inspiração tão grande, o levem a acreditar que tudo o que tem a fazer para permanecer nestes estados de paz e beatitude é morrer. Não é, nem podia ser assim tão simples.

Por vezes, quando as pessoas passam por um grande sofrimento e dor, sentem que não conseguem continuar a suportá-los; e ao ouvirem as histórias de quase-morte, é possível que se sintam tentadas a pôr um fim a tudo e a acabar com a sua vida. Isto pode parecer uma solução simples, mas subestima o facto de que aquilo que nos acontece faz parte da vida. É impossível fugir. Se o fizer, apenas terá de enfrentar o seu sofrimento de uma forma ainda mais profunda mais tarde.

Além disso, embora seja verdade que muitas das experiências de quase-morte que foram registadas tenham sido positivas, ainda há alguma especulação sobre se isto reflete realmente a raridade das experiências negativas e aterradoras ou meramente a dificuldade em recordá-las. As pessoas podem não querer ou ser capazes de recordar conscientemente as suas experiências mais sombrias ou assustadoras. Elas próprias salientam que o que aprenderam é a importância de transformar a nossa vida *agora*, enquanto ainda estamos vivos, uma vez que temos, tal como elas dizem, «uma missão mais importante enquanto estamos aqui».[39]

Esta transformação da nossa vida neste momento é a questão mais urgente e fundamental. Não seria trágico se a mensagem essencial da experiência de quase-morte — que a vida é intrinsecamente sagrada e deve ser vivida com uma intensidade e um propósito sagrados — fosse obscurecida e se perdesse numa romantização simplista da morte? E não seria ainda mais trágico se um tal otimismo fácil acentuasse ainda mais o desrespeito das nossas verdadeiras responsabilidades para connosco e o mundo em que vivemos e que está a ameaçar a sobrevivência do planeta?

O SIGNIFICADO DA EXPERIÊNCIA DE QUASE-MORTE

Inevitavelmente houve quem tentasse demonstrar que os acontecimentos relacionados com a experiência de quase-morte constituem algo que não diz respeito a uma experiência espiritual, e cientistas reducionistas tentaram explicá-los em termos de efeitos fisiológicos, neurológicos, químicos ou psicológicos. Contudo, os investigadores da experiência de quase-morte, eles próprios também médicos e cientistas, contestaram lucidamente cada uma destas objeções e insistem que elas não conseguem explicar a experiência de quase-morte no seu todo. Tal como escreve Melvin Morse no final do seu livro extraordinário *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*:

Porém, as experiências de quase-morte parecem ser um conjunto de acontecimentos, não sendo por isso possível compreender a sua totalidade olhando apenas para as suas diferentes partes. Não é possível compreender música estudando as várias frequências de som que cada nota gera, nem é necessário ter um conhecimento profundo de física acústica para apreciar Mozart. A experiência de quase-morte permanece um mistério.[40]

Melvin Morse acrescenta:

Julgo que a mera compreensão das experiências de quase-morte será o nosso primeiro passo para ultrapassar a grande separação entre a ciência e a religião que teve início com Isaac Newton há perto de trezentos anos. Formar médicos, enfermeiros e a nós próprios sobre aquilo que as pessoas experimentam nas últimas horas de vida derrubará os nossos preconceitos no modo de encarar a medicina e a vida.[41]

Dito de outro modo, o próprio avanço da tecnologia médica está simultaneamente a providenciar os meios para ela se revolucionar a si mesma. Melvin Morse afirma:

Considero irónico que a nossa tecnologia médica tenha levado a esta abundância de experiências de quase-morte... Elas têm acontecido ao longo dos séculos, mas foi só nos últimos vinte anos que desenvolvemos a tecnologia que nos permite ressuscitar doentes. Agora eles contam-nos as suas experiências, portanto vamos dar-lhes ouvidos. Para mim, isto é um desafio para a nossa sociedade... As experiências de quase-morte constituem, a meu ver, um processo psicológico natural associado à morte. Atrevo-me a prever que, se conseguirmos reintegrar este conhecimento na nossa sociedade, não só estaremos a ajudar os doentes que estão a morrer como também a sociedade em geral. Considero que a medicina atual é desprovida de espírito... Não há razão nenhuma para a tecnologia e o espírito não existirem lado a lado.[42]

Um dos motivos que me levaram a escrever este livro foi mostrar que acredito ser possível aquilo que Melvin Morse afirma: a tecnologia e o espírito podem e devem existir lado a lado, se quisermos desenvolver todo o nosso potencial humano. Será que uma ciência humana completa, e inteiramente útil, teria a coragem de abraçar e explorar os factos de caráter místico, os factos da morte e de morrer, tal como foi revelado na experiência de quase-morte e neste livro?

Bruce Greyson, um dos grandes nomes a nível da investigação da experiência de quase-morte, afirma:

> *A ciência tem de tentar explicar a experiência de quase-morte porque é aí que reside a chave para o seu próprio desenvolvimento... A história ensina-nos que apenas quando procuramos explicar fenómenos que escapam de momento à nossa compreensão é que a ciência desenvolve novos métodos. Creio que a experiência de quase-morte é um dos enigmas que podem obrigar os cientistas a desenvolverem um novo método científico, que integre todas as fontes de conhecimento, não apenas a dedução lógica do intelecto e a observação empírica do mundo físico, mas também a experiência direta da vertente mística.*[43]

Bruce Greyson também acredita que as experiências de quase-morte não acontecem por acaso: «Com base na minha observação das experiências de quase-morte ao longo de vários anos, penso que temos estas experiências para aprender a ajudar os outros.»

Kenneth Ring vê outra possibilidade extraordinária e significado face às experiências de quase-morte. Ele pergunta porque é que tantas pessoas estão a passar agora por tais experiências e a atravessar uma transformação espiritual *nesta* altura. Durante muitos anos um dos pioneiros mais destemidos no campo da investigação do fenómeno de quase-morte, ele passou a encarar os protagonistas desta experiência como «mensageiros da esperança», que nos falam de uma realidade espiritual mais elevada e mais nobre, e nos apelam a alterar urgentemente cada aspeto do nosso modo de vida atual; a acabar com a guerra, todas as divisões entre as religiões e os povos, e a proteger e a salvar o ambiente:

> *Acredito que a humanidade no seu todo está coletivamente a debater-se para despertar para uma nova e mais elevada forma de consciência... E que a experiência de quase-morte pode ser encarada como um* instrumento evolucionário *para desencadear esta transformação em milhões de pessoas, ao longo de anos.*[44]

Se isto é verdade ou não depende talvez de todos nós: se temos realmente a coragem de enfrentar as implicações da experiência de quase-morte e dos ensinamentos sobre os bardos, e de nos transformarmos a nós próprios e ao mundo que nos rodeia, modificando assim, a pouco e pouco, todo o futuro da humanidade.

QUARTA PARTE

CONCLUSÃO

VINTE E UM

O Processo Universal

Sessenta anos depois da ocupação chinesa do Tibete, o mundo continua a ignorar o que aconteceu, desconhecendo a extensão do terror, destruição e genocídio sistemático a que o povo tibetano foi e continua a estar sujeito. Mais de um milhão de pessoas numa população de seis milhões pereceu às mãos dos chineses; as vastas florestas do Tibete, tão indispensáveis como as da Amazónia para o equilíbrio ecológico mundial, foram derrubadas; a sua vida selvagem foi quase totalmente dizimada; os seus planaltos e rios foram poluídos com resíduos nucleares; a grande maioria dos seus seis mil e quinhentos mosteiros foi saqueada ou destruída; o povo tibetano corre perigo de extinção e a glória da sua própria cultura na sua pátria foi eliminada quase por completo.

Desde o início da ocupação chinesa do Tibete na década de 1950, muitas atrocidades terríveis foram cometidas. Os mestres espirituais, os monges e as freiras foram os primeiros alvos, porque os chineses comunistas pretendiam acima de tudo atingir o espírito do povo ao acabar com todos os vestígios da vida religiosa. Muitas, mesmo muitas histórias chegaram aos meus ouvidos ao longo dos anos sobre mortes extraordinárias e comoventes, nas piores circunstâncias possíveis, que constituem um testemunho e uma derradeira homenagem ao esplendor da verdade que os chineses procuravam desesperadamente destruir.

Na região do Tibete de onde venho, a província de Kham, havia um velho *khenpo*, ou abade, que passara muitos anos em retiro nas montanhas. Os chineses anunciaram que iam «puni-lo», o que como toda a gente sabia significava tortura e morte, e enviaram um destacamento militar para o seu eremitério incumbido de o prender. O *khenpo* era um homem já de certa idade e não conseguia andar,

então os chineses arranjaram-lhe um cavalo velho e sarnento para a sua derradeira viagem. Sentaram-no no dorso do animal, amarraram-no e encaminharam o cavalo a descer pelo trilho que ia do seu eremitério até ao acampamento militar. O *khenpo* começou a cantar. Os chineses não compreendiam o que dizia, mas os monges que o acompanhavam disseram mais tarde que ele estava a cantar «cânticos de experiência», bonitas melodias que surgiam espontaneamente da profundidade e alegria da sua realização. O grupo desceu lentamente a montanha, os soldados num silêncio sepulcral e muitos dos monges a chorar; todavia, o *khenpo* cantou durante todo o trajeto.

Pouco antes de chegarem ao acampamento militar, ele parou de cantar e fechou os olhos e o grupo prosseguiu em silêncio. Enquanto entravam no portão que dava para o interior do acampamento, deram conta de que o *khenpo* tinha morrido. Ele abandonara tranquilamente o seu corpo.

O que é que ele sabia para estar tão sereno, mesmo perante a morte? O que é que lhe deu, mesmo naqueles momentos derradeiros de vida, a alegria e a coragem para cantar? Talvez ele estivesse a cantar algo semelhante a estes versos da «Radiância Imaculada», o último testamento do mestre Dzogchen Longchenpa, no século XIV:

Num céu noturno sem nuvens, a lua cheia,
«A Senhora das Estrelas», está prestes a levantar-se...
O rosto do meu senhor compassivo, Padmasambhava,
Encanta-me, irradiando as suas boas-vindas cheias de ternura.

O meu prazer na morte é muito, mas muito superior
Ao prazer dos mercadores que fazem vastas fortunas no mar,
Ou dos senhores dos deuses que se vangloriam da sua vitória em combate;
Ou dos sábios que penetraram no êxtase da absorção perfeita.
Então, tal como um viajante que se faz ao caminho quando chega a hora de partir,
Não ficarei mais tempo neste mundo,
Mas vou residir na fortaleza da suprema bem-aventurança da imortalidade.

Esta minha vida chegou ao fim, o meu carma está consumido, o benefício que a oração poderia proporcionar já se esgotou,
Todas as coisas deste mundo estão resolvidas, o espetáculo desta vida acabou.
Num instante, reconhecerei a própria essência da manifestação do meu ser
Nos puros e vastos reinos dos estados dos bardos;
Estou prestes a tomar o meu lugar na base da perfeição primordial.

As riquezas descobertas em mim deram felicidade às mentes dos outros,
Usei a bênção desta vida para realizar todos os benefícios da ilha da libertação;
Tendo estado convosco, meus nobres discípulos, ao longo de todo este tempo,
A alegria de partilhar a verdade preencheu-me e deu-me satisfação.

Agora todos os laços entre nós nesta vida estão a chegar ao fim,
Sou um mendigo errante que vai morrer como deseja,
Não fiquem tristes por mim, mas continuem sempre a rezar.
Estas palavras são a voz do meu coração, que fala para vos ajudar;
Pensem nelas como uma nuvem de flores de lótus, e em vós, na vossa devoção, como abelhas penetrando nelas para delas extraírem a sua alegria transcendente.

Através do bem supremo destas palavras
Possam os seres de todos os reinos do samsara
Atingir o nirvana, na base da perfeição primordial.

Estas são inegavelmente as palavras de alguém que alcançou a mais elevada realização com tudo o que ela pode proporcionar: a alegria, o destemor, a liberdade e a compreensão que são o objetivo dos ensinamentos e da vida humana. Penso em mestres como-Longchenpa, e nos meus próprios mestres, Jamyang Khyentse,-Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, e neles vejo seres que alcançaram realização profunda, como magníficas águias de montanha, planando sobre a vida e a morte e vendo-as como elas são, com toda a sua inter-relação misteriosa e intrincada.

Ver através dos olhos da águia da montanha, a visão da realização, é contemplar uma paisagem onde as fronteiras que imaginávamos existirem entre a vida e a morte se esbatem e dissolvem. O físico David Bohm descreveu a realidade como um «todo inseparável em constante movimento». O que os mestres veem, diretamente e com uma compreensão total, é esse movimento constante e esse todo inseparável. O que nós, na nossa

ignorância, designamos por «vida» e o que na nossa ignorância designamos por «morte» são apenas aspetos diferentes desse todo e desse movimento. Esta é a vasta e transformadora visão que nos é revelada nos ensinamentos sobre os bardos e personificada na vida de mestres supremos.

A REVELAÇÃO DOS BARDOS

Ver a morte com o olhar da realização significa, por conseguinte, vê-la no contexto deste todo e enquanto parte, e não mais do que uma parte, deste movimento sem princípio nem fim. A singularidade e força dos ensinamentos sobre os bardos é que, ao demonstrarem com total clareza o verdadeiro processo da morte, eles revelam também o verdadeiro processo da vida.

Vamos lembrar o que acontece a alguém que morre, em cada um dos três estádios cruciais da morte:

1. No culminar do processo da morte, depois da dissolução dos elementos, dos sentidos e dos estados de pensamento, a natureza última da mente, a Luminosidade Base, é posta momentaneamente a nu.
2. De seguida, e de modo fugaz, a radiância dessa natureza da mente manifesta-se e irradia exibições de som, cores e luz.
3. Depois, a consciência do morto desperta e entra no bardo do devir; a sua mente ordinária regressa e assume uma manifestação — a forma do corpo mental —, sujeita aos ditames do carma e hábitos passados. Estes levam a mente ordinária a considerar as experiências ilusórias do bardo como algo real e sólido.

Assim sendo, o que é que os ensinamentos sobre os bardos nos mostram acerca da morte? Nada mais do que as três fases de um processo gradual da manifestação da mente: desde o seu estado mais puro da sua natureza essencial, através de luz e energia (a radiância da natureza da mente), até à cristalização progressiva numa forma mental. O que se revela com tanta clareza no bardo da

morte, no bardo do *dharmata* e no bardo do devir é um processo tripartido: primeiro, o desabrochar que leva a mente a ser posta a nu; segundo, a radiância espontânea; e terceiro, a cristalização e manifestação.

Os ensinamentos induzem-nos a ir mais além. O que eles de facto nos mostram — e creio que esta é uma descoberta verdadeiramente revolucionária que, uma vez compreendida, altera a nossa maneira de encarar tudo — é que este padrão tripartido não se revela apenas no processo de morrer e da morte: está a desenrolar-se agora, *neste preciso momento*, *a cada instante*, no seio da nossa mente, nos nossos pensamentos e emoções, e a todos os níveis da nossa experiência consciente.

Outra forma que os ensinamentos nos oferecem para compreender este processo é olhar para *o que é revelado* em cada uma das fases de morrer e da morte. Os ensinamentos referem três níveis de ser, aos quais é atribuído o nome sânscrito *kaya*. Esta palavra significa literalmente «corpo», mas neste caso diz respeito a dimensão, área ou base.

Analisemos agora este processo tripartido a partir do ponto de vista seguinte:

1. A natureza absoluta, exposta no momento da morte na Luminosidade Base, é chamada Dharmakaya, a dimensão do «vazio», a verdade não condicionada, onde a ilusão e a ignorância, bem como toda a espécie de conceitos, nunca penetraram.
2. A radiância intrínseca de energia e luz que se manifesta espontaneamente no bardo do *dharmata* é chamada Sambhogakaya, a dimensão da fruição completa, o campo da plenitude total e de toda a riqueza, para além de todas as limitações dualísticas, para além do tempo e do espaço.
3. A esfera da cristalização em forma revelada no bardo do devir é chamada Nirmanakaya, a dimensão da manifestação incessante.

Lembre-se agora de que, quando analisámos a natureza da mente, vimos que continha estes três mesmos aspetos: a sua

essência vazia, semelhante ao céu, a sua *natureza* luminosa e radiante e a sua *energia* compassiva, sem obstruções e que tudo permeia, todas elas simultaneamente presentes e interligadas como uma só no seio da *Rigpa*. Padmasambhava descreve-a do seguinte modo:

> *No seio desta* Rigpa*, as três* kayas *são inseparáveis e totalmente presentes como uma só:*
>
> *Como é vazia e não foi criada de maneira nenhuma e em lugar nenhum, é a Dharmakaya,*
>
> *Como a sua claridade luminosa representa a radiância transparente intrínseca da vacuidade, é a Sambhogakaya.*
>
> *Como o seu aparecimento não é obstruído nem interrompido, é a Nirmanakaya.*
>
> *Estas três, sendo completas e totalmente presentes numa só, são a sua própria essência.*[1]

As três *kayas* referem-se então a estes três aspetos intrínsecos da nossa mente iluminada; claro que elas também dizem respeito às diferentes capacidades da nossa perceção. A grande maioria de nós tem uma visão limitada, percecionando apenas a Nirmanakaya, a dimensão da forma e manifestação. É por esta razão que o momento da morte constitui para quase todos nós um espaço em branco e um estado de esquecimento, uma vez que não encontrámos nem desenvolvemos nenhuma forma de reconhecer a realidade da Dharmakaya quando ela surge como Luminosidade Base. Nem temos qualquer esperança de reconhecer os campos da Sambhogakaya quando eles aparecem no bardo do *dharmata*. Dado que toda a nossa vida se desenrolou no reino das perceções impuras da manifestação da Nirmanakaya, no momento da morte somos diretamente transportados de volta a essa dimensão; despertamos no bardo do devir, sobressaltados e distraídos, no corpo mental, considerando as experiências ilusórias como se fossem reais e sólidas, tal como fizemos em vidas anteriores, e deparamo-nos, sem qualquer controlo e impulsionados pelo carma passado, com o renascimento.

Todavia, os seres com uma realização elevada despertaram neles próprios uma perceção completamente diferente da nossa, uma perceção purificada, evoluída e de tal forma refinada que, embora ainda residam num corpo humano, eles percecionam a realidade de uma forma totalmente purificada, que é para eles transparente em toda a sua dimensão ilimitada. E para eles, conforme vimos, a experiência da morte não contém medo nem surpresas; na verdade, é abraçada como uma oportunidade para a libertação final.

O PROCESSO DURANTE O SONO

As três fases do processo que se desenrola nos estados bárdicos durante a morte também podem ser percecionadas noutros níveis da consciência em vida. Encare-as à luz do que acontece durante o sono e em sonhos:

1. Quando adormecemos, os nossos sentidos e os níveis mais grosseiros da consciência dissolvem-se, e gradualmente a natureza absoluta da mente, poderíamos dizer a Luminosidade Base, é momentaneamente posta a nu.
2. Segue-se uma dimensão de consciência, comparável à do bardo do *dharmata*, que é tão subtil que normalmente nem sequer nos apercebemos da sua existência. Afinal, quantos de nós têm consciência do momento em que adormecem e que antecede o início dos sonhos?
3. A maioria de nós apenas tem consciência da fase seguinte, quando a mente volta a estar ativa e nos encontramos num mundo de sonho semelhante ao bardo do devir. Aqui adotamos um corpo de sonho e vivemos diferentes experiências de sonho, em grande parte influenciadas e moldadas pelos hábitos e atividades do nosso estado desperto, todas elas encaradas como sólidas e reais, sem nunca nos apercebermos de que estamos a sonhar.

O PROCESSO EM PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Pode-se reconhecer exatamente o mesmo processo no funcionamento dos pensamentos e emoções e na forma como eles surgem:

1. A Luminosidade Base, a natureza absoluta da mente, é o estado primordial da *Rigpa*, que existe antes de qualquer pensamento ou emoção.
2. No seio do seu espaço não condicionado, uma energia fundamental agita-se, a radiância espontânea da *Rigpa*, que começa a surgir como a base, o potencial e o combustível para a emoção no seu estado bruto.
3. Esta energia pode então assumir a forma de emoções e pensamentos, que eventualmente nos impulsionam a agir e nos levam a acumular carma.

Só quando nos familiarizamos com a prática da meditação é que podemos ver este processo com uma clareza inequívoca:

1. À medida que os pensamentos e as emoções se silenciam, e se desvanecem e dissolvem na natureza da mente, podemos vislumbrar momentaneamente a natureza da mente, a própria *Rigpa*: o estado primordial.
2. De seguida, apercebemo-nos de que a partir da quietude e calma da natureza da mente surge um movimento e uma energia em estado puro, a sua própria autorradiância.
3. Se qualquer apego penetrar na emanação dessa energia, a energia é inevitavelmente cristalizada em formas de pensamento, que por sua vez nos trazem de volta à atividade mental e conceptual.

O PROCESSO NA VIDA DIÁRIA

Agora que observámos como este processo se reproduz no sono e em sonhos, e na própria formação do pensamento e emoção,

vejamos como ele funciona na nossa experiência do dia a dia durante a vida quotidiana.

A melhor maneira de o fazer é observar atentamente um movimento de alegria ou raiva. Examine esse movimento e verificará que há sempre um espaço ou intervalo antes de qualquer emoção começar a aparecer. Esse momento fértil que antecede a energia da emoção é um momento de consciência pura e prístina em que podemos, se permitirmos, vislumbrar a verdadeira natureza da mente. Por um instante, o feitiço da ignorância é interrompido; estamos totalmente livres de qualquer necessidade ou possibilidade de nos agarrarmos, e mesmo a noção de «apego» é ridicularizada e redundante. No entanto, em vez de abraçarmos a «vacuidade» desse intervalo, onde poderíamos encontrar a bem-aventurança de ser livres e aliviados do fardo de qualquer ideia, referência ou conceito, agarramo-nos à segurança dúbia do drama familiar e reconfortante das nossas emoções, movidos pelas nossas profundas tendências habituais. E é assim que uma energia intrinsecamente não condicionada, emanando da natureza da mente, é cristalizada sob a forma de uma emoção e que a sua pureza fundamental é então tingida e distorcida pela nossa visão samsárica para providenciar uma fonte contínua de distrações e ilusões quotidianas.

Se de facto analisarmos cada aspeto da nossa vida, tal como referi, apercebemo-nos de como atravessamos, vezes sem conta, durante o sono e em sonhos, nos pensamentos e emoções, o mesmo processo que nos bardos. Os ensinamentos revelam-nos que é precisamente este facto — de atravessarmos repetidamente o processo dos bardos, tanto na vida como na morte, e em todos os diferentes níveis de consciência — que nos oferece inúmeras oportunidades de libertação, não só agora como também na morte. Os ensinamentos mostram-nos que é o caráter, a forma e a singularidade do processo que nos proporcionam a oportunidade de libertação ou o potencial para permanecermos imersos em

confusão. Cada aspeto de todo o processo oferece ao mesmo tempo a oportunidade de libertação ou de confusão.

Os ensinamentos dos bardos abrem-nos uma porta, mostrando-nos como podemos sair do ciclo incontrolável da morte e renascimento, da rotatividade repetitiva da ignorância, vida após vida. Eles dizem-nos que por meio deste processo dos bardos da vida e da morte, sempre que conseguirmos reconhecer e manter uma consciência estável da natureza da mente, da *Rigpa*, ou até quando conseguimos adquirir algum controlo sobre a nossa mente, podemos atravessar essa porta que conduz à libertação. Este reconhecimento será diferente de acordo com a fase dos bardos em que for aplicado, consoante a nossa familiaridade com a Visão da natureza da própria mente e em função da profundidade da nossa compreensão da mente, dos seus pensamentos e emoções.

Porém, os ensinamentos sobre os bardos também nos dizem que o que acontece na nossa mente agora em vida é *exatamente* o que ocorrerá nos estados bárdicos durante a morte, uma vez que não há fundamentalmente qualquer diferença; a vida e a morte são unas, um «todo inseparável» num «movimento incessante». É por isso que Tsele Natsok Rangdrol, um dos mais dotados mestres tibetanos do século XVII, explica as práticas essenciais para cada bardo — desta vida, da morte, do *dharmata* e do devir — em termos da nossa atual compreensão da natureza dos pensamentos e emoções, bem como da mente e das suas perceções:

> *Reconhece esta variedade infinita de aparências como um sonho,*
> *Como nada mais do que as projeções, ilusórias e irreais, da tua mente.*
> *Sem te agarrares a nada, repousa na sabedoria da tua* Rigpa*, que transcende todos os conceitos:*
> *Esta é a essência da prática para o bardo desta vida.*
> *Estás destinado a morrer em breve e nessa altura nada te pode verdadeiramente ajudar.*
> *O que experimentas na morte é apenas o teu próprio pensamento conceptual.*
> *Sem gerar quaisquer pensamentos, deixa que todos morram na vasta extensão da autoconsciência da tua* Rigpa*:*
> *Esta é a essência da prática para o bardo da morte.*

O que quer que se apegue ao que aparece e desaparece, como sendo bom ou mau, é a tua mente.

E esta mente é, em si mesma, a autorradiância da Dharmakaya, surja o que surgir.

Não te apegues às aparências, nem elabores conceitos a partir delas, não as aceites nem rejeites:

Esta é a essência da prática para o bardo do dharmata*.*

O samsara *é a tua mente, e o nirvana é também a tua mente,*

Todo o prazer e dor e todas as ilusões só existem na tua mente.

Adquire controlo sobre a tua mente:

Esta é a essência da prática para o bardo do devir.

Agora estamos preparados para analisar um determinado bardo, para ver como a nossa prática da meditação, a nossa compreensão das emoções e pensamentos e as nossas experiências nesse bardo estão todas intimamente interligadas e como elas se refletem na nossa vida quotidiana. O bardo que pode ser mais útil estudar é o bardo do *dharmata*, uma vez que é onde a energia pura que se transformará em emoção começa espontaneamente a emergir como a radiância intrínseca da natureza da mente; e sei que as emoções são a principal preocupação, quase obsessiva, das pessoas no mundo moderno. Compreender verdadeiramente a natureza da emoção constitui um grande avanço no caminho para a libertação.

O objetivo fundamental da meditação é ser capaz de repousar, sem distrações, no estado da *Rigpa*, e com essa Visão entender que tudo o que surge na mente não passa da manifestação da própria *Rigpa*, tal como o Sol e os seus milhões de raios são unos e indivisíveis. Como afirma Tsele Natsok Rangdrol no seu verso para o bardo do *dharmata*: «O que quer que se apegue ao que aparece e desaparece, como sendo bom ou mau, é a tua mente. E esta mente é, em si mesma, a autorradiância da Dharmakaya...»

Deste modo, quando se encontrar no estado da *Rigpa*, e quando surgirem pensamentos e emoções, reconheça exatamente o que são e donde vêm: então o que quer que apareça torna-se a autorradiância dessa sabedoria. Porém, se perder a presença dessa consciência pura e prístina da *Rigpa* e não conseguir reconhecer o que surge, então ela torna-se separada de si. E prossegue até

formar aquilo que designamos por «pensamento» ou emoção, e esta é a criação da dualidade. Para a evitar e às suas consequências, Tsele Natsok Rangdrol recomenda: «Não te apegues às aparências, nem elabores conceitos a partir delas, não as aceites nem rejeites: esta é a essência da prática para o bardo do *dharmata*.»

Essa separação, entre si e aquilo que surge na sua mente, e a dualidade que gera, torna-se extraordinariamente ampliada depois da morte. Isto explica como, sem essa essência do reconhecimento da verdadeira natureza das aparências no seio da mente durante o bardo do *dharmata*, os sons, as luzes e os raios que se manifestam podem assumir a realidade objetiva de fenómenos externos chocantes que lhe estão a acontecer a *si*. O que pode então fazer nesta situação senão fugir da radiância resplandecente das divindades pacíficas e iradas e correr para as luzes ténues e sedutoras típicas dos seis reinos? Sendo assim, é crucial reconhecer no bardo do *dharmata* que é a energia da sabedoria da sua mente que está a emergir: os budas e as luzes da sabedoria não são de modo nenhum separados de si, mas a sua própria energia de sabedoria. Compreender isto é uma experiência de não-dualidade, e penetrar nela é a libertação.

O que está a acontecer no bardo do *dharmata* durante a morte, e sempre que uma emoção começa a surgir na nossa mente em vida, é o mesmo processo natural. O que está em causa é se conseguimos ou não reconhecer a verdadeira natureza do que surge. Se formos capazes de reconhecer o aparecimento de uma emoção por aquilo que realmente é, a energia espontânea da natureza da nossa mente, então teremos a capacidade de nos libertarmos a nós próprios dos efeitos negativos ou possíveis perigos dessa emoção e permitimos que ela se dissolva na pureza primordial da vasta extensão da *Rigpa.*

Este reconhecimento, e a liberdade que acarreta, só pode ser fruto de muitos, muitos anos da mais disciplinada prática de meditação, uma vez que exige uma grande familiaridade e

estabilidade em relação à *Rigpa*, a natureza da mente. Nada menos do que isto nos trará a tranquilidade e a liberdade abençoada que todos ansiamos face às nossas habituais tendências pessoais e emoções conflituosas. Os ensinamentos podem dizer-nos que é difícil conquistar esta liberdade, mas o facto de esta possibilidade realmente existir é uma tremenda fonte de esperança e inspiração. *Há* uma forma de compreender totalmente os pensamentos e as emoções, a mente e a sua natureza, a vida e a morte, que é alcançar a realização. Os iluminados, como já referi, veem a vida e a morte como se estivessem na palma da sua mão, porque sabem, tal como Tsele Natsok Rangdrol escreveu, que «o *samsara* é a tua mente, e o nirvana é também a tua mente; todo o prazer e dor, e todas as ilusões, só existem na tua mente». Este conhecimento claro da sua realidade relativa, estabilizado através de uma prática prolongada e integrado em cada movimento, pensamento e emoção, fez com que se libertassem. Dudjom Rinpoche afirmou: «Tendo purificado a grande ilusão, as trevas do coração, a luz radiante do sol não obscurecido nasce continuamente.»

A ENERGIA DO PRAZER SUBLIME

Penso frequentemente naquilo que Dudjom Rinpoche escreveu: «A natureza da mente é a natureza de tudo.» Pergunto-me se este processo tripartido que os bardos revelam é verdade, não só, conforme descobrimos, em relação aos diferentes níveis da consciência e a todas as experiências da consciência, tanto na vida como na morte, mas talvez também perante a verdadeira natureza do próprio universo.

Quanto mais pondero acerca das três *kayas* e do processo tripartido dos bardos, mais fecundas e intrigantes são as semelhanças que encontro em relação à visão mais profunda de outras tradições espirituais e de áreas aparentemente muito diferentes da atividade humana. Penso na conceção cristã da natureza e da ação de Deus, tal como é representada pela Santíssima Trindade, de Cristo

enquanto ser encarnado manifestado em forma à imagem do Pai através do meio subtil do Espírito Santo. Não seria pelo menos esclarecedor encarar Cristo como semelhante à Nirmanakaya, o Espírito Santo como idêntico à Sambhogakaya e a base absoluta de ambos como a Dharmakaya? No budismo tibetano, o termo *tulku*, encarnação, significa de facto Nirmanakaya, a personificação e atividade constantemente recorrente da energia compassiva e iluminada. Não estará esta noção muito próxima do conceito cristão de encarnação?

Penso também na conceção tripartida da essência de Deus por parte dos hindus, designada em sânscrito como *satcitananda* (sat-cit-ananda), que numa tradução aproximada significa «manifestação, consciência e bem-aventurança». Para os hindus, Deus é a explosão simultânea e extática de todas estas forças e poderes. Uma vez mais podem-se estabelecer semelhanças fascinantes com as três *kayas*: a Sambhogakaya pode talvez ser comparada à *ananda* — a energia e bem-aventurança da natureza de Deus —, a Nirmanakaya à *sat* e a Dharmakaya à *cit*. Quem tiver visto a grande escultura de Xiva nas grutas de Elefanta, na Índia, com os seus três rostos que simbolizam as três faces do absoluto, terá uma ideia da grandiosidade e majestade desta visão do divino.

Ambas estas visões místicas da essência, natureza e ação da dimensão divina evidenciam uma compreensão distinta, embora sugestivamente semelhante à budista, no que diz respeito aos diferentes níveis interligados do ser. Não é no mínimo intrigante que haja um processo tripartido na essência de cada uma destas diferentes tradições místicas, apesar de encararem a realidade à sua própria maneira?

Ao refletir sobre aquilo que a natureza da manifestação possa ser, e as diferentes embora interligadas formas de a compreender, leva-me naturalmente a pensar na natureza da criatividade humana, a manifestação em forma do mundo interior da humanidade. Interroguei-me com frequência ao longo dos anos como o desenrolar das três *kayas* e dos bardos poderia levar ao

esclarecimento do processo de expressão artística e insinuar a sua verdadeira natureza e o seu objetivo oculto. Cada ato e manifestação individual de criatividade, seja na música, arte ou poesia, ou até mesmo em momentos de revelação de descobertas científicas, tal como muitos cientistas referiram, surge a partir de uma misteriosa base de inspiração e traduz-se em forma por meio de uma energia convergente e comunicativa. Estaremos perante outra representação do processo tripartido e interligado que vimos em funcionamento nos bardos? Será por isso que certas composições de música e poesia, e determinadas descobertas científicas, parecem estar imbuídas de um significado e de uma relevância quase infinitos? E será que isto explica o seu poder de nos conduzir a um estado de contemplação e alegria, onde nos é revelado um segredo essencial da nossa natureza e da natureza da realidade? Qual é a origem dos versos de Blake?

Ver um Mundo num Grão de Areia
E um Paraíso numa Flor Selvagem
*Ter o Infinito na palma da m*ão
E a Eternidade numa hora.[2]

No budismo tibetano, a Nirmanakaya é considerada a manifestação da iluminação, numa variedade infinita de formas e modos no mundo físico. Ela é tradicionalmente definida de três formas. Uma é a manifestação de um Buda completamente realizado, tal como Gautama Siddhartha, que nasce no mundo e nele ensina; outra é um ser aparentemente comum, que é abençoado com uma capacidade especial para beneficiar os outros: um *tulku*; e a terceira é um ser através do qual se manifesta um determinado grau de iluminação por via de diversas artes, ofícios e ciências, para ajudar e inspirar os outros. Neste caso, o impulso iluminado é, nas palavras de Kalu Rinpoche, «uma expressão espontânea, tal como a luz irradia espontaneamente do Sol, sem que este emita instruções e sem pensar conscientemente no assunto. O Sol é, e irradia».[3] Sendo assim, será que uma das

explicações para o poder e a natureza do génio artístico pode ser a de que ele retira a sua inspiração última da dimensão da Verdade?

Isto não significa que os grandes artistas podem ser de alguma forma iluminados; a sua vida demonstra claramente que não são. Contudo, também é evidente que eles podem ser, em determinados períodos cruciais e em certas condições excecionais, instrumentos e canais da energia iluminada. Ao ouvir atentamente as grandes obras de Beethoven ou Mozart, quem poderá negar que outra dimensão parece por vezes manifestar-se nas suas composições? E quem, ao contemplar as grandes catedrais da Europa medieval como Chartres, ou as mesquitas de Isfahan, ou as esculturas de Angkor, ou a beleza e riqueza dos templos hindus de Ellora, poderá ignorar que os artistas que os criaram se inspiraram diretamente numa energia que emana da base e origem de todas as coisas?

Considero uma grande obra de arte como uma Lua que brilha no céu noturno; ela ilumina o mundo, porém a sua luz não lhe pertence mas é emprestada pelo sol oculto do absoluto. A arte tem ajudado muitas pessoas a vislumbrarem a natureza da espiritualidade. Será que um dos motivos para as limitações de grande parte da arte moderna é a perda deste conhecimento da origem sagrada invisível da arte e da sua finalidade sagrada: de dar às pessoas uma visão da sua verdadeira natureza e do seu lugar no universo, e devolver-lhes, sempre de um modo renovado, o valor e o significado da vida e das suas possibilidades infinitas? Será este o verdadeiro significado da expressão artística com uma forte inspiração, semelhante ao campo da Sambhogakaya, essa dimensão de energia incessante, luminosa e de bem-aventurança que Rilke designa como «a energia esvoaçante do prazer sublime», essa radiância que transmite, traduz e comunica a pureza e o significado infinito do absoluto ao finito e ao relativo, por outras palavras, da Dharmakaya à Nirmanakaya?

O DESENROLAR DE UMA VISÃO DE TOTALIDADE

Uma das muitas formas em que o exemplo de Sua Santidade o Dalai Lama me tem inspirado é a sua infindável curiosidade e recetividade perante todos os diversos aspetos e descobertas da ciência moderna.[4] Afinal, o budismo é muitas vezes chamado «uma ciência da mente», e enquanto reflito sobre os ensinamentos acerca dos bardos, é a sua precisão e a sua vasta e sóbria clareza que me comovem vezes sem conta, sentindo fascínio e gratidão. Se o budismo é uma ciência da mente, então para mim o Dzogchen e os ensinamentos sobre os bardos representam a essência suprema dessa ciência, a semente profundamente visionária e prática, a partir da qual brotou uma árvore imensa de realizações interligadas e continuará a florescer de formas que não podem agora ser-imaginadas, à medida que a humanidade continua a evoluir.

Ao longo dos anos e depois de muitos encontros com cientistas de todas as áreas, fiquei cada vez mais surpreendido com a riqueza das semelhanças entre os ensinamentos de Buda e as descobertas da física moderna. Felizmente, muitos dos grandes filósofos e pioneiros da ciência no Ocidente também se aperceberam destes paralelismos e estão a estudá-los com sagacidade e entusiasmo, guiados pela convicção de que, a partir do diálogo entre o misticismo, a ciência da mente e consciência e as diversas ciências da matéria, uma nova visão do universo e da nossa responsabilidade em relação a ele pode facilmente surgir. Estou cada vez mais convencido de que os próprios ensinamentos sobre os bardos, com o seu processo tripartido de manifestação, oferecem uma contribuição única a este diálogo.

Entre todas as alternativas possíveis, quero destacar uma visão científica em particular, que me cativou especialmente — a do físico David Bohm. Ele concebeu uma nova abordagem da realidade que, apesar de ser controversa, foi acolhida de uma maneira bastante favorável por investigadores de várias disciplinas: a própria física, medicina, biologia, matemática, neurociência e psiquiatria, bem como por parte de artistas e filósofos. David Bohm concebeu uma nova abordagem científica da realidade assente, tal como os

ensinamentos dos bardos, numa compreensão da totalidade e unidade da existência como um todo inseparável e contínuo.

A ordem dinâmica e multidimensional que Bohm vê em funcionamento no universo tem essencialmente três aspetos. O mais evidente é o nosso mundo tridimensional de objetos, espaço e tempo, que ele designa por ordem *explícita* ou *manifesta*. Segundo ele, qual é a origem desta ordem? Um campo universal e incessante, «uma base para além do tempo», a ordem *implícita* ou *oculta*, como ele a designa, que constitui o pano de fundo que permeia toda a nossa experiência. Bohm encara a relação entre estas duas ordens como um processo contínuo onde aquilo que se manifesta na ordem explícita é de seguida apreendido pela ordem implícita. Como a fonte que organiza este processo em várias estruturas, ele «propõe» (uma palavra que ele gosta de empregar uma vez que toda a sua filosofia diz respeito a ideias que devem surgir do movimento livre do diálogo e serem sempre vulneráveis) a *ordem superimplícita*, uma dimensão ainda mais subtil e potencialmente infinita.

Não existirá um claro paralelismo entre estas três ordens e as três *kayas* e o processo dos bardos? Como afirma David Bohm: «Toda a noção de ordem implícita é, antes de mais, uma maneira de discutir a origem da forma a partir do que não tem forma, mediante o processo de explicação ou revelação.»[5]

Também me sinto inspirado pelo alcance da imaginação de David Bohm neste modo de compreender a matéria, que surgiu a partir da física quântica e se estendeu à própria consciência, um passo que, na minha opinião, se tornará cada vez mais necessário à medida que a ciência se for abrindo e evoluindo. «A mente», diz Bohm, «pode ter uma estrutura semelhante à do universo, e no movimento subjacente a que chamamos espaço vazio há de facto uma tremenda energia, um movimento. As formas específicas que aparecem na mente podem ser semelhantes às partículas e alcançar a base da mente pode ser sentido como luz.»[6]

A par deste conceito de ordem implícita e explícita, David Bohm concebeu uma forma de analisar a relação entre os domínios mental e físico, entre a mente e a matéria, que designou por «soma-significado». Tal como ele escreve: «A noção de soma-significado implica que o soma (ou o físico) e o seu significado (que é mental) não existem de modo nenhum em separado, mas são antes dois aspetos de uma realidade total.»[7]

Para David Bohm, o universo manifesta três aspetos que se envolvem mutuamente: a matéria, a energia e o significado.

> *Do ponto de vista da ordem implícita, a energia e a matéria encontram-se imbuídas de um determinado tipo de significado que dá forma à sua atividade global e à matéria que nasce dessa atividade. A energia da mente e da substância material do cérebro está também imbuída de uma espécie de significado que dá forma à sua atividade global. Assim, de um modo bastante geral, a energia abraça a matéria e o significado, enquanto a matéria contém a energia e o significado... Mas o significado impregna tanto a matéria como a energia... Assim, cada uma destas noções fundamentais permeia as outras duas.*[8]

Para simplificar uma visão excecionalmente subtil e refinada, pode-se dizer que para David Bohm o significado tem uma importância especial e abrangente. Ele afirma: «Isto implica, em contraste com a visão habitual, que o significado é um elemento intrínseco e essencial da nossa realidade global e não apenas uma qualidade puramente abstrata e etérea que existe só na mente. Por outras palavras, na vida humana, e de um modo geral, significar é ser...» No próprio ato de interpretar o universo, estamos a criá-lo: «Em certo sentido, podemos afirmar que somos a totalidade dos nossos significados.»[9]

Não seria útil começar a conceber paralelismos entre estes três aspetos do conceito de universo de David Bohm e as três *kayas*? Uma análise mais profunda das suas ideias pode talvez revelar que o significado, a energia e a matéria têm uma relação entre si equivalente à das três *kayas*. Será que isto pode indicar que o papel desempenhado pelo *significado*, tal como ele o explica, é de alguma forma semelhante à Dharmakaya, essa totalidade infinitamente fértil

e não condicionada de onde surgem todas as coisas? A atividade da *energia*, através da qual o significado e a matéria atuam um sobre o outro, tem uma certa afinidade com a Sambhogakaya, a constante e espontânea erupção de energia a partir da vacuidade; e a criação da *matéria*, na perspetiva de David Bohm, assemelha-se à Nirmanakaya, a cristalização contínua dessa energia em forma e manifestação.

Ao pensar em David Bohm e na sua explicação impressionante da realidade, sinto-me tentado a perguntar o que poderia vir a descobrir um grande cientista que fosse também um praticante espiritual com uma realização elevada, treinado por um grande mestre. O que nos diria um cientista e sábio, um Longchenpa e um Einstein reunidos numa só pessoa, a respeito da natureza da realidade? Será que um dos futuros florescimentos da grande árvore dos ensinamentos sobre os bardos é um diálogo científico e místico, um diálogo que ainda mal conseguimos imaginar, mas em cujo limiar parecemos estar? E qual seria o seu impacto para a humanidade?

A semelhança mais profunda de todas entre as ideias de Bohm e os ensinamentos sobre os bardos é a de que ambos nascem de uma visão de totalidade. Esta perspetiva, se for capaz de incitar os indivíduos a transformarem a sua consciência e a influenciarem deste modo a sociedade, devolveria ao nosso mundo um sentido desesperadamente necessário de viva interligação e significado.

> *O que proponho aqui é que a forma como o homem geralmente pensa a totalidade, ou seja, a sua visão geral do mundo, é crucial para a ordem global da própria mente humana. Se ele pensar na totalidade como sendo constituída por fragmentos independentes, então é assim que a sua mente terá tendência a operar, mas se ele conseguir incluir tudo de uma maneira coerente e harmoniosa num todo global que é inseparável, ininterrupto e sem qualquer fronteira (uma vez que cada fronteira é uma divisão ou interrupção), então a sua mente terá tendência a funcionar de um modo semelhante e daí brotará uma ação ordenada no seio do todo.*[10]

Todos os grandes mestres estariam perfeitamente de acordo com David Bohm quando ele escreve:

É necessário introduzir uma mudança de significado para alterar este mundo política, económica e socialmente. Mas essa alteração deve começar no indivíduo; tem que mudar para ele... Se o significado é um aspeto fundamental da realidade, então, assim que a sociedade, o indivíduo e as relações sejam encarados como tendo um significado diferente, terá ocorrido uma mudança fundamental.[11]

Em última análise, a visão dos ensinamentos sobre os bardos e uma compreensão mais aprofundada tanto da arte como da ciência convergem num único facto, o da nossa responsabilidade em relação a nós próprios; e a necessidade de usar essa responsabilidade da forma mais urgente e abrangente possível: para nos transformarmos a nós mesmos, mudarmos o significado da nossa vida e deste modo também o mundo à nossa volta.

Como Buda afirmou: «Mostrei-te o caminho para a libertação, agora tens de percorrê-lo por ti próprio.»

VINTE E DOIS

Os Servos da Paz

Um dos meus alunos mais antigos, que acompanhou o desenvolvimento deste livro ao longo dos anos, perguntou-me: «O que é que, no fundo do seu coração, mais deseja que aconteça por meio deste livro quando ele for publicado?» Lembrei-me imediatamente do Lama Tseten, que vi morrer quando era jovem, da sua serena e doce dignidade na morte. Dei por mim a responder: «Quero que nenhum ser humano tenha medo da morte nem da vida; quero que cada ser humano morra em paz, rodeado pelos cuidados mais sábios, esclarecidos e afetuosos, e que encontre a felicidade suprema que apenas pode surgir da compreensão da natureza da mente e da realidade.»

Thomas Merton escreveu: «O que podemos ganhar em ir à Lua se não somos capazes de ultrapassar o abismo que nos separa de nós próprios? Esta é a mais importante de todas as viagens de descoberta e sem ela tudo o resto não só é inútil como desastroso.»[1] Gastamos milhões de dólares por minuto a treinar pessoas para matar e destruir, bem como em bombas, aviões e mísseis. Mas, em comparação, não investimos praticamente nada para ensinar os seres humanos sobre a natureza da vida e da morte, nem para os ajudar a enfrentar e a compreender o que lhes está a acontecer quando morrem. Que situação tão triste e aterradora e quão reveladora é da nossa ignorância e ausência de amor verdadeiro em relação a nós próprios e aos outros! Acima de tudo, rezo para que o livro que redigi possa contribuir de alguma forma para alterar esta situação no mundo, possa ajudar a despertar tantas pessoas quanto possível para a urgência da necessidade de uma transformação espiritual e da necessidade de sermos responsáveis por nós próprios e pelos outros. Todos nós somos

budas latentes e todos desejamos viver e morrer em paz. Quando é que a humanidade compreenderá verdadeiramente isto e construirá uma sociedade que reflita realmente este entendimento simples e sagrado em todas as suas áreas e atividades? Sem ele, de que vale a vida? E, sem ele, como podemos morrer bem?

É fundamental levarmos ao mundo inteiro e a todos os graus de ensino uma visão iluminada da morte e de morrer. As crianças não devem ser «protegidas» da morte, mas sim serem ensinadas, enquanto são jovens, sobre a verdadeira natureza da morte e do que podem aprender com ela. Porque não apresentar esta visão, na sua versão mais simples, a todas as faixas etárias? O conhecimento sobre a morte, sobre como ajudar quem está a morrer e sobre a natureza espiritual da morte e de morrer devia ser disponibilizado a todos os níveis da sociedade; e devia ser ensinado, de um modo aprofundado e criativo, em todas as escolas, institutos e universidades; e especialmente, e ainda mais importante, estes ensinamentos deviam ser transmitidos nos hospitais, para enfermeiros e médicos que tratam de pessoas que estão a morrer e que têm tanta responsabilidade perante elas.

Como é que um médico pode ser verdadeiramente competente se não tiver pelo menos alguma noção da verdade em relação à morte ou de como cuidar espiritualmente de um doente que está a morrer? Como é que um enfermeiro pode ser verdadeiramente eficiente se não tiver começado a enfrentar o seu próprio medo da morte e se não souber o que dizer àqueles que estão a morrer e procuram os seus conselhos e sabedoria? Conheço muitos médicos e enfermeiros bem-intencionados, pessoas genuinamente recetivas a novas ideias e abordagens. Rezo para que este livro lhes transmita a coragem e a força que eles precisam para ajudarem as instituições onde trabalham a assimilarem e a adaptarem a elas próprias aquilo que aprenderam com os ensinamentos. Não está já na altura de os profissionais de saúde compreenderem que a procura da verdade sobre a vida e a morte e a prática de curar são inseparáveis? O que espero deste livro é que ele contribua para

lançar um debate generalizado sobre o que pode ser feito concretamente pelos que estão a morrer e sobre as melhores condições para o fazer. Uma revolução espiritual e prática na formação de médicos e enfermeiros, na maneira de encarar os cuidados hospitalares e no tratamento das pessoas que estão a morrer é urgentemente necessária, e espero que este livro forneça uma humilde contribuição para que tal aconteça.

Manifestei vezes sem conta a minha admiração pelo trabalho pioneiro que está a ser levado a cabo pelo movimento em defesa dos centros de cuidados paliativos para doentes terminais, onde, por fim, os vemos a serem tratados com a dignidade que merecem. Gostaria de lançar um forte apelo aos governos do mundo inteiro para que incentivem a criação destes centros e os financiem tão generosamente quanto possível.

É minha intenção tornar este livro um alicerce para diferentes tipos de programas de formação, destinados a indivíduos de todos os meios sociais e ofícios, e em particular a todos os envolvidos no cuidado de doentes terminais: famílias, médicos, enfermeiros, religiosos de todas as fés, conselheiros, psiquiatras e psicólogos.

Há toda uma série de revelações médicas preciosas no budismo tibetano, mas ainda muito pouco conhecidas, bem como profecias de Padmasambhava, que abordam pormenorizadamente as doenças desta época. Quero apelar fortemente ao financiamento de uma investigação séria destes ensinamentos extraordinários. Quem sabe que descobertas podem ser feitas na área da saúde para aliviar a angústia de doenças como o cancro e a sida e até de outras que ainda não se manifestaram?

O que espero então deste livro? Que ele inspire uma revolução tranquila na maneira como encaramos a morte e o cuidado dos doentes terminais, e consequentemente também a vida e o cuidado prestado aos vivos.

Enquanto redigia este livro, o meu grande mestre Dilgo Khyentse Rinpoche abandonou o seu corpo numa sexta-feira, a 27 de

setembro de 1991, em Thimphu, no Butão. Ele tinha oitenta e dois anos e dedicara toda a sua vida ao serviço de todos os seres. Quem daqueles que o viram o poderá esquecer? Ele era um homem encorpado e impressionante, e a sua majestade seria avassaladora se ele não emanasse a mais profunda serenidade, calor humano e uma boa disposição natural e encantadora, essa paz e júbilo que são indícios de uma realização espiritual suprema. Para mim e para muitos outros, ele foi um mestre com a mesma realização, importância e magnanimidade que Milarepa, Longchenpa, Padmasambhava e até do próprio Buda. Quando ele morreu, foi como se o Sol tivesse desaparecido do céu, deixando o mundo na escuridão, e como se toda uma era gloriosa da espiritualidade tibetana tivesse chegado ao fim. Seja o que for que o futuro nos reserve, tenho a certeza que nenhum de nós voltará a conhecer alguém como ele. Acredito que tê-lo visto uma só vez, mesmo que por breves instantes, é ter lançado dentro de si uma semente de libertação que nada nunca destruirá e que um dia florescerá completamente.

Houve muitos indícios impressionantes antes e depois da morte de Dilgo Khyentse Rinpoche que assinalaram a sua magnitude, mas aquele que mais me abalou e comoveu teve lugar a mais de seis mil quilómetros de distância, no Sul de França, num local chamado Lerab Ling, próximo de Montpellier, que desde então se tornou num centro de retiros espirituais abençoado por ele. Um dos meus alunos, que vive e trabalha no centro, descreve o que aconteceu na altura:

> *Naquela manhã, o céu manteve-se escuro durante mais tempo do que o habitual, e o primeiro sinal do amanhecer foi uma linha de um vermelho-vivo no horizonte. Dirigíamo-nos para a cidade; e à medida que nos aproximávamos do ponto mais alto da nossa estrada, avistámos* à nossa *direita, no cimo da montanha, a tenda que na altura acolhia o santuário, montada no local previsto para o nosso futuro templo. De repente, um nítido raio de sol irrompeu a penumbra e incidiu diretamente sobre a tenda branca, fazendo-a brilhar intensamente naquela alvorada. Prosseguimos e, ao chegar à curva que nos conduz à cidade, um impulso repentino levou-nos a olhar para trás, na direção da tenda. Entretanto, o céu clareara.*

Ficámos pasmados. Um arco-íris resplandecente estendia-se sobre todo o vale, as suas cores eram tão vivas e brilhantes que parecia que o podíamos alcançar e tocar. Elevava-se a partir do horizonte à nossa esquerda e formava um arco no céu. O curioso é que não havia qualquer indício de chuva — apenas o próprio arco-íris, nítido e radiante perante o céu imenso e vazio. Só na noite do dia seguinte é que ficámos a saber que nesse mesmo dia Dilgo Khyentse Rinpoche tinha morrido no Butão. Todos nós tivemos a certeza de que aquele arco-íris era um sinal da sua bênção, que descera sobre todos nós e sobre Lerab Ling.

Quando Buda jazia junto às árvores na floresta em Kushinagara, rodeado por quinhentos dos seus discípulos, ele disse-lhes enquanto exalava a sua última respiração: «A natureza de todas as coisas que ganham forma é voltarem a dissolver-se. Esforcem-se com todo o vosso ser para alcançar a perfeição.» Lembrei-me muitas vezes destas palavras desde a morte de Dilgo Khyentse Rinpoche. Será que existe algum ensinamento mais premente sobre a impermanência do que a morte de um mestre supremo, que parecia ser o verdadeiro eixo do mundo? A sua morte fez com que todos nós que o conhecíamos e éramos seus discípulos nos sentíssemos sós e entregues a nós próprios. Agora cabe-nos a todos nós prosseguir e tentar encarnar tanto quanto possível a tradição que ele tão nobremente representou. Cabe-nos fazer o mesmo que os discípulos de Buda, quando ficaram sós no mundo sem a sua radiância: «esforçarmo-nos com todo o nosso ser para alcançar a perfeição».

Sinto que o arco-íris que surgiu no céu matinal em França e sobre o vale de Lerab Ling é um sinal de que Dilgo Khyentse Rinpoche abençoa e continuará a abençoar todo o mundo. Livre do seu corpo, ele vive agora no esplendor não condicionado e intemporal da Dharmakaya, com o poder que todos os que alcançam a iluminação têm, de ajudar para além de todas as limitações de tempo ou espaço. Acredite no nível da sua realização e invoque-o com todo o seu coração e verá que ele estará consigo imediatamente. Como poderia ele, que amava todos os seres com um amor tão perfeito, algum dia abandonar-nos? E para onde iria depois de se tornar uno com tudo?

Quão afortunados fomos nós por um mestre como ele, que personificou tudo o que a tradição tibetana era, ter permanecido connosco durante trinta anos após a queda do Tibete e ensinado nos Himalaias, na Índia, na Europa, na Ásia e nos Estados Unidos. Quão afortunados somos nós por termos centenas de horas de gravações com a sua voz e os seus ensinamentos, inúmeros vídeos que ilustram de alguma forma a grandiosidade da sua presença e traduções para a língua inglesa e outros idiomas de algumas das preciosas efusões da sua mente de sabedoria. Penso especificamente nos ensinamentos que partilhou no Sul de França, perto de Grenoble, no último ano da sua vida, quando, fitando o vale e as montanhas, num cenário de uma magnitude quase tibetana, concedeu a transmissão dos mais importantes ensinamentos Dzogchen a mil e quinhentos alunos, muitos deles meus próprios alunos vindos de todo o mundo, o que me deu uma alegria especial. Vários mestres que estavam presentes sentiram que, através deste gesto no último ano da sua vida, Dilgo Khyentse Rinpoche estava definitivamente a dar a sua aprovação para a divulgação destes ensinamentos no Ocidente e a abençoar a sua receção com o poder que acumulou em muitas vidas de meditação. Quanto a mim, senti, com uma imensa gratidão, que ele estava também a conceder a sua bênção a tudo aquilo que eu tinha vindo a tentar fazer pelos ensinamentos no Ocidente ao longo dos anos.

Pensar em Dilgo Khyentse Rinpoche e no que ele fez pela humanidade é encontrar reunida e manifesta numa única pessoa a magnanimidade da dádiva que o Tibete está a dar ao mundo.

Sempre me pareceu muito mais do que uma coincidência que a queda do Tibete tivesse finalmente acontecido em 1959, precisamente quando o mundo ocidental estava prestes a abrir o seu coração e a sua mente às tradições da sabedoria oriental. Assim, no preciso momento em que o Ocidente se encontrava recetivo, alguns dos mais profundos ensinamentos dessa tradição, que fora preservada na mais pura solidão das terras montanhosas do Tibete, puderam ser transmitidos à humanidade. Agora é crucial

preservar a todo o custo esta tradição viva de sabedoria, pela qual o povo tibetano sofreu incomensuravelmente para a tornar acessível a nós. Recordemo-lo sempre no nosso coração e trabalhemos também para que a sua terra e as suas tradições lhe sejam restituídas. Estes grandes ensinamentos que partilhei consigo não podem ser praticados abertamente pelo próprio povo que os guardou durante tanto tempo. Que esteja para breve o dia em que os mosteiros e conventos do Tibete se voltem a erguer dos escombros e que os vastos espaços do Tibete sejam de novo dedicados à paz e à procura da iluminação.

Grande parte do futuro da humanidade pode depender do restabelecimento de um Tibete livre, um Tibete que funcione como um santuário para aqueles que o procuram, de todos os tipos e de todas as crenças, e que seja também o coração de sabedoria de um mundo em evolução, um laboratório onde as maiores descobertas e as mais sagradas tecnologias possam ser testadas, aperfeiçoadas e aplicadas novamente, como foram durante tantos séculos, para servirem agora de inspiração e oferecerem ajuda a toda a raça humana numa altura de perigo. É difícil encontrar o ambiente perfeito para praticar esta sabedoria num mundo como o nosso; um Tibete restabelecido e purificado pela tragédia e com uma determinação revigorada por tudo o que sofreu seria esse ambiente, assumindo deste modo uma importância crucial na evolução da humanidade.

Gostaria de dedicar este livro às centenas de milhares de pessoas que morreram no terror do Tibete, testemunhando no final a sua fé e a visão extraordinária dos ensinamentos de Buda, e àqueles que morreram no século passado em condições igualmente hediondas: aos judeus, aos cambojanos, aos russos, às vítimas das duas guerras mundiais, a todos os que pereceram abandonados e esquecidos e a todos os que continuam a estar privados da oportunidade de praticar o seu caminho espiritual.

Muitos mestres acreditam que os ensinamentos tibetanos estão agora a entrar numa nova era; há várias profecias de

Padmasambhava e outros mestres visionários que preveem a sua difusão no Ocidente. Agora que esse momento chegou, sei que os ensinamentos vão ganhar uma nova vida. Esta nova vida exigirá alterações, mas acredito que quaisquer adaptações têm que surgir de uma compreensão muito profunda, de modo a evitar trair a pureza da tradição ou o seu poder, ou a intemporalidade da sua verdade. Se uma compreensão profunda da tradição se fundir com uma verdadeira consciência dos problemas e desafios da vida moderna, as adaptações que surgem apenas vão fortalecer, engrandecer e enriquecer a tradição, revelando níveis cada vez mais profundos dos próprios ensinamentos e tornando-os ainda mais eficazes para lidar com as dificuldades do nosso tempo.

Muitos dos grandes mestres tibetanos que visitaram o Ocidente nos últimos cinquenta anos já faleceram, e estou certo que eles morreram a rezar para que os ensinamentos beneficiassem não apenas os tibetanos, nem os budistas, mas o mundo inteiro. Creio que eles sabiam exatamente quão preciosos e reveladores os ensinamentos seriam quando o mundo moderno estivesse preparado para os receber. Penso em Dudjom Rinpoche e no Karmapa, que escolheram morrer no próprio Ocidente, como se fosse para o abençoar com o poder da sua iluminação. Que as suas orações pela transformação do mundo e pela iluminação dos corações e mentes da humanidade se realizem! E possamos nós, que recebemos os seus ensinamentos, ser responsáveis por eles e esforçarmo-nos por os encarnar!

O maior desafio que os ensinamentos espirituais como o budismo enfrentam nesta transição do seu contexto ancestral para o Ocidente é a forma como, num mundo turbulento, acelerado e agitado como o nosso, os alunos destes ensinamentos conseguem encontrar maneiras de os praticar com a calma e a regularidade persistente que eles exigem para que a experiência da sua verdade seja possível. A prática espiritual é, afinal de contas, a mais elevada e de certo modo a mais exigente forma de educação e tem que ser levada a cabo com a mesma diligência dedicada e sistemática que

qualquer outro tipo de disciplina. Como podemos aceitar que a formação de um médico exija anos de estudo e prática, mas tudo o que é preciso para o nosso caminho espiritual ao longo da vida são bênçãos e iniciações fortuitas e encontros ocasionais com mestres diferentes? No passado, as pessoas permaneciam num lugar e seguiam um mestre durante toda a sua vida. Lembre-se de Milarepa, que serviu Marpa durante anos antes de alcançar a maturidade espiritual necessária para o deixar e começar a praticar sozinho. A prática espiritual requer uma transmissão contínua, interagindo e aprendendo com o mestre, seguindo-o com perseverança e uma habilidade subtil. A questão principal para o futuro da transmissão no mundo moderno é a forma como aqueles que seguem os ensinamentos podem ser ajudados e inspirados de modo a encontrarem os ambientes interior e exterior apropriados para os praticarem na sua plenitude, para os levarem a cabo e para conseguirem compreender e personificar a sua essência fundamental.

Os ensinamentos de todos os caminhos místicos do mundo mostram claramente que existe dentro de nós uma reserva imensa de poder, o poder da sabedoria e compaixão, o poder daquilo que Cristo designou por Reino dos Céus. Se aprendermos a usá-lo — e é esta a finalidade da procura da iluminação —, ele pode transformar-nos não só a nós próprios mas também ao mundo que nos rodeia. Houve alguma época em que o uso deste poder sagrado fosse mais essencial ou mais urgente? Houve alguma época em que fosse mais vital compreender a natureza deste poder puro e como o canalizar e usar para o benefício do mundo? Rezo para que todos os que leem este livro venham a conhecer e a acreditar no poder da iluminação e reconheçam a natureza da sua mente, uma vez que reconhecer a natureza da mente implica gerar no âmago do seu ser uma compreensão que transformará toda a sua visão do mundo e o ajudará a descobrir e a desenvolver, de um modo natural e espontâneo, o desejo compassivo de servir todos os seres, bem como um conhecimento direto da melhor maneira de o fazer,

recorrendo a qualquer talento ou capacidade que tenha e mediante as circunstâncias em que se encontra. Assim sendo, rezo para que venha a reconhecer no âmago do seu ser a verdade viva destas palavras de Nyoshul Khenpo:

> *Uma compaixão sem esforço pode surgir por todos os seres que não compreenderam a sua verdadeira natureza. É tão ilimitada que, se as lágrimas a pudessem expressar, choraria sem parar. Não apenas compaixão, mas também meios hábeis extraordinários podem surgir quando compreende a natureza da mente. Além disso, liberta-se naturalmente de todo o sofrimento e medo, tal como o medo do nascimento, da morte e do estado intermédio. Então, se tivesse que expressar a alegria e bem-aventurança que surgem desta consciencialização, os budas dizem que, se reunisse toda a glória, regozijo, prazer e felicidade do mundo, mesmo assim não se aproximaria sequer de uma fração ínfima do júbilo sublime que experimenta quando compreende a natureza da mente.*

Servir o mundo a partir desta união dinâmica entre a sabedoria e a compaixão seria contribuir da maneira mais eficaz possível para a conservação do planeta. Os mestres de todas as tradições religiosas compreendem agora que a prática espiritual é *essencial* não apenas para monges e freiras, mas para todas as pessoas, seja qual for a sua fé ou o seu modo de vida. O que procurei mostrar neste livro foi a natureza profundamente prática, ativa e eficaz do desenvolvimento espiritual. Como refere um célebre ensinamento tibetano: «Quando o mundo está cheio de mal, todos os infortúnios devem ser transformados no caminho da iluminação.» O perigo a que todos estamos sujeitos faz com que seja fundamental deixarmos de pensar no desenvolvimento espiritual como um luxo, mas antes como uma necessidade de sobrevivência.

Ousemos imaginar como seria viver num mundo em que um número significativo de pessoas aproveitasse a oportunidade oferecida pelos ensinamentos de dedicar parte da sua vida à prática espiritual, para reconhecer a natureza da sua mente, aproveitando assim a oportunidade da sua morte para se aproximarem da budeidade e renascerem com um objetivo, de servir e beneficiar os outros.

Este livro oferece-lhe uma tecnologia sagrada, graças à qual pode transformar não só a sua vida presente, não só o processo de morrer e a sua morte, mas também as suas vidas futuras, e assim o futuro da humanidade. O que os meus mestres e eu procuramos incentivar é um grande passo em frente no sentido de uma evolução consciente da humanidade. Aprender a morrer é aprender a viver; aprender a viver é aprender a agir não apenas em função desta vida, mas tendo também em conta as vidas futuras. Transformar-se a si próprio verdadeiramente e aprender a renascer como um ser transformado para ajudar os outros é realmente a forma mais poderosa de ajudar o mundo.

O discernimento mais compassivo da minha tradição e o seu contributo mais nobre para a sabedoria espiritual da humanidade tem sido a sua compreensão e a aplicação reiterada do ideal do *bodhisattva*, o ser que toma o sofrimento de todos os seres sencientes, que envereda pelo caminho da libertação não apenas para o seu próprio benefício mas para ajudar todos os outros, e que eventualmente, depois de alcançar a libertação, não se dissolve no absoluto nem se esquiva à agonia do *samsara*, mas escolhe regressar repetidamente para dedicar a sua sabedoria e compaixão ao serviço do mundo inteiro. Aquilo de que o mundo mais precisa é de servos da paz ativos como estes, «envergando», como disse Longchenpa, «a armadura da perseverança», dedicados à sua visão de *bodhisattva* e à propagação da sabedoria em todas as áreas da nossa experiência. Precisamos de *bodhisattvas* advogados, artistas, políticos, médicos, economistas, professores, cientistas, técnicos e engenheiros, precisamos de *bodhisattvas* por todo o lado, trabalhando conscientemente como vias de compaixão e sabedoria a todos os níveis e em cada situação da sociedade, lutando para transformarem as suas mentes e ações, bem como as dos outros, esforçando-se incansavelmente, certos do apoio dos budas e seres iluminados, pela preservação do nosso mundo e por um futuro mais misericordioso. Como afirmou Teilhard de Chardin: «Um dia, depois de termos dominado os ventos, as ondas, as marés e a gravidade...

vamos explorar... as energias do amor. Então, pela segunda vez na história do mundo, o homem descobrirá o fogo.» Segundo a oração extraordinária de Rumi:

> *Oh, amor, oh, amor puro e profundo, sê aqui, sê agora,*
> *Sê tudo; mundos dissolvem-se na tua infindável radiância imaculada,*
> *Folhas vivas frágeis ardem contigo mais brilhantes do que estrelas frias:*
> *Faz de mim o teu servo, a tua respiração, a tua essência.*

Uma das maiores esperanças que deposito neste livro é que ele possa tornar-se um companheiro leal e infalível para quem quer que tome a decisão de se tornar um *bodhisattva*, que seja uma fonte de orientação e inspiração para aqueles que enfrentam realmente o desafio desta época e enveredam pelo caminho que conduz à iluminação em virtude da compaixão por todos os outros seres. Que nunca desanimem, nem se sintam dececionados ou desiludidos; que nunca percam a esperança independentemente dos terrores, dificuldades e obstáculos que se ergam contra eles. Que esses obstáculos apenas fortaleçam ainda mais a sua determinação. Que eles tenham fé no amor e no poder infindáveis de todos os seres iluminados que abençoaram e continuam a abençoar a Terra com a sua presença; que ganhem alento, como tantas vezes me aconteceu, a partir dos exemplos vivos dos grandes mestres, homens e mulheres como nós, que animados por uma coragem infinita seguiram as palavras proferidas por Buda no seu leito de morte, esforçando-se com todo o seu ser para alcançar a perfeição. Que a visão de tantos mestres místicos de todas as tradições, de um futuro livre de crueldade e horror, onde a humanidade possa viver na felicidade suprema da natureza da mente, se torne uma realidade, graças a todos os nossos esforços. Rezemos juntos por um mundo melhor, primeiro com Shantideva e de seguida com São Francisco de Assis:

Enquanto o espaço existir
E seres sencientes subsistirem,
Possa eu também permanecer,

Para dissipar a miséria do mundo.

Senhor, fazei de mim um instrumento
Da vossa paz, onde houver ódio
Deixai-me semear o amor;
Onde houver ofensa, o perdão;
Onde houver dúvida, a fé;
Onde houver desespero, a esperança;
Onde houver trevas, a luz;
E onde houver tristeza, a alegria.
Oh, Mestre Divino, fazei com que
Eu não procure
Ser consolado, mas consolar;
Ser compreendido, mas compreender;
Ser amado, mas amar;
Pois é quando damos que recebemos,
Quando perdoamos somos perdoados,
E quando morremos nascemos para a vida eterna.

Possa este livro ser dedicado a todos os meus mestres: para aqueles que já morreram, possam as suas aspirações tornar-se uma realidade, e em relação aos que ainda estão vivos, possa a sua vida ser longa, possa o seu trabalho sagrado e grandioso ser coroado com um sucesso cada vez maior e possam os seus ensinamentos ser uma fonte de inspiração, coragem e ânimo para todos os seres. Rezo com todo o meu coração para que as reencarnações de Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche se tornem tão poderosas e plenamente iluminadas quanto possível, para que nos ajudem a vencer os perigos desta era.

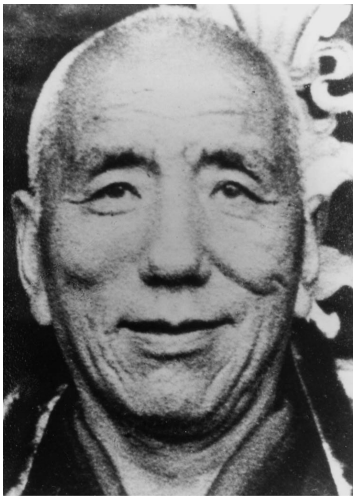
Possa este livro ser também dedicado a todas as pessoas sobre quem leu e que já morreram: o Lama Tseten, o Lama Chokden, Samten, Ani Pelu, Ani Rilu e A-Pé Dorje. Lembre-se deles nas suas orações e lembre-se também dos meus alunos que morreram, e daqueles que estão a morrer agora, cuja devoção e coragem tanto me inspiraram.

Que esta obra seja dedicada a todos os seres, vivos, moribundos ou mortos. A todos aqueles que estão a passar neste momento pelo processo de morrer, que as suas mortes sejam serenas e livres de dor ou medo. A todos os que estão a nascer neste momento e a todos os que lutam para sobreviver, para que sejam alimentados pelas bênçãos dos budas e possam encontrar os ensinamentos e seguir o caminho da sabedoria. Que as suas vidas sejam felizes e proveitosas e livres de todo o sofrimento. Que quem quer que leia este livro retire dele um benefício precioso e infindável, e que estes ensinamentos transformem o seu coração e a sua mente. Esta é a minha oração.

Que cada ser, de todos os seis reinos, atinja, em conjunto, a base da perfeição primordial!

APÊNDICE UM

Os Meus Mestres

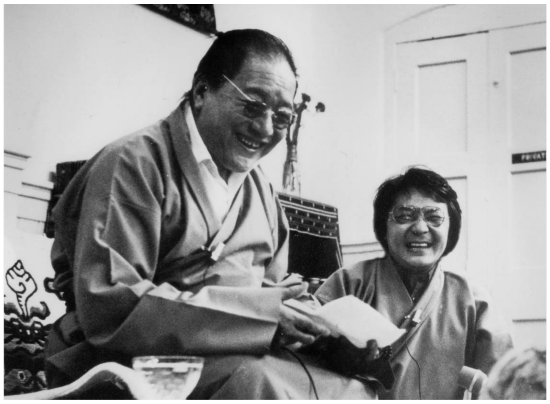


Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (1893-1959) foi o mestre tibetano mais extraordinário do século passado. Uma autoridade em todas as tradições e detentor de todas as linhagens, ele foi a alma do movimento «não-faccionário» no Tibete.

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e Sogyal Rinpoche.

Dudjom Rinpoche (1904-1987), um dos mais proeminentes iogues, eruditos e mestres de meditação do Tibete. Considerado o representante vivo de Padmasambhava, ele era um autor prolífico e revelador dos «tesouros» escondidos por Padmasambhava.

Fotografia de Peri Eagleton

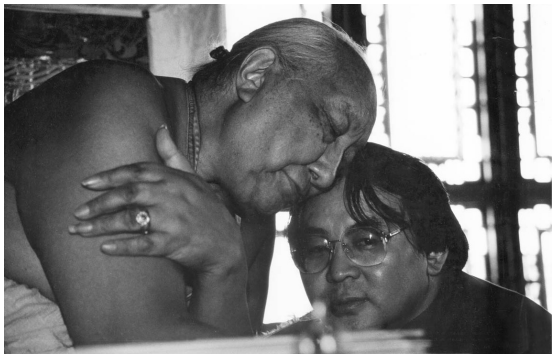


Dudjom Rinpoche a ensinar e Sogyal Rinpoche a traduzir. Londres, 1979.

Fotografia de Giles Oliver

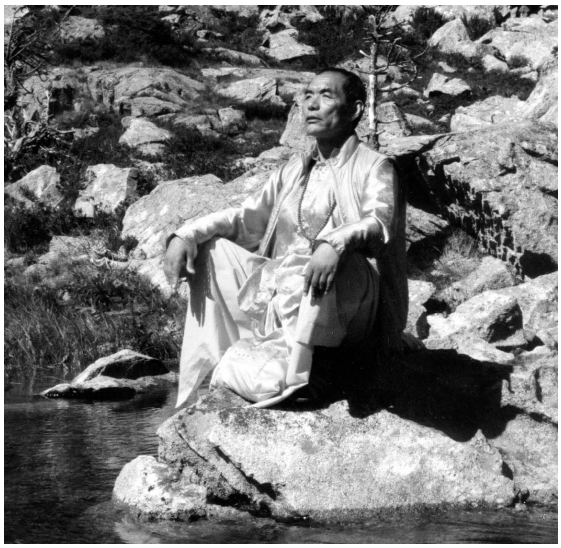
Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991) era reconhecido como um mestre incomparável dos ensinamentos Dzogchen e como revelador dos tesouros espirituais de Padmasambhava. Ele foi o maior discípulo de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e mestre de muitos lamas importantes, incluindo de Sua Santidade o Dalai Lama.

Fotografia de Werner Nowotny



Dilgo Khyentse Rinpoche e Sogyal Rinpoche.

Fotografia de Haeko Rah



Nyoshul Khen Rinpoche (1932-1999) era um mestre Dzogchen de tal maneira realizado que os seus discípulos o encaravam como a encarnação do supremo mestre Longchenpa. Ele foi mestre de muitos lamas da nova geração, bem como de vários professores budistas ocidentais.

Fotografia de Peter Fry

Nyoshul Khenpo e Sogyal Rinpoche no retiro Rigpa no País de Gales em 1986.

Fotografia de Ruth Seehausen

Khandro Tsering Chödrön foi a esposa espiritual de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e era considerada a mestra mais destacada do budismo tibetano.

Fotografia de Graham Price

Khandro Tsering Chödrön e Sogyal Rinpoche no centro Rigpa em Londres, 1996.

Fotografia de Graham Price

APÊNDICE DOIS

Questões sobre a Morte

A competência alcançada pela ciência médica e os avanços a nível da tecnologia médica têm sido responsáveis por salvar inúmeras vidas e por aliviar sofrimentos indescritíveis. No entanto, ao mesmo tempo, eles colocam muitos dilemas complexos a quem está a morrer, à sua família e aos médicos, que por vezes são angustiantemente difíceis de resolver. Devemos, por exemplo, permitir que um familiar ou amigo que esteja a morrer seja ligado a um sistema de suporte à vida ou desligado dele? Para evitar prolongar a agonia de uma pessoa que está a morrer, será que os médicos devem ter direito a acabar com a vida? E será que aqueles que acham que estão condenados a uma morte prolongada e dolorosa devem ser encorajados, ou até mesmo ajudados, a matar-se? As pessoas questionam-me muitas vezes com perguntas como estas em relação à morte e a morrer, e gostaria de analisar aqui algumas delas.

CONTINUAR VIVO

Ainda há cerca de sessenta anos, a maior parte das pessoas morria em casa, mas hoje em dia a maioria de nós morre em hospitais e casas de saúde. A possibilidade de sermos mantidos vivos graças a uma máquina é real e assustadora. As pessoas perguntam-se cada vez mais o que podem fazer para assegurar uma morte humana e digna, sem que as suas vidas sejam desnecessariamente prolongadas. Esta tornou-se uma questão bastante complicada. Como é que decidimos se devemos ou não iniciar o suporte à vida de uma pessoa, por exemplo, depois de um acidente grave? E se a pessoa estiver em coma, sem conseguir

falar, ou se tiver ficado mentalmente incapacitada devido a uma doença degenerativa? E se for uma criança que esteja gravemente deformada e que tenha sofrido uma lesão cerebral?

Não há respostas fáceis para perguntas como estas, mas há alguns princípios fundamentais que nos podem orientar. Segundo os ensinamentos de Buda, toda a vida é sagrada; todos os seres têm a natureza de buda e a vida oferece-lhes, como já vimos, a possibilidade da iluminação. Evitar destruir a vida é considerado um dos princípios cruciais da conduta humana. No entanto, Buda também advertiu com bastante veemência contra o dogmatismo, e acredito que não podemos ter uma visão rígida, nem uma posição «oficial», nem estipular regras para questões como estas. Resta-nos apenas agir com a sabedoria que possuímos, seja ela qual for, de acordo com cada situação. E, como acontece sempre, tudo depende da nossa motivação e da compaixão que a sustenta.

Há alguma finalidade em manter vivas artificialmente pessoas que de outro modo morreriam? O Dalai Lama salientou um fator essencial — o estado mental da pessoa que está a morrer: «Do ponto de vista budista, se uma pessoa que está a morrer tiver alguma oportunidade de ter pensamentos positivos e virtuosos, é importante — e há um propósito — para que ela viva nem que seja apenas por mais alguns minutos.» Ele realça a pressão que se exerce sobre a família numa situação destas: «No caso de esta possibilidade de pensamentos positivos não existir, e se, para além disso, a família estiver a gastar muito dinheiro simplesmente para manter a pessoa viva, então não parece fazer qualquer sentido. Mas cada caso tem de ser considerado individualmente; é muito difícil generalizar.»[1]

Os meios para sustentar a vida ou de reanimação podem ser uma causa de perturbação, irritação e distração no momento crítico da morte. Verificámos, tanto a partir dos ensinamentos budistas como dos testemunhos da experiência de quase-morte, que mesmo quando as pessoas estão em coma conseguem ter uma consciência total de tudo o que se passa à sua volta. O que acontece no

momento que antecede a morte, na morte e até à separação final do corpo e da consciência é de suma importância para qualquer pessoa, e especialmente para um praticante espiritual que procura praticar ou repousar na natureza da mente.

Em geral, há o perigo de que o tratamento para sustentar artificialmente a vida, que se limita a prolongar o processo de morrer, possa apenas fomentar desnecessariamente o apego, a ira e a frustração na pessoa que está a morrer, especialmente se não tiver sido essa a sua vontade. Os familiares, que são confrontados com decisões difíceis e se sentem sobrecarregados com a responsabilidade de deixar o seu ente querido morrer, devem considerar que, se não houver uma verdadeira esperança de recuperação, a qualidade dos últimos dias ou horas do seu ente querido pode ser mais importante do que simplesmente mantê-lo vivo. Além disso, uma vez que nunca sabemos realmente se a consciência ainda se encontra no corpo, podemos até estar a condená-lo ao aprisionamento num corpo inútil.

Dilgo Khyentse Rinpoche afirmou:

> *Recorrer a meios de suporte à vida quando uma pessoa não tem nenhuma hipótese de recuperação não faz qualquer sentido. É muito melhor deixá-la morrer naturalmente num ambiente de serenidade e realizar ações positivas em seu nome. Quando as máquinas de suporte à vida estão ligadas mas não há qualquer esperança, não é nenhum crime desligá-las, uma vez que a pessoa não pode de modo nenhum sobreviver e a família apenas se limita a agarrar-se à vida dessa pessoa de um modo artificial.*

Por vezes, as tentativas de reanimação também podem não fazer qualquer sentido e constituírem uma perturbação desnecessária para a pessoa que está a morrer. Um médico escreve:

> *O hospital irrompe num espasmo de atividade frenética. Dezenas de pessoas acorrem para junto do doente num esforço derradeiro para o reanimar. O doente, praticamente morto, é enchido de drogas, espetado com dezenas de agulhas e-sacudido com eletrochoques. Os nossos últimos momentos são acompanhados de perto através do ritmo cardíaco, níveis de oxigénio no sangue, ondas cerebrais e por aí adiante. Finalmente, quando o último médico se cansa, esta tecno-histeria acaba.*[2]

Pode não querer ter mecanismos que sustentem a vida nem ser reanimado e pode desejar ser deixado em paz durante algum tempo depois da morte clínica. Como é que pode assegurar que a sua vontade, em relação ao ambiente de serenidade recomendado pelos mestres, é respeitada?

Mesmo que declare a sua vontade sobre se pretende ou rejeita determinados tipos de tratamento no hospital, ela pode não ser respeitada. Se o seu familiar mais próximo não concordar com a sua vontade, ele pode solicitar o início de certos tipos de procedimentos específicos mesmo enquanto ainda está consciente e consegue falar. Infelizmente, não é invulgar os médicos agirem de acordo com os desejos da família em vez dos da pessoa que está a morrer. Claro que a melhor forma de exercer algum controlo sobre os cuidados médicos que recebe nos últimos momentos da sua vida é morrer em casa.

Em certas áreas do mundo, existem documentos conhecidos como «testamentos vitais», através dos quais pode expressar a sua vontade em relação aos cuidados médicos que pretende no caso de chegar uma altura em que deixa de ser capaz de tomar decisões em relação ao seu próprio futuro. Eles constituem uma precaução sensata e ajuda os médicos caso eles se deparem com um dilema. No entanto, eles não são legalmente vinculativos e não conseguem prever a complexidade da sua doença. Nos Estados Unidos, pode conceber com um advogado a chamada «procuração com poder de longa data para cuidados de saúde».*** Esta é a maneira mais eficaz de declarar as suas escolhas e garante, tanto quanto possível, que elas serão respeitadas. Neste documento, nomeia um procurador, um porta-voz legal que compreende as suas atitudes e desejos, que pode reagir às circunstâncias especiais da sua doença, e tem o poder de tomar decisões cruciais em seu nome.

O meu conselho (como referi no capítulo 11, «Conselhos do Coração para Ajudar Quem Está a Morrer») é perceber se o seu médico se sente confortável em honrar a sua vontade, especialmente se pretender desligar os sistemas de suporte à vida

quando estiver a morrer e se não quiser ser reanimado se o seu coração parar. Certifique-se de que o seu médico informa o pessoal hospitalar e manda anotar os seus desejos na sua ficha médica. Fale sobre estas questões com os seus familiares. Peça à sua família ou amigos que solicitem ao pessoal hospitalar para desligar quaisquer monitores e retirar todos os tubos intravenosos assim que o processo de morrer tenha começado e que o transfiram de uma unidade de cuidados intensivos para um quarto particular, se tal for viável. Procure encontrar formas de tornar o ambiente que o rodeia tão silencioso, sereno e livre de pânico quanto possível.

DEIXAR QUE A MORTE ACONTEÇA

Em 1986, a Associação Médica Americana decidiu que era ético para os médicos desligarem os sistemas de suporte à vida, incluindo alimentação e água, a doentes terminais prestes a morrer, bem como àqueles que poderiam permanecer num coma prolongado. Quatro anos mais tarde, uma sondagem da Gallup demonstrou que oitenta e quatro por cento dos americanos preferiam suspender esse tipo de tratamento se não houvesse qualquer esperança de recuperação.[3]

A decisão de limitar ou pôr fim aos meios de sustentação artificial da vida é frequentemente chamada «eutanásia passiva». Permite-se que a morte aconteça naturalmente, ao conter a intervenção médica ou medidas extremas que apenas prolongam a vida de uma pessoa por alguns dias ou horas, e quando o seu estado de saúde não tem cura. Isto inclui o fim de terapias ou tratamentos agressivos destinados a tratar a pessoa que está a morrer, recusando ou suspendendo as máquinas de suporte à vida e a alimentação intravenosa e dispensando a reanimação cardíaca. Esta forma passiva de eutanásia também acontece quando a família e o médico optam por não tratar uma doença secundária que acabe por resultar na morte. Por exemplo, uma pessoa que esteja a passar pelas últimas fases de um cancro ósseo pode desenvolver uma

pneumonia que, se não for tratada, pode levar a uma morte mais tranquila, menos dolorosa e menos prolongada.

E em relação aos doentes terminais que decidem desligar-se das máquinas de suporte à vida? Ao acabarem com a própria vida, será que eles cometem uma ação negativa? Kalu Rinpoche respondeu a esta pergunta de um modo muito preciso:

> *A pessoa que decide que já não quer sofrer mais e deseja que a deixem morrer encontra-se numa situação que não podemos considerar virtuosa nem desvirtuosa. Não podemos certamente censurar alguém por tomar essa decisão. Não é um ato carmicamente negativo. É simplesmente o desejo de evitar o sofrimento, que é a aspiração fundamental de todos os seres vivos. Por outro lado, também não é um ato particularmente virtuoso... Não se trata de um desejo de acabar com a vida, mas antes de pôr fim ao sofrimento. Assim sendo, trata-se de um ato carmicamente neutro.*

E se estivermos a cuidar de uma pessoa que está a morrer e nos pede para desligarmos as máquinas de suporte à vida? Kalu Rinpoche afirmou:

> *Podemos não ser capazes de salvar a vida do doente. Podemos não conseguir aliviar o sofrimento dele. Mas estamos a dar o nosso melhor, com a mais pura intenção. Seja o que for que façamos, mesmo que não sejamos bem-sucedidos, nunca pode ser considerado carmicamente prejudicial nem carmicamente negativo.*
>
> *Quando o médico recebe instruções de um doente para desligar os sistemas de suporte à vida, isso coloca-o numa posição difícil, porque os instintos do médico podem dizer-lhe: «Se esta pessoa se mantiver ligada aos sistemas de suporte à vida, continuará a viver. Se eu os desligar, ela morre.» As consequências cármicas dependem das intenções do médico, porque ele estará a privar alguém dos meios que o mantêm vivo, independentemente de ter sido a própria pessoa a pedir-lhe para o fazer. Se a motivação fundamental do médico tiver sido sempre a de ajudar e beneficiar essa pessoa, bem como de lhe aliviar o sofrimento, então a partir desse estado de espírito não me parece que nada de negativo se possa desenvolver.*[4]

DECIDIR MORRER

A mesma sondagem da Gallup de 1990, referida anteriormente, revelou que sessenta e seis por cento das pessoas nos Estados Unidos acreditavam que uma pessoa que estivesse a passar por um

grande sofrimento, «sem qualquer esperança de recuperação», tinha o direito moral de acabar com a sua própria vida. Num país como a Holanda, consta que dez mil pessoas por ano optam pela eutanásia. Os médicos que as ajudam a morrer têm de apresentar provas do consentimento do doente, que as alternativas foram extensivamente discutidas com ele e que consultaram um colega para obterem uma segunda opinião. Nos Estados Unidos, esta questão atingiu uma tal dimensão que um livro que descreve claramente métodos de suicídio para pessoas que enfrentam uma doença terminal se tornou um sucesso de vendas e começaram a surgir movimentos a favor da legalização da «eutanásia ativa» ou para «ajudar a morrer».

Mas o que aconteceria se a eutanásia fosse legal? Muitas pessoas receiam que doentes considerados terminais, especialmente aqueles que estão a sofrer muito, possam escolher morrer mesmo que seja possível controlar a dor e viver durante mais tempo. Outros temem que os idosos possam simplesmente sentir que devem morrer ou escolherem o suicídio apenas para pouparem a vida e o dinheiro da sua família.

Muitos daqueles que lidam com quem está a morrer consideram que melhorar o nível dos cuidados prestados aos doentes terminais é a resposta adequada aos pedidos de eutanásia. Quando a interrogaram sobre a legislação pendente a propósito da eutanásia, Elisabeth Kübler-Ross respondeu: «Acho triste que tenhamos de ter leis para lidar com questões como esta. Creio que deveríamos recorrer à nossa apreciação humana e superar o nosso próprio medo da morte. Assim, poderíamos respeitar as necessidades dos doentes e escutá-los, e não teríamos um problema como este.»[5]

As pessoas receiam que morrer seja insuportável, que venham a padecer de doenças imobilizadoras e até demenciais, e de um sofrimento intolerável e sem qualquer sentido. Os ensinamentos budistas oferecem-nos uma atitude diferente em relação ao sofrimento, que lhe dá uma finalidade. O Dalai Lama salienta:

O seu sofrimento deve-se ao seu próprio carma, e tem de suportar o fruto desse carma de qualquer maneira nesta vida ou noutra, a não ser que encontre alguma forma de o purificar. Nesse caso, considera-se que é melhor experimentar o carma nesta vida como ser humano onde tem mais capacidade de o suportar da melhor forma do que, por exemplo, como um animal que é incapaz de fazer seja o que for e como tal pode sofrer ainda mais.

Segundo os ensinamentos budistas, devemos fazer tudo ao nosso alcance para ajudar quem está a morrer a lidar com a sua deterioração, dor e medo, oferecendo-lhe um apoio cheio de amor que dará sentido ao final da sua vida. Cicely Saunders, condecorada com a Ordem de Mérito pela rainha Isabel II e fundadora do centro de cuidados paliativos de St. Christopher em Londres, afirmou: «Se um dos nossos doentes solicita a eutanásia, significa que não estamos a fazer o que nos compete.» Ela argumentou contra a legalização da eutanásia e refere:

Não somos uma sociedade assim tão pobre que não possa dispensar tempo, trabalho e dinheiro para ajudar as pessoas a viverem até à morte. É nosso dever aliviar-lhes a dor que as aprisiona no medo e na amargura. Para que tal aconteça não precisamos de as matar... Legalizar a eutanásia voluntária (ativa) seria um ato irresponsável, que dificultaria a ajuda, pressionando os vulneráveis e abdicando do nosso verdadeiro respeito e responsabilidade para com os mais frágeis e os mais velhos, os incapacitados e perante aqueles que estão a morrer.[6]

OUTRAS QUESTÕES

O que acontece à consciência de um bebé que é abortado ou que morre prematuramente? O que podem os pais fazer para ajudar o bebé?

Dilgo Khyentse Rinpoche explicou:

A consciência daqueles que morrem antes de nascer, durante o nascimento ou no início da infância viajará de novo através dos estados bárdicos e assumirá uma outra existência. As mesmas práticas e ações meritórias podem ser levadas a cabo por eles, tal como aquelas que são habitualmente realizadas pelos mortos: a prática da purificação e a recitação do mantra de Vajrasattva, a oferta de lamparinas, a purificação das cinzas e tudo o mais.

No caso de um aborto, para complementar estas práticas habituais, se os pais sentem remorsos, eles podem ajudar ao tomarem consciência disso, pedindo perdão e realizando fervorosamente a prática da purificação de Vajrasattva. Eles também podem oferecer lamparinas e salvar vidas, ou ajudar os outros, ou ainda financiar algum projeto humanitário ou espiritual, dedicando-o ao bem-estar e à futura iluminação da consciência do bebé.

O que acontece à consciência de uma pessoa que comete suicídio? Dilgo Khyentse Rinpoche disse:

> *Quando alguém se suicida, a consciência não tem outra alternativa senão seguir o seu carma negativo, e pode acontecer que um espírito maligno consiga capturar a sua força vital e se apodere dela. No caso de suicídio, um mestre muito poderoso deve realizar determinados tipos específicos de práticas, nomeadamente as cerimónias de fogo e outros rituais, de modo a libertar a consciência da pessoa que morreu.*
>
> *Devemos doar os nossos órgãos quando morremos? E se eles tiverem de ser retirados enquanto o sangue ainda estiver a circular ou antes que o processo de morrer esteja totalmente concluído? Isto não perturba ou prejudica a consciência no momento que antecede a morte?*

Os mestres a quem coloquei esta pergunta concordam que a doação de órgãos é uma ação extremamente positiva, uma vez que nasce de um desejo genuinamente compassivo de beneficiar os outros. Assim sendo, desde que seja de facto a vontade da pessoa que está a morrer, não causará qualquer dano à consciência que abandona o corpo. Pelo contrário, este último ato de generosidade acumula um bom carma. Outro mestre referiu que qualquer sofrimento e dor que a pessoa passe no processo de doar os seus órgãos, bem como cada momento de distração, se tornam um bom carma.

Dilgo Khyentse Rinpoche explicou: «Se a pessoa está definitivamente prestes a morrer dentro de poucos instantes, e expressou a vontade de doar os seus órgãos, e a sua mente está

cheia de compaixão, eles podem perfeitamente ser retirados mesmo antes de o coração deixar de bater.»

E quanto à criogenia, em que o corpo de uma pessoa, ou apenas a cabeça, é congelado para aguardar o momento em que a ciência médica tenha avançado o suficiente para conseguir ressuscitá-lo?

Dilgo Khyentse Rinpoche disse que isto não fazia sentido absolutamente nenhum. A consciência não pode voltar a entrar no corpo depois da morte. A crença de que o cadáver está a ser conservado para uma ressuscitação futura pode obviamente aprisionar a consciência dessa pessoa num apego tragicamente excessivo ao seu corpo, agravando assim consideravelmente o seu sofrimento e bloqueando o processo do renascimento. Um mestre compara a criogenia à entrada direta num inferno gelado, sem sequer se passar pelo estado dos bardos.

O que podemos nós fazer por um familiar idoso, por exemplo, por um pai, que tenha ficado senil ou demente?

Nessa situação pode não ter qualquer utilidade tentar explicar os ensinamentos, mas praticar silenciosamente ou recitando mantras ou os nomes dos budas na sua presença será definitivamente uma grande ajuda. Kalu Rinpoche explica:

> *Estará a plantar sementes. As suas próprias aspirações e preocupação altruísta em relação a ele nesta situação são muito importantes. Ao oferecer este serviço ao seu pai nas circunstâncias infelizes em que ele se encontra, terá de o fazer com a melhor das intenções, com uma verdadeira preocupação pelo seu bem-estar e pela sua felicidade. Este é um fator muito importante na sua relação com ele nesta altura... A ligação cármica entre pais e filhos é muito forte. É possível beneficiar a um nível muito profundo devido a este laço, se a nossa abordagem aos nossos pais for permeada pela compaixão e pelo amor e se o nosso envolvimento na prática espiritual não for apenas para o nosso próprio bem, mas também para o benefício de outros seres, em especial, neste caso, do nosso pai.*[7]

** Esta é o equivalente em Portugal ao testamento vital, homologado pela Lei n.º 25/2012, que entrou em vigor no dia 16 de agosto de 2012. (*NT*)

APÊNDICE TRÊS

Duas Histórias

Os meus alunos e amigos no Ocidente contaram-me muitas histórias inspiradoras de pessoas que conheciam e que foram ajudadas, enquanto morriam, pelos ensinamentos de Buda. Deixe-me contar-lhe aqui as histórias de dois dos meus alunos e da forma como eles enfrentaram a morte.

DOROTHY

Dorothy era uma aluna minha que morreu de cancro no centro de cuidados paliativos de St. Christopher em Londres, na Inglaterra. Ela fora uma artista e bordadeira talentosa, historiadora de arte e guia turística, bem como cromoterapeuta. O seu pai era um terapeuta conhecido, e ela tinha um grande respeito por todas as religiões e tradições espirituais. Ela descobriu o budismo mais tarde na sua vida e, como disse, ficou «apanhada»; ela afirmou que nestes ensinamentos tinha encontrado a visão mais convincente e completa da natureza da realidade. Permita que alguns dos seus amigos espirituais, que trataram dela enquanto ela morria, lhe contem nas suas próprias palavras como Dorothy deixou que os ensinamentos a ajudassem nesses últimos momentos:

A morte de Dorothy foi uma grande inspiração para todos nós. Ela morreu com tanta graciosidade e dignidade, toda a gente que entrou em contacto com ela sentiu a sua força — os médicos, os enfermeiros, os auxiliares, outros doentes e também os seus amigos espirituais, que tiveram a felicidade de estar perto dela durante as suas últimas semanas de vida.

Quando visitámos a Dorothy em casa, antes de ela ir para o centro de cuidados paliativos, era óbvio que o cancro se encontrava numa fase muito agressiva e que os seus órgãos estavam a começar a não funcionar. Ela tinha estado a tomar morfina durante mais de um ano e naquele momento mal conseguia comer ou beber; no entanto, nunca se queixava e não aparentava ter dores, quando de facto estava a passar por um grande sofrimento. Ela emagrecera muitíssimo e havia momentos em que estava obviamente exausta. Mas sempre que as pessoas a visitavam, ela cumprimentava-as e recebia-as, irradiando uma energia e uma alegria impressionantes, sempre calma e atenciosa. Uma das suas coisas preferidas era deitar-se no sofá e ouvir gravações dos ensinamentos de Sogyal Rinpoche, e ficou encantada quando ele lhe enviou algumas de Paris, referindo que elas teriam um significado especial para ela.

Dorothy planeou e preparou a sua própria morte até ao mínimo pormenor. Ela queria que não houvesse nada para os outros resolverem e passou meses a tratar de todas as questões práticas. Ela não parecia ter medo nenhum de morrer, mas queria certificar-se de que não deixava nada por fazer e que então poderia enfrentar a morte sem distrações. Ela sentia bastante alento por saber que não tinha feito grande mal aos outros na sua vida e que tinha recebido e posto em prática os ensinamentos; como ela dizia: «Fiz os meus trabalhos de casa.»

Quando chegou o momento de Dorothy ir para o centro de cuidados paliativos e de deixar o seu apartamento pela última vez — um apartamento que em tempos estivera cheio de magníficos tesouros colecionados ao longo dos anos —, ela partiu apenas com uma pequena mala de viagem e sem sequer olhar para trás. Já tinha dado a maior parte dos seus bens pessoais, mas guardou uma pequena fotografia de Rinpoche que trazia sempre consigo e o livro dele sobre meditação. Condensara toda a sua vida naquela pequena mala; como ela disse, ia «viajar leve». Ela teve uma atitude muito prática em relação à sua partida, quase como se fosse

apenas fazer compras; ela disse simplesmente: «Adeuzinho, apartamento», acenou a mão e saiu porta fora.

O seu quarto no centro de cuidados paliativos tornou-se um lugar muito especial. Havia sempre uma vela acesa em cima da sua mesa de cabeceira em frente da fotografia de Rinpoche, e uma vez, quando alguém lhe perguntou se ela queria falar com ele, Dorothy sorriu, olhou para a fotografia e respondeu: «Não, não é preciso, ele está sempre aqui!» Ela referia muitas vezes os conselhos de Rinpoche sobre a criação do «ambiente propício», e tinha uma bonita pintura de um arco-íris pendurada na parede mesmo à sua frente; havia flores por todo o lado, trazidas pelas pessoas que a visitavam.

Dorothy manteve sempre o controlo da situação até ao fim, e a sua confiança nos ensinamentos parecia nunca vacilar, nem sequer por um segundo. Parecia que ela nos estava a ajudar, em vez de ser o contrário! Ela estava sempre contente, confiante e bem-humorada, e havia nela uma dignidade que percebemos que vinha da sua coragem e autoconfiança. A alegria com que nos acolhia sempre nos ajudou secretamente a compreender que a morte não é, de modo nenhum, sombria nem assustadora. Esta era a sua dádiva para nós, o que nos fez sentir honrados e privilegiados por estar com ela.

Nós ficámos quase dependentes da força de Dorothy, por isso foi com toda a deferência que nos apercebemos de que ela é que precisava da nossa força e do nosso apoio. Ela estava a tratar dos últimos pormenores relacionados com o seu funeral, quando subitamente vimos que, depois de ter andado tão preocupada com os outros, o que ela agora precisava era de esquecer todos esses pormenores e dirigir a sua atenção para si própria. E precisava da nossa permissão para o fazer.

Foi uma morte difícil e dolorosa, mas Dorothy portou-se como uma guerreira. Tentou fazer o mais possível por si própria, para não dar muito trabalho às enfermeiras, até ao momento em que o seu corpo deixou de a apoiar. A dada altura, quando ela ainda era capaz

de sair da cama, uma enfermeira perguntou-lhe muito discretamente se ela queria ir à casa de banho. Dorothy fez um esforço para se levantar, riu-se e exclamou: «Olhem só para este corpo!», enquanto nos mostrava o seu corpo, reduzido praticamente a um esqueleto. No entanto, porque o seu corpo se estava a desintegrar, o seu espírito parecia brilhar e elevar-se. Era como se ela estivesse a reconhecer que o seu corpo já tinha cumprido a sua função: já não era realmente «ela» mas algo que ela tinha habitado e que estava agora disposta a abandonar.

Apesar de toda a luz e alegria que a rodeavam, era evidente que morrer não era nada fácil; de facto, era bastante árduo. Houve momentos de desespero e de grande tormento, embora ela os tivesse vivido com uma enorme graciosidade e força de espírito. Depois de uma noite particularmente difícil em que ela caiu, ficou com medo de poder morrer a qualquer momento, completamente sozinha, e como tal pediu que um de nós ficasse sempre com ela. Foi nessa altura que começámos a fazer turnos de vinte e quatro horas.

Dorothy praticava todos os dias, a sua prática preferida era a da purificação de Vajrasattva. Rinpoche recomendara-lhe que lesse os ensinamentos sobre a morte, que incluíam uma prática essencial de *phowa*. Por vezes, sentávamo-nos juntos a ler passagens em voz alta para ela; outras vezes, cantávamos o mantra de Padmasambhava; e de vez em quando repousávamos simplesmente em silêncio durante algum tempo. Foi assim que desenvolvemos um ritmo brando e descontraído de prática e repouso. Houve alturas em que Dorothy dormitava e depois acordava dizendo: «Oh, que adorável!» Quando parecia estar mais enérgica e animada, e se lhe apetecesse, líamos excertos dos ensinamentos sobre os bardos para que ela pudesse identificar os estádios que iria atravessar. Estávamos todos surpreendidos com a sua vivacidade e lucidez, mas ela queria manter a sua prática muito simples — apenas o essencial. Quando chegávamos para as mudanças de «turnos», ficávamos sempre impressionados com o

ambiente pacífico no quarto, com Dorothy ali deitada, de olhos bem abertos a fitar o espaço, mesmo enquanto dormia, e a pessoa que lhe fazia companhia a meditar ou a recitar mantras baixinho.

Rinpoche telefonava com frequência para saber como ela estava e conversavam sem constrangimentos sobre a proximidade da sua morte. Dorothy falava de uma maneira muito realista e dizia coisas como: «Só me faltam mais alguns dias, Rinpoche.» Um dia, as enfermeiras levaram-lhe o carrinho do telefone e disseram: «Tem aqui uma chamada de Amesterdão.» Dorothy ficou logo toda animada e irradiou felicidade ao atender a chamada de Rinpoche. Depois de desligar, sorriu para nós e contou que ele lhe tinha dito que não devia continuar a concentrar-se na leitura dos textos e que agora estava na altura de simplesmente «repousar na natureza da mente; repousar na luminosidade». Quando estava prestes a morrer e Rinpoche lhe telefonou pela última vez, ela disse-nos que ele lhe recomendara: «Não te esqueças de nós; vem cá visitar-nos qualquer dia!»

Houve uma vez, quando o médico veio ver como ela estava e ajustar a medicação, em que Dorothy lhe explicou de uma maneira desconcertantemente simples e franca: «Sabe, sou uma estudante de budismo e acredito que quando morremos vemos muita luz. Parece-me que estou a começar a ter alguns vislumbres de luz, mas acho que ainda não a vi verdadeiramente.» Os médicos ficaram espantados com a sua lucidez e vivacidade, particularmente, disseram-nos, no estádio avançado da sua doença, quando normalmente seria de esperar que ela estivesse inconsciente.

Enquanto se aproximava cada vez mais da morte, a distinção entre o dia e a noite pareceu desvanecer-se e Dorothy penetrou cada vez mais dentro de si própria. A cor do seu rosto mudou e os seus momentos de consciência tornaram-se cada vez mais raros. Julgámos estar a detetar os sinais dos elementos a dissolverem-se. Dorothy estava pronta para morrer, mas o seu corpo ainda não estava preparado para a deixar partir, porque o seu coração era forte. Assim sendo, cada noite tornou-se um suplício para ela, e de

manhã ficava surpreendida por ter conseguido chegar a outro dia. Nunca se queixava, mas víamos como ela sofria; fizemos tudo o que estava ao nosso alcance para que estivesse confortável e, quando ela já não conseguia ingerir líquidos, molhávamos-lhe os lábios. Até às últimas trinta e seis horas de vida, ela recusou sempre educadamente quaisquer medicamentos que interferissem com o seu estado de consciência.

Pouco antes de Dorothy morrer, as enfermeiras mudaram-na de posição. Ela ficou deitada na posição fetal, e apesar de o seu corpo estar então reduzido a praticamente nada e de ela já não conseguir mexer-se nem falar, os seus olhos ainda estavam abertos e animados, olhando diretamente em frente, através da janela diante de si, fitando o céu. Nos instantes que antecederam a sua morte, ela mexeu-se de forma quase impercetível, olhou a Debbie nos olhos e comunicou-lhe algo com grande intensidade; era um olhar de reconhecimento, como se dissesse: «É isto mesmo», quase esboçando um sorriso. Depois voltou a olhar para o céu, respirou uma ou duas vezes e morreu. Debbie largou a mão dela suavemente para que ela pudesses continuar, sem qualquer perturbação, o processo da dissolução interna.

O pessoal hospitalar disse que nunca tinha visto ninguém tão bem preparado para a morte como Dorothy, e a sua presença e inspiração ainda seriam recordadas por muita gente daquela instituição até mesmo um ano depois da sua morte.

RICK

Rick vivia no Oregon e contraíra o vírus da sida. Ele tinha trabalhado como operador informático, e tinha quarenta e cinco anos quando, já há alguns anos, veio ao retiro anual de verão que levo a cabo nos Estados Unidos e falou-nos sobre o que a morte, a vida e a sua doença significavam para ele. Fiquei impressionado com a forma como Rick, que apenas estudara os ensinamentos budistas comigo durante dois anos, os tinha interiorizado. Naquele

período tão curto, ele conseguira, à sua maneira, captar a essência dos ensinamentos: a devoção, a compaixão e a Visão da natureza da mente, e integrá-los na sua vida. Rick sentou-se na sua cadeira, encarou-nos a todos e disse-nos como se sentia em relação ao facto de estar a morrer. Espero que estes excertos lhe transmitam de alguma forma aquela ocasião comovente:

Quando pensei que ia morrer, há dois anos, fiz o que era natural: pedi ajuda e fui atendido. Isto fez com que suportasse várias semanas de febres terríveis, em que pensei que ia morrer a meio da noite... Esta devoção, este apelo... Quando isto é tudo o que podemos fazer, temos a promessa de Padmasambhava de que ele está presente. E ele não mente: ele provou-me isto muitas vezes.

Se não fosse Padmasambhava, que Rinpoche nos ensina ser a natureza da nossa própria mente, a nossa própria natureza de buda, se não fosse por essa presença gloriosa e resplandecente, eu não teria conseguido passar pelo que estou a viver. Sei perfeitamente que não conseguia.

A primeira coisa que compreendi foi que temos de assumir a nossa responsabilidade pessoal em relação a nós próprios. A razão pela qual estou a morrer é porque tenho sida. A responsabilidade é minha; não posso recriminar ninguém por isso. Na verdade, ninguém tem culpa, nem sequer eu próprio. Mas assumo a responsabilidade por isso.

Prometi a mim mesmo e a quaisquer deuses que possam existir, antes de encontrar o budismo, que apenas queria ser feliz. Quando... tomei essa decisão, mantive-me fiel a ela. E isto é muito importante quando se faz qualquer tipo de treino mental. Temos de tomar a decisão de que queremos realmente mudar. Se não quisermos mudar, ninguém o fará por nós.

O que nos compete... é trabalhar com os aspetos diários da nossa situação. Primeiro, devemos estar *gratos* por estarmos neste corpo e neste planeta. Isto foi para mim o princípio — sentir gratidão pela Terra e pelos seres vivos. Agora que sinto as coisas a

desvanecerem-se lentamente, torno-me cada vez mais grato a tudo e a todos. Como tal, a minha prática concentra-se agora nesta gratidão, simplesmente uma oferenda constante de louvor à vida e a Padmasambhava, que vive em toda esta multiplicidade de formas.

Não cometam o mesmo erro que eu cometi durante tantos anos, de julgar que a «prática» significa apenas sentar-se com as costas direitas a dizer mantras e a pensar: «Vou ficar contente quando isto acabar!» A prática implica muito mais do que isso. Ela envolve cada pessoa que encontramos; todas as palavras desagradáveis que ouvimos ou que nos podem até ser dirigidas.

Quando nos levantamos da nossa almofada de meditação, é aí que a prática realmente começa. Temos de ser muito engenhosos e criativos na maneira como aplicamos a prática à vida. Há sempre alguma coisa no nosso ambiente com a qual nos podemos ligar para realizar a prática. Portanto, se me sinto demasiado tonto para visualizar Vajrasattva por cima da minha cabeça, levanto-me e vou lavar a louça do pequeno-almoço, e o prato que seguro na mão torna-se o mundo e todos os seus seres que sofrem. Então recito o mantra... OM VAJRA SATTVA HUM... e estou a lavar o sofrimento dos seres. Quando tomo um duche, não é um duche; é Vajrasattva por cima da minha cabeça. Quando saio para apanhar sol, é a luz, como cem mil sóis brilhantes, que irradia do corpo de Vajrasattva e me penetra, e eu apenas a absorvo. Quando vejo uma pessoa bonita a caminhar na rua, posso começar por pensar: «Que pessoa atraente», mas no momento seguinte ofereço isso a Padmasambhava com todo o meu coração e deixo passar. Temos de aproveitar as situações da vida real e transformá-las na nossa prática. Caso contrário, teremos apenas uma crença vazia que não nos dá nenhum alento nem força quando surgem momentos difíceis. É apenas uma crença: «Ah, um dia vou para o céu. Um dia serei um Buda.» Pois bem, não é um dia que serás um Buda. És um Buda agora. E quando praticas estás a praticar ser aquilo que és...

É muito importante aproveitar as situações que nos estão a acontecer na vida e usá-las. Como Rinpoche está sempre a dizer,

se tiver praticado a invocação e pedido ajuda, então nos bardos será natural fazer o mesmo... Fiz um mantra a partir desta frase de Dudjom Rinpoche: «Lama de uma bondade irretribuível, só me lembro de ti.» Em certos dias, é tudo o que consigo pensar; é a única prática que sou capaz de realizar. Mas funciona plenamente.

Portanto... felicidade, autorresponsabilidade, gratidão... não confundam uma prática apagada e ritualista com uma prática animada, contínua, em transformação, espontânea, aberta e gloriosa. Esta é a minha experiência agora — e embora saiba que possam parecer meras palavras, sei no fundo do meu coração que não é assim —, vejo Padmasambhava em todo o lado. Esta é simplesmente a minha prática. Cada pessoa, especialmente as mais difíceis, que dificultam a vida aos outros, encontrá-la é a bênção do mestre. Para mim, esta doença é a bênção do mestre. É uma graça. É uma graça tão grande que se torna quase palpável.

Mas isto aconteceu porque eu treinei a minha mente... No princípio, costumava julgar constantemente as coisas na minha cabeça. Julgava esta e aquela pessoa, a sua aparência, a maneira de se sentar; e fazia considerações do género: «Hoje, o dia não me agrada, está a chover demasiado, é cinzento demais. Oh, coitado de mim... Oh, ama-me... Oh, ajuda-me!» Foi por aí que comecei. Havia sempre um comentário constante na minha mente. Mas tomei a iniciativa. Escrevia pequenos recados e colocava-os no frigorífico. «Não faças juízos de valor!»

Quando se vive na nossa mente — que é escolher entre isto e aquilo, «Isto é bom... aquilo é mau, não quero aquilo», entre a esperança e o medo, entre o ódio e o amor, entre a alegria e a tristeza, quando de facto nos agarramos a um desses extremos —, a paz essencial da nossa mente é perturbada. Um patriarca *zen* afirma: «O Grande Caminho não é difícil para aqueles que não têm preferências», porque a nossa natureza de buda está presente. A felicidade existe em todo o lado.

Foi então que comecei a trabalhar com a minha mente conceptual. De início, parecia ser algo impossível. Mas quanto mais

o fazia... Acabei por descobrir: se deixar os pensamentos que surgem onde eles estão, eles ficam perfeitamente bem, onde se encontram. Limite-se a estar com eles e seja feliz, porque sabe que tem a natureza de buda. «Não precisa de *sentir* que tem a natureza de buda. O objetivo não é esse. O importante é a confiança, que é fé. O importante é a devoção, que é render-se. Para mim, isto é o essencial. Se conseguir confiar naquilo que o mestre está a dizer, estudar e tentar aplicar os ensinamentos a si próprio nos momentos difíceis, e se treinar a sua mente a não voltar a cair nos seus padrões habituais, se conseguir limitar-se a estar simplesmente com o que está a acontecer, com uma atenção pura, passado algum tempo apercebe-se de que nada permanece durante muito tempo. Nem sequer os pensamentos negativos. Especialmente o nosso corpo. Tudo muda. Se não alterar nada, tudo se liberta por si só.

Numa situação como a minha, quando o medo se torna tão evidente e tão predominante, e se sente como se estivesse a ser engolido por ele, tem de assumir o controlo da sua mente. Compreendi que o medo não me vai matar. É apenas algo que está a passar pela minha mente. É um pensamento e eu sei que os pensamentos se libertam por si só se eu não os manipular. Também me apercebi de que é isso que acontece nos bardos, quando e se vir uma visão a aproximar-se de si que pode ser assustadora; ela não vem de outro lado senão de si mesmo! Todas estas energias que mantivemos acumuladas nos nossos corpos estão a ser libertadas.

Também descobri, desde o início, quando treinava a minha mente, que há um certo ponto, uma determinada linha que é preciso traçar e para além da qual não se pode deixar a mente ir. Se o fizer, arrisca-se a ter problemas mentais, arrisca-se a cair na melancolia, arrisca-se a afetar negativamente quem o rodeia com o seu mau humor: isso seria o mínimo que poderia acontecer. Pode até perder a noção da realidade. As pessoas perdem mesmo a noção da realidade, ficam desequilibradas por acreditarem no que as suas mentes lhes estão a dizer acerca da realidade. Todos o fazemos,

mas há um determinado ponto que não devemos ultrapassar... Eu costumava ter ataques de pânico. Pensava que havia um grande buraco negro no chão à minha frente. Desde que concedi a mim próprio o privilégio e a graça de ser feliz, em todos os momentos, deixei de ver buracos negros.

Alguns de vocês têm sido mais queridos para mim do que a minha própria família, porque permitiram que Padmasambhava viesse até mim de outra forma, através do vosso cuidado, preocupação e amor. Não parecem importar-se por eu ter contraído o vírus da sida. Nunca ninguém me perguntou: «Então, como é que ficaste infetado?» Nunca ninguém sugeriu que isto pudesse ser uma maldição que caiu sobre mim; à exceção de um velho amigo que me telefonou há cerca de uma semana e me perguntou: «Não tens medo que esta seja uma maldição que Deus te lançou?» Depois de parar de rir, respondi-lhe: «Tu acreditas que Deus amaldiçoou a Terra e que o corpo humano é impuro. Eu, pelo contrário, acredito que a bênção é o ponto de partida original, não uma maldição.» Desde tempos sem início, tudo já foi realizado, puro e perfeito.

Portanto, o que eu faço agora é simplesmente repousar na radiância, presente em todo o lado. Não se pode fugir dela. É tão intoxicante que por vezes sinto que estou simplesmente a flutuar na radiância. Deixo que Padmasambhava, enquanto ele voa através do céu da minha mente, permita que eu o acompanhe.

Agora, se eu estivesse aí sentado a ouvir isto, diria: «Muito bem, então porque é que não estás curado?» Houve pessoas que me fizeram esta pergunta. Não é que não tenha tentado: comprei uma mala cheia de comprimidos. Mas há já bastante tempo que deixei de me preocupar com essa questão. Creio que o motivo para o fazer foi por me parecer que estaria a manipular e a interferir com o processo que já tinha começado. Este processo é bastante purificante para mim. Sei que há muito carma que está a ser consumido. É purificante talvez para a minha mãe porque é a ela que ofereço este processo. Ela sofre bastante. Há amigos espirituais neste grupo, a quem amo como irmãos e irmãs; eles também sofrem. Fiz o

seguinte acordo com Padmasambhava: se tiver de ficar mais tempo e sofrer para ajudar de algum modo a purificar-vos e a mim, seria uma grande bênção! Esta é a minha oração. E não sou uma pessoa que goste de sofrer, disso podem ter a certeza! Mas sinto essa graça, essa bênção, que me impele lentamente para esse sofrimento.

E neste momento, depois de ter estudado o que estudei dos ensinamentos de Rinpoche sobre os bardos, a morte não é uma inimiga. Tal como os nossos pensamentos não devem ser encarados como inimigos... E a vida não é uma inimiga. A vida é algo glorioso, porque nesta vida podemos despertar para quem realmente somos.

Por isso imploro-lhes — do fundo do meu coração —, não desperdicem a oportunidade que têm, enquanto ainda estão relativamente saudáveis, para trabalharem com aquilo que Rinpoche vos está a oferecer... Ele sabe como chegar ao cerne da questão ao falar e ensinar sobre o que é o Dzogchen, e sabe como vos levar lá no coração. Isso é tão importante: e especialmente quando se prepararem para morrer.

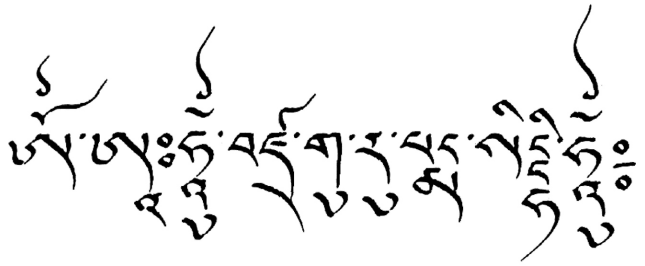
Assim, estou aqui para me despedir. Pelo menos desta vez... Quero dizer adeus a todos os que se tornaram meus irmãos e irmãs, àqueles que conheço mas que não tive o privilégio de conhecer melhor, àqueles que nem sequer conheci... Tenho o pressentimento de que vou morrer nos próximos seis meses. Pode acontecer nos próximos três meses. Por isso, guardo-vos a todos no meu coração e vejo-vos a todos brilhantes e resplandecentes. Não há escuridão. É apenas a luz do coração de Padmasambhava que permeia todos nós. Graças à bênção do mestre.

APÊNDICE QUATRO

Dois Mantras

Os dois mantras mais conhecidos no Tibete são o mantra de-Padmasambhava, chamado mantra Vajra Guru, OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, e o mantra de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, OM MANI PADME HUM. À semelhança da maior parte dos mantras, eles são em sânscrito, a antiga língua sagrada da Índia.

O MANTRA VAJRA GURU



O mantra Vajra Guru, OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, é pronunciado pelos tibetanos: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung. A seguinte análise do seu significado baseia-se nas explicações de Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche.

OM AH HUM

As sílabas OM AH HUM têm um significado externo, interno e «secreto». No entanto, a cada um destes níveis, OM diz respeito ao corpo, AH refere-se à fala e HUM à mente. Eles representam as bênçãos transformadoras do corpo, fala e mente dos budas.

Externamente, OM purifica todas as ações negativas cometidas através do corpo, AH purifica as da fala e HUM as da mente.[1] Ao

purificar o seu corpo, fala e mente, OM AH HUM concede a bênção do corpo, da fala e da mente dos budas.

OM é também a essência da forma, AH é a essência do som e HUM é a essência da mente. Assim sendo, ao recitar este mantra também estará a purificar o ambiente, bem como a si próprio e todos os outros seres. OM purifica todas as perceções, AH todos os sons e HUM a mente, com todos os seus pensamentos e emoções.

Internamente, OM purifica os canais subtis, AH o vento, ar interno ou fluxo de energia, e HUM a essência criativa.[2]

A um nível mais profundo, OM AH HUM representam as três *kayas* da família Lótus dos budas: OM é a Dharmakaya: o Buda Amitabha, o Buda da Luz Ilimitada; AH é a Sambhogakaya: Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão; e HUM é a Nirmanakaya: Padmasambhava. Isto significa que, no caso deste mantra, todas as três *kayas* são encarnadas na pessoa de Padmasambhava.

A nível secreto, OM AH HUM acarretam a realização dos três aspetos da natureza da mente: OM proporciona a realização da sua Energia e Compaixão incessantes, AH origina a realização da sua Natureza radiante e HUM conduz à realização da sua Essência, semelhante ao céu.

VAJRA GURU PADMA

VAJRA é comparado ao diamante, a mais resistente e mais rica de todas as pedras preciosas. Tal como um diamante consegue cortar tudo mas é em si mesmo completamente indestrutível, a sabedoria imutável e não-dual dos budas também nunca pode ser danificada nem destruída pela ignorância, e consegue passar através de todas as ilusões e obscurecimentos. As qualidades e atividades do corpo, da fala e da mente de sabedoria dos budas têm a capacidade de beneficiar os seres com o poder incisivo e desobstruído do diamante. E tal como um diamante, o Vajra é livre de defeitos; a sua força brilhante vem da realização da natureza Dharmakaya da realidade, a natureza do Buda Amitabha.

GURU significa alguém «de peso»; repleto de todas as qualidades extraordinárias, que personifica a sabedoria, conhecimento, compaixão e meios hábeis. Do mesmo modo que o ouro é o mais pesado e o mais precioso de todos os metais, também as qualidades inconcebíveis e imaculadas do Guru — o mestre — o tornam inultrapassável em excelência e acima de todas as coisas. GURU corresponde à Sambhogakaya e a Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão. Para além disso, uma vez que Padmasambhava ensina o caminho do tantra, que é simbolizado pelo Vajra, e como foi através da prática do tantra que ele alcançou a realização suprema, ele é conhecido como o «VAJRA GURU».

PADMA significa lótus e refere-se à família Lótus dos budas, e mais especificamente ao aspeto do seu discurso iluminado. A família Lótus é a família de buda à qual os seres humanos pertencem. Como Padmasambhava é a emanação direta, a Nirmanakaya, do Buda Amitabha, que é o buda primordial da família Lótus, ele é conhecido como «PADMA». O seu nome Padmasambhava, «o que nasceu no lótus», refere-se na verdade à história do seu nascimento numa exuberante flor de lótus.

Quando as sílabas VAJRA GURU PADMA são recitadas em conjunto, elas também significam a essência e a bênção da Visão, Meditação e Ação. VAJRA diz respeito à Essência da verdade imutável, diamantina e indestrutível, que rezamos para nos apercebermos dela na nossa Visão. GURU representa a Natureza da luminosidade e as qualidades nobres da iluminação, que rezamos para aperfeiçoar na nossa Meditação. PADMA refere-se à Compaixão, que rezamos para integrar na nossa Ação.

Portanto, é através da recitação do mantra que recebemos a bênção da mente de sabedoria, as qualidades nobres e a compaixão de Padmasambhava e de todos os budas.

SIDDHI HUM

SIDDHI significa «consumação autêntica», «consecução», «bênção» e «realização». Há dois tipos de *siddhis*: o ordinário e o supremo. Quando recebemos a bênção dos *siddhis* ordinários, todos os obstáculos na nossa vida, nomeadamente doenças, são removidos, todas as nossas boas aspirações são atendidas, benefícios como a riqueza, prosperidade e longevidade acrescem para nós, e todas as diversas circunstâncias da vida se tornam auspiciosas e conducentes à prática espiritual e à realização da iluminação.

A bênção do *siddhi* supremo implica a própria iluminação, o estado de realização plena de Padmasambhava, que beneficia tanto a nós como a todos os outros seres sencientes. Deste modo, ao recordar e invocar o corpo, a fala, a mente, as qualidades e a atividade de Padmasambhava, acabamos por alcançar ambos os *siddhis*, tanto o ordinário como o supremo.

Diz-se que SIDDHI HUM atrai todos os *siddhis* tal como um íman atrai a limalha de ferro.

HUM representa a mente de sabedoria dos budas e é o catalisador sagrado do mantra. É como proclamar o seu poder e verdade: «Assim seja!»

O significado essencial do mantra é o seguinte: «Invoco-te, Vajra Guru, Padmasambhava, graças à tua bênção concede-nos os siddhis *ordinários e supremos.»*

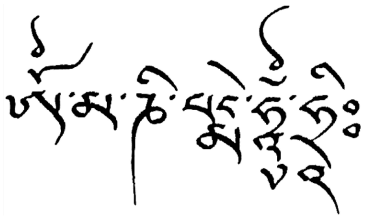
Dilgo Khyentse Rinpoche explica:

> *Diz-se que as doze sílabas de OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM carregam consigo toda a bênção dos doze tipos de ensinamentos transmitidos por Buda, que são a essência dos seus oitenta e quatro mil* dharmas*. Por conseguinte, recitar o mantra Vajra Guru uma vez equivale à bênção da recitação... ou da prática de todos os ensinamentos de Buda. Estes doze ramos dos ensinamentos são os antídotos que nos libertaram dos «Doze Elos de Proveniência Interdependente», que nos mantêm presos ao* samsara*: a ignorância, as formações cármicas, a consciência discursiva, o nome e a forma, os sentidos, o contacto, a sensação, o desejo, o apego, a existência, o nascimento, a velhice e a morte. Estes doze elos são o mecanismo do* samsara*, através dos quais o* samsara *se mantém vivo. Graças à recitação das doze sílabas do mantra Vajra Guru, estes doze elos*

são purificados, e é capaz de remover e purificar completamente a camada de impurezas cármicas emocionais e ser assim libertado do samsara*.*

Apesar de não conseguirmos ver Padmasambhava pessoalmente, a sua mente de sabedoria manifestou-se na forma do mantra; estas doze sílabas são, na verdade, a emanação da sua mente de sabedoria e estão imbuídas de toda a sua bênção. O mantra Vajra Guru é Padmasambhava em forma de som. Assim sendo, quando o invocar com a recitação das doze sílabas, o mérito e a bênção que obtém são monumentais. Nestes tempos difíceis, não há nenhum Buda nem refúgio que possamos invocar e que seja mais poderoso do que Padmasambhava, como tal não há nenhum mantra que seja mais apropriado do que o mantra Vajra Guru.

O MANTRA DA COMPAIXÃO



O mantra da Compaixão, OM MANI PADME HUM, é pronunciado pelos tibetanos: Om Mani Pémé Hung. Ele encarna a compaixão e bênção de todos os budas e *bodhisattvas*, e invoca especialmente a bênção de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão. Avalokiteshvara é a manifestação de Buda na Sambhogakaya e o seu mantra é considerado a essência da compaixão de Buda por todos os seres. Tal como Padmasambhava é o *mestre* mais importante para o povo tibetano, Avalokiteshvara é o seu *buda* mais importante, bem como a divindade cármica do Tibete. Há um ditado conhecido que refere que o Buda da Compaixão está de tal modo enraizado na consciência tibetana que qualquer criança que consiga dizer a palavra «mãe» também consegue recitar o mantra OM MANI PADME HUM.

Conta-se que, há eras inumeráveis, mil príncipes prometeram tornar-se budas. Um decidiu tornar-se o Buda que hoje conhecemos como Gautama Siddhartha; porém, Avalokiteshvara prometeu não atingir a iluminação até que todos os outros mil príncipes não se tenham tornado também budas. Na sua compaixão infinita, ele

prometeu também libertar todos os seres sencientes dos sofrimentos dos diferentes reinos do *samsara*. Diante dos budas das dez direções, ele rezou: «Possa eu ajudar todos os seres, e se alguma vez me cansar desta tarefa extraordinária, que o meu corpo se desfaça em mil pedaços.» Consta que, primeiro, desceu aos reinos infernais, ascendendo gradualmente através do mundo dos fantasmas famintos até ao reino dos deuses. Daí, olhou para baixo e viu, aterrado, que, apesar de ter salvado inúmeros seres do inferno, havia outros, também incontáveis, que lá entravam. Isto fê-lo mergulhar no mais profundo desgosto; e por um instante quase que perdeu a fé naquele nobre juramento que fizera e o seu corpo explodiu em mil pedaços. No seu desespero, ele pediu ajuda a todos os budas, que acorreram em seu auxílio de todas as direções do universo, como diz um dos textos, como uma suave queda de neve. Com o seu imenso poder, os budas voltaram a pô-lo inteiro, e a partir de então Avalokiteshvara passou a ter onze cabeças e mil braços, e em cada palma das mãos havia um olho, significando a união da sabedoria e dos meios hábeis, que constitui a marca da verdadeira compaixão. Sob esta forma, ele passou a ser ainda mais resplandecente e mais poderoso do que antes para ajudar todos os seres, e a sua compaixão tornou-se ainda mais intensa à medida que ele repetia a sua promessa diante dos budas: «Que eu não atinja a budeidade final antes de todos os seres sencientes alcançarem a iluminação.»

Consta que, na sua mágoa perante o sofrimento do *samsara*, caíram-lhe duas lágrimas dos olhos: graças às bênçãos dos budas, elas transformaram-se em duas Taras. Uma é a Tara na sua forma verde, que é a força ativa da compaixão, e a outra é a Tara na sua forma branca, que é o aspeto maternal da compaixão. O nome Tara significa «aquela que liberta»: aquela que nos conduz através do oceano do *samsara*.

Está escrito nos Sutras Mahayana que Avalokiteshvara ofereceu o seu mantra ao próprio Buda e que Buda, por sua vez, lhe deu a nobre e especial tarefa de ajudar todos os seres do universo a

atingirem a budeidade. Nesse momento, todos os deuses lançaram flores sobre eles, a terra estremeceu e o ar vibrou com o som OM MANI PADME HUM HRIH.

Segundo as palavras do poema:

> *Avalokiteshvara é como a Lua*
> *Cuja luz refrescante extingue os fogos ardentes do* samsara
> *Nos seus raios, o lótus da compaixão que floresce à noite*
> *Abre extensamente as suas pétalas.*

Os ensinamentos explicam que cada uma das seis sílabas do mantra — OM MA NI PAD MÉ HUM — tem um efeito específico e potente para provocar a transformação em diferentes níveis do nosso ser. As seis sílabas purificam completamente as seis emoções negativas e venenosas, que são a manifestação da ignorância, e que nos levam a atuar de forma negativa através do nosso corpo, fala e mente, criando assim o *samsara* e o nosso sofrimento nele. O orgulho, a inveja, o desejo, a ignorância, a avidez e a ira são transformados, através do mantra, na sua verdadeira natureza, as sabedorias das seis famílias de buda, que se tornam manifestas na mente iluminada.[3]

Assim sendo, quando recitamos OM MANI PADME HUM, as seis emoções negativas, que são a causa dos seis reinos do *samsara*, são purificadas. É desta forma que a recitação das seis sílabas impede o renascimento em cada um dos seis reinos e também dissipa o sofrimento inerente a cada reino. Ao mesmo tempo, recitar OM MANI PADME HUM purifica completamente os agregados do ego, os *skandhas*, e aperfeiçoa os seis tipos de ação transcendental do coração da mente iluminada, designados por *paramitas*: a generosidade, a conduta harmoniosa, a perseverança, o entusiasmo, a concentração e o discernimento. Também se diz que OM MANI PADME HUM concede uma forte proteção contra todos os tipos de influências negativas e várias formas diferentes de doença.

Frequentemente a sílaba HRIH, a «sílaba-semente» de Avalokiteshvara, é acrescentada ao mantra para constituir OM MANI

PADME HUM HRIH. A essência da compaixão de todos os Budas, HRIH, é o catalisador que ativa a compaixão dos Budas para transformar as nossas emoções negativas na sua natureza de sabedoria.

Kalu Rinpoche redige:

> *Outra forma de interpretar o mantra é que a sílaba OM é a essência da forma iluminada; MANI PADME, as quatro sílabas do meio, representam a fala da iluminação; e a última sílaba, HUM, representa a mente da iluminação. O corpo, a fala e a mente de todos os budas e* bodhisattvas *são inerentes ao som deste mantra. Ele purifica os obscurecimentos do corpo, da fala e da mente e conduz todos os seres ao estado de realização. Quando se junta à nossa própria fé e esforços na meditação e recitação, o poder transformativo do mantra surge e desenvolve-se. É realmente possível purificarmo-nos a nós mesmos desta forma.*[4]

Para aqueles que estão familiarizados com este mantra e o recitaram com fervor e fé ao longo da sua vida, o *Livro Tibetano dos Mortos* reza para que no bardo: «Quando o som do *dharmata* ressoa como mil trovões, possa tudo tornar-se o som das seis sílabas.» Do mesmo modo, lemos no Sutra Surangama:

> *Como é deliciosamente misterioso o som transcendental de Avalokiteshvara. É o som primordial do universo... É o murmúrio subjugado da maré oceânica que se acalma no interior. O seu som misterioso acarreta a libertação e a paz para todos os seres sencientes, que no seu sofrimento gritam por ajuda, e proporciona uma sensação de estabilidade serena para todos os que procuram a paz ilimitada do nirvana.*

Notas

PREFÁCIO

[1] *Rinpoche* é um termo de respeito que significa «O Precioso», atribuído a mestres extremamente reverenciados no Tibete. Era bastante usado na área central do país, mas na região oriental o título era de tal modo valorizado que apenas se aplicava aos maiores mestres.

[2] Um *bodhisattva* é um ser cujo único desejo é beneficiar todos os seres sencientes e que por conseguinte dedica toda a sua vida, trabalho e prática espiritual para atingir a iluminação, de modo a prestar a maior ajuda possível aos outros seres.

[3] Jamyang Khyentse era também um líder, que inspirou movimentos de mudança espiritual; ele promovia a harmonia e a unidade em tudo o que fazia. Apoiava mosteiros quando passavam por dificuldades; descobria praticantes desconhecidos com uma grande realização espiritual; e encorajava mestres de linhagens pouco conhecidas, dando-lhes o seu apoio para que fossem reconhecidos pela comunidade. Ele tinha um magnetismo extraordinário e por si só era como um centro espiritual vivo. Sempre que um projeto precisava de ser realizado, ele atraía os melhores especialistas e artesãos para trabalharem nele. Desde reis e príncipes até à pessoa mais humilde, ele dava a todos a sua máxima atenção pessoal. Não houve ninguém que o conhecesse que não tivesse uma história a seu respeito para contar.

1. NO ESPELHO DA MORTE

[1] Este relato baseia-se na memória que Khandro Tsering Chödrön tinha da morte do Lama Tseten.

[2] O nome Lakar foi atribuído à família pelo grande santo tibetano Tsongkhapa no século XIV, quando ele ficou na casa da família a

caminho do Tibete Central, vindo da província nordeste de Amdo.

[3] Chagdud Tulku Rinpoche, *Life in Relation to Death*, Padma Publishing, Cottage Grove, Orlando, 1987, p. 7.

[4] José António Lutzenberger, citado pelo londrino *Sunday Times*, março de 1991.

[5] Robert A. F. Thurman, in *MindScience: An East-West Dialogue*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 1991, p. 55. [Edição portuguesa, Daniel Goleman e Robert A. F. Thurman (coord.), *Espírito e Ciência: Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, tradução de Paulo Faria, Relógio d'Água, Lisboa, 1999.]

[6] *Samsara* é o incontrolável ciclo de nascimento e morte, no qual os seres sencientes, impulsionados por ações negativas e emoções destrutivas, perpetuam repetidamente o seu próprio sofrimento. Nirvana é um estado que transcende o sofrimento, a compreensão da verdade última, ou estado de buda.

Dilgo Khyentse Rinpoche afirma: «Quando a natureza da mente é reconhecida, chama-se nirvana. Quando é obscurecida pela ilusão, designa-se *samsara*.»

2. IMPERMANÊNCIA

[1] Michel de Montaigne, *The Essays of Michel de Montaigne*, edição em língua inglesa traduzida e editada por M. A. Screech, Allen Lane, Londres, 1991, p. 95. [Edição portuguesa, *Ensaios: Antologia*, introdução e notas de Rui Bertrand Romão, pinturas de Pedro Calapez, Relógio d'Água, Lisboa, 1998.]

[2] Milarepa, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, vol. 2, traduzido por Garma C. C. Chang, Shambhala, Boston, 1984, p. 634.

[3] *Songs of Spiritual Change: Selected Works of the Seventh Dalai Lama*, traduzido por Glenn H. Mullin, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1982, p. 61.

[4] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1985, p.

69.

[5] Raymond Moody, Jr., *Life after Life*, Bantam, Nova Iorque, 1976, pp. 65-67. [Edição portuguesa, *Vida depois da Vida: Relatos de Experiências de Quase-Morte*, tradução de Jaime Bernardes, Pergaminho, Cascais, 2008.]

[6] Kenneth Ring*, Heading Towards Omega*, p. 67.

[7] No Sutra Mahaparinirvana.

[8] Gary Zukav, *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam, Nova Iorque, 1980, p. 197.

3. REFLEXÃO E MUDANÇA

[1] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1985, p. 99.

[2] Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Arkana, Londres, 1985, p. 97.

[3] Dr. R. G. Owens e Freda Naylor, *Living While Dying*, Thorsons, Wellingborough, Inglaterra, 1987, p. 59.

[4] O Tibete tem o seu próprio sistema tradicional de medicina natural e o seu próprio entendimento da doença. Os médicos tibetanos reconhecem certas desordens que são difíceis de curar recorrendo somente à medicina, então recomendam práticas espirituais para serem levadas a cabo em simultâneo com o tratamento médico. Os doentes que seguem estas práticas acabam muitas vezes por se curar completamente; e, no mínimo, tornam-se mais recetivos ao tratamento que lhes está a ser ministrado.

[5] Nyoshul Khen Rinpoche, *Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience*, Rigpa, Londres, 1987, p. 27.

[6] Portia Nelson, citado por Charles L. Whitfield, *Healing the Child Within*, Health Communications, Orlando, Florida, 1989.

[7] «Eternidade», in *Blake: Complete Writings*, editado por Geoffrey Keynes, OUP, Oxford e Nova Iorque, 1972, p. 179.

[8] Alexandra David-Neel e Lama Yongden, *The Superhuman Life of Gesar of Ling*, Shambhala, Boston, 1987, introdução.

[9] No Samadhirajasutra, citado em *Ancient Futures: Learning from Ladakh*, Helena Norbert-Hodge, Rider, Londres, 1991, p. 72.

[10] Chagdud Tulku Rinpoche, *Life in Relation to Death*, Padma Publishing, Cottage Grove, Orlando, 1987, p. 28.

[11] Sua Santidade o Dalai Lama, *A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1990, pp. 113-114.

[12] In *Letters to a Young Poet*, Rainer Maria Rilke, traduzido por Stephen Mitchell, Vintage Books, Nova Iorque, 1986, p. 92.

[13] Um verso famoso de Milarepa, citado por Patrul Rinpoche no seu *Kunzang Lamé Shyalung* ou »Words of My Perfect Teacher».

4. A NATUREZA DA MENTE

[1] Dudjom Rinpoche, *Calling the Lama from Afar*, Rigpa, Londres, 1980.

[2] Chögyam Trungpa, *The Heart of the Buddha*, Shambhala, Boston, 1991, p. 23.

[3] Neste livro, a mente comum, *Sem*, é referida como «mente» e a consciência essencial mais profunda e pura, *Rigpa*, é designada como «natureza da mente».

[4] Nyoshul Khen Rinpoche (Nyoshul Khenpo), *Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience*, Rigpa, Londres, 1989, p. 4.

[5] John Myrdhin Reynolds, *Self-Liberation through Seeing the Naked Awareness*, Station Hill, Nova Iorque, 1989, p. 10.

5. TRAZER A MENTE PARA CASA

[1] Thich Nhat Hanh, *Old Path, White Clouds*, Parallax Press, Berkeley, Califórnia, 1991, p. 121.

[2] Os animais selvagens e ferozes que eram uma ameaça, em tempos antigos, foram hoje substituídos por outros perigos: as nossas emoções selvagens e descontroladas.

[3] Marion L. Matics, *Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicaryavatara of the Buddhist Poet Shantideva*, George, Allen and Unwin, Londres, 1971, p. 162.

[4] Este encontro direto com a natureza da mente mais íntima conduz às práticas mais avançadas de meditação, nomeadamente Mahamudra e Dzogchen. Espero, num futuro livro, ser capaz de explorar com maior profundidade o modo preciso como o caminho da meditação evolui através da Shamatha e Vipashyana até ao Dzogchen.

[5] Na verdade, o futuro Buda, Maitreya, é representado sentado numa cadeira.

[6] Neste momento, você pode não estar a seguir esta prática, mas manter os olhos abertos cria um estado auspicioso para a sua prática no futuro. Ver capítulo 10, «A Essência Mais Profunda».

[7] Para a explicação deste mantra, veja o apêndice 4.

[8] Embora eu tenha dado aqui instruções completas sobre a meditação, convém lembrar que esta prática não pode ser verdadeiramente aprendida a partir de um livro, mas apenas através da orientação de um mestre qualificado.

[9] Rainer Maria Rilke in *Duino Elegies*. [Edição portuguesa, Paulo Quintela (versão portuguesa), *As Elegias de Duíno e Sonetos a Orfeu*, Editorial Inova Limitada, Porto, 1970.]

[10] Lewis Thompson, *Mirror to the Light*, Coventure.

6. EVOLUÇÃO, CARMA E RENASCIMENTO

[1] Adaptado de «Middle Length Sayings», citado por H. W. Schumann, *The Historical Buddha*, Arkana, Londres, 1989, pp. 54-55.

[2] Citado em Hans TenDam, *Exploring Reincarnation*, Arkana, Londres, 1990, p. 377. Outras figuras ocidentais da história moderna que aparentemente acreditavam no renascimento incluem: Goethe, Schiller, Swedenborg, Tolstói, Gauguin, Mahler, Arthur Conan Doyle, David Lloyd George, Kipling, Sibelius e o general Patton.

[3] Alguns eruditos budistas preferem a palavra renascimento em vez de «reencarnação», considerando que esta implica a noção de «alma» que encarna, e como tal não é apropriada para o budismo. As estatísticas norte-americanas sobre a crença na reencarnação surgem em: George Gallup Jr., com William Proctor, *Adventures in Immortality: A Look beyond the Threshold of Death*, Souvenir, Londres, 1983. Uma sondagem publicada no jornal londrino *Sunday Telegraph*, de 15 de abril de 1979, revelava que vinte e oito por cento dos britânicos acreditavam na reencarnação.

[4] Joan Forman, *The Golden Shore*, Futura, Londres, 1989, pp. 159-163.

[5] Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, University of Virginia Press, Charlottesville, 1974; *Cases of the Reincarnation Type*, vols. 1-4, University of Virginia Press, Charlottesville, 1975-1983; *Children Who Remember Previous Lives*, University of Virginia Press, Charlottesville, 1987.

[6] Kalsang Yeshi, «Kamaljit Kour: Remembering a Past Life», in *Dreloma*, n.º 12, Nova Deli, junho de 1984, pp. 25-31.

[7] Raymond A. Moody, Jr., *Life after Life*, Bantam, Nova Iorque, 1986, p. 94.

[8] Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Arkana, Boston e Londres, 1985, p. 105.

[9] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1985, p. 156.

[10] É interessante que Mozart, numa carta escrita ao pai, se refira à morte como «a verdadeira e a melhor amiga da humanidade... a chave que abre a porta para o nosso verdadeiro estado de

felicidade». Ele escreveu: «À noite, nunca me deito sem pensar que talvez (apesar de ser jovem) não viva para ver o dia seguinte e no entanto nenhum dos meus conhecidos pode afirmar que, nas minhas relações com eles, eu seja obstinado ou taciturno — e por esta fonte de felicidade agradeço ao meu Criador todos os dias e desejo do fundo do coração o mesmo para as outras criaturas.» *Mozart's Letters*, edição ilustrada, traduzida por Emily Anderson, Barrie and Jenkins, Londres, 1990.

[11] *Plato's Republic*, traduzida por F. M. Cornford, Oxford University Press, Oxford, 1966, p. 350. [Edição portuguesa, *Platão, A República: Diálogos I*, tradução de Sampaio Marinho, Publicações Europa-América, Mem Martins, 1998.]

[12] Explicação dada por Sua Santidade o Dalai Lama durante um ensinamento público em Nova Iorque, outubro de 1991.

[13] Sua Santidade o Dalai Lama num diálogo com David Bohm, in *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, editado por Renée Weber, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1986, p. 237.

[14] H. W. Schumann, *The Historical Buddha*, Arkana, Londres, 1989, p. 139.

[15] *Idem*, *ibidem*, p. 55.

[16] Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara)*, traduzido por Stephen Batchelor, Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, 1979, p. 120.

[17] Sua Santidade o Dalai Lama, *A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1990, p. 58.

[18] Sutra Saddharmapundarika, citado em Tulku Thondup, *Buddha Mind*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1989, p. 215.

[19] David Lorimer trata este assunto com profundidade em *Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness*, Arkana, Londres, 1990.

[20] Raymond A. Moody, Jr., *Reflections on Life after Life*, Corgi, Londres, 1978, p. 35.

[21] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega*, p. 71.

[22] Raymond A. Moody, Jr., *The Light Beyond*, Pan, Londres, 1989, p. 38.

[23] P. M. H. Atwater, *Coming Back to Life*, Dodd, Mead, Nova Iorque, 1988, p. 36.

[24] Albert Einstein, *Ideas and Opinions*, tradução de Sonja Bargmann, Crown Publishers, Nova Iorque, 1954, citado em Weber, ed., *Dialogues with Scientists and Sages*, p. 203.

[25] Sua Santidade o Dalai Lama, *My Land and My People: The Autobiography of the Dalai Lama*, Panther, Londres, 1964, p. 24.

7. BARDOS E OUTRAS REALIDADES

[1] O próprio *Livro Egípcio dos Mortos* tem um título artificial, concebido pelo seu tradutor, E. A. Wallis Budge, a partir do *Livro dos Falecidos* árabe, e tem muito pouco a ver com o título original: «Irrompendo pelo Dia».

[2] Ver capítulo 10, «A Essência Mais Profunda», sobre o Dzogchen. Os Tantras Dzogchen são os ensinamentos originais do Dzogchen compilados pelo primeiro mestre Dzogchen humano, Garab Dorje.

[3] No Tibete, os mestres não ostentam a sua realização. Podem ser detentores de imensos poderes psíquicos, mas guardam-nos quase sempre para si próprios. É isto que a nossa tradição recomenda. Os verdadeiros mestres nunca, em nenhuma ocasião, usam os seus poderes para a sua autopromoção. Eles apenas recorrem a eles quando sabem que terão um verdadeiro benefício para os outros; ou, em circunstâncias especiais e num ambiente especial, eles podem permitir que alguns dos seus discípulos mais próximos os testemunhem.

8. ESTA VIDA: O BARDO NATURAL

[1] Tulku Thondup, *Buddha Mind*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1989, p. 211.

[2] Kalu Rinpoche, *Essence of the Dharma*, Tibet House, Nova Deli, Índia, p. 206.

[3] Extraído de «The Marriage of Heaven and Hell», *Blake: Complete Writings*, OUP, Oxford e Nova Iorque, 1972, p. 154.

[4] As três *kayas* são os três aspetos da verdadeira natureza da mente, descritos no capítulo 4: a sua essência vazia, natureza radiante e energia que tudo invade; ver também capítulo 21, «O Processo Universal».

[5] Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, Nova Iorque, 1973, p. 21.

9. O CAMINHO ESPIRITUAL

[1] Os tantras são os ensinamentos e as escrituras que determinam as práticas do budismo *vajrayana*, a corrente do budismo prevalecente no Tibete, e baseiam-se no princípio da transformação da visão impura em visão pura por meio do trabalho com o corpo, a energia e a mente. Habitualmente, os textos tântricos descrevem a mandala e as práticas da meditação associadas a um determinado ser iluminado ou divindade. Embora sejam chamados tantras, os Tantras Dzogchen são uma categoria específica dos ensinamentos Dzogchen, baseando-se, não na transformação, mas na autolibertação (ver capítulo 10, «A Essência Mais Profunda»).

[2] Dilgo Khyentse, *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga according to the Longchen Nyingthig Tradition*, Shambhala, Londres e Boston, 1988, p. 51.

[3] *Dakini* é uma encarnação feminina da energia iluminada.

[4] Uma estupa é uma construção tridimensional que simboliza a mente dos budas e, com frequência, contém as relíquias de grandes mestres.

[5] Dilgo Khyentse, *The Wish-Fulfilling Jewel*, p. 11. Esta citação contém muitos elementos tradicionais, tendo sido encontrado um similar louvor ao mestre nos escritos de Patrul Rinpoche.

[6] Mateus 7, 7.

[7] Dilgo Khyentse, *The Wish-Fulfilling Jewel*, p. 3.

[8] Do Guru Ioga, na famosa prática preliminar de Jikmé Lingpa ao seu ciclo de ensinamentos Dzogchen: *Longchen Nyingtik*.

[9] Dilgo Khyentse, *The Wish-Fulfilling Jewel*, p. 83.

10. A ESSÊNCIA PROFUNDA

[1] O *Ngöndro* é tradicionalmente dividido em duas partes. Os Preliminares Externos, que começam com a Invocação do Lama, consistem na contemplação da singularidade da vida humana, da impermanência, do carma e do sofrimento do *samsara*. Os Preliminares Internos são Tomar Refúgio, Gerar Bodhichitta (o Coração da Mente Iluminada), a Purificação Vajrasattva, a Oferenda da Mandala e finalmente o Guru Ioga, seguido da *phowa* (a Transferência da Consciência) e da dedicação.

[2] Esta não é a ocasião para analisar em pormenor estas práticas preliminares. No futuro, espero poder publicar todos os esclarecimentos para quem estiver interessado em segui-las.

[3] O Mosteiro Dzogchen era uma universidade monástica fundada no século XVII em Kham, no Leste do Tibete, que foi um dos maiores e mais influentes centros da tradição de Padmasambhava e dos ensinamentos Dzogchen, até à sua destruição por parte dos chineses em 1959. Incluía um centro de estudos célebre, que produziu eruditos e mestres do mais alto nível, como Patrul Rinpoche (1808-1887) e Mipham (1846-1912). Com a bênção do Dalai Lama, o mosteiro foi reconstruído no exílio pelo sétimo Dzogchen Rinpoche em Mysore, no Sul da Índia.

[4] Citado por Tulku Thondup Rinpoche, *Buddha Mind*, p. 128.

[5] Em geral, uma mandala significa o ambiente sagrado onde se encontra um buda, um *bodhisattva* ou uma divindade, que é visualizado pelo praticante na prática tântrica.

[6] Uma maneira segura que encontrei de distinguir se está ou não no estado de *Rigpa* é através da presença da sua Essência como o céu, da sua Natureza radiante e da sua Energia não-obstruída da compaixão, bem como das cinco sabedorias, com as suas qualidades de abertura, precisão, igualdade abrangente, discernimento e realização espontânea.

[7] Através da prática do Tögal, um praticante bem-sucedido pode realizar as três *kayas* numa única vida (ver capítulo 21, «O Processo Universal»). Esta é a Fruição do Dzogchen.

[8] Referido num ensinamento transmitido em Helsínquia, na Finlândia, em 1988.

11. CONSELHOS DO CORAÇÃO PARA AJUDAR QUEM ESTÁ A MORRER

[1] Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Collier, Nova Iorque, 1970, p. 50.

[2] Dame Cicely Saunders, «I Was Sick and You Visited Me», *Christian Nurse International*, 3, n.º 4, 1987.

[3] Dame Cicely Saunders, «Spiritual Pain», comunicação apresentada na IV Conferência Internacional do St. Christopher's Hospice, Londres, 1987, publicada no *Hospital Chaplain* em março de 1988.

[4] Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, p. 36.

[5] Recomendo vivamente o seu livro pormenorizado sobre como cuidar de quem está a morrer, *Facing Death and Finding Hope*, Doubleday, 1997.

12. COMPAIXÃO: A JOIA QUE SATISFAZ OS DESEJOS

[1] É frequente as pessoas perguntarem-me: «Quer isto dizer que é de certa forma errado cuidarmos de nós próprios e das nossas necessidades?» Nunca é demais lembrar que a autocomplacência que é destruída pela compaixão é *o apego e a tendência para ser agradável a um falso eu*, como vimos no capítulo 8. Dizer que a autocomplacência é a raiz de todo o mal nunca deve ser mal interpretado como significando que é egoísta ou errado sermos bons para nós próprios, nem que apenas por pensar nos outros os nossos problemas se desvanecem por si próprios. Tal como expliquei no capítulo 5, sermos generosos para connosco, sermos amigos de nós mesmos e descobrirmos a nossa própria bondade e confiança são fundamentais nos ensinamentos e estão implícitos neles. Revelamos o nosso bom coração, a nossa bondade fundamental, e este é o aspeto de nós mesmos com o qual nos identificamos e que encorajamos. Veremos mais adiante neste mesmo capítulo, na prática do *Tonglen*, o quão é importante começarmos por trabalhar em nós próprios, fortalecendo o nosso amor e a nossa compaixão, antes de começarmos a ajudar os outros. Senão a nossa «ajuda» poderia acabar por ser motivada por um egoísmo subtil; poderia simplesmente tornar-se um fardo para os outros; poderia até mesmo torná-los dependentes de nós, roubando-lhes deste modo a oportunidade de assumirem a responsabilidade por si próprios e impedir o seu desenvolvimento individual.

Os psicoterapeutas afirmam também que uma das tarefas essenciais para os seus clientes é desenvolver o respeito por si próprio e «encarar-se de uma forma positiva», de modo a curar os seus sentimentos de carência e empobrecimento interior e a proporcionar-lhes a experiência de bem-estar, que é uma parte essencial do nosso desenvolvimento enquanto seres humanos.

[2] Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara)*, traduzido por Stephen Batchelor, Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, 1979, pp. 120-121.

[3] O Dalai Lama, *A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1990, p. 53.

[4] Citado em *Acquainted with the Night: A Year on the Frontiers of Death*, Allegra Taylor, Fontana, Londres, 1989, p. 145.

[5] Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, p. 34.

[6] Os ensinamentos definem estas quatro «qualidades incomensuráveis» com uma enorme precisão: o amor benevolente é o desejo de trazer felicidade aos que a não têm; a compaixão é o desejo de libertar do sofrimento aqueles que sofrem; a alegria é o desejo de que a felicidade que as pessoas encontraram nunca as abandone; e a equanimidade é encarar e tratar todos sem preconceitos, apego ou aversão, mas com uma compaixão e amor sem limites.

[7] *Bodhichitta* é classificada de várias formas. A distinção que existe entre «*Bodhichitta* em aspiração» e «*Bodhichitta* em ação» é retratada por Shantideva como sendo a diferença que existe entre decidir ir a qualquer lado e pôr-se a caminho. *Bodhichitta* é também classificada como «relativa», ou «*Bodhichitta* convencional», e «*Bodhichitta* absoluta». *Bodhichitta* relativa implica o desejo compassivo de atingir a iluminação para benefício de todos os seres vivos, bem como o treino aqui explicado. *Bodhichitta* absoluta é a perceção direta da natureza última das coisas.

[8] No capítulo 13, «Ajuda Espiritual para Quem Está a Morrer», explicarei como alguém que está a morrer pode praticar o *Tonglen*.

[9] Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, p. 119.

13. AJUDA ESPIRITUAL PARA QUEM ESTÁ A MORRER

[1] Dame Cicely Saunders, «Spiritual Pain», comunicação apresentada no St. Christopher's Hospice, IV Conferência Internacional, Londres, 1987, publicada no *Hospital Chaplain* em março de 1988.

[2] Stephen Levine, entrevistado por Peggy Roggenbuck, *New Age Magazine*, setembro de 1979, p. 50.

[3] Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö escreveu isto no seu *Heart Advice* para a minha tia-avó Ani Pelu, Rigpa Publications, Londres, 1981.

[4] Uma edição áudio do *Livro Tibetano da Vida e da Morte* encontra-se disponível para ajudar as pessoas que estão a morrer.

[5] «Filho/filha de uma família iluminada»: todos os seres sencientes estão num determinado estádio de purificação e revelação da sua natureza de buda inerente, e como tal são coletivamente conhecidos como «a família iluminada».

[6] A palavra *dharma* em sânscrito tem muitos significados. Neste caso, refere-se aos ensinamentos budistas como um todo. Tal como diz Dilgo Khyentse Rinpoche: «É a expressão da sabedoria de Buda para o benefício de todos os seres sencientes.» *Dharma* pode significar verdade ou realidade última; *dharma* também se refere a qualquer fenómeno ou objeto mental.

[7] Lama Norlha, *in* Kalu Rinpoche, *The Dharma*, State University of New York Press, Albany, 1986, p. 155.

[8] Marion L. Matics, *Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicaryavatara of the Buddhist Poet Shantideva*, George, Allen and Unwin, Londres, 1971, p. 154; Shantideva*, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara)*, traduzido por Stephen Batchelor, Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, 1979, pp. 30-32.

14. AS PRÁTICAS PARA A MORTE

[1] Lati Rinbochay e Jeffrey Hopkins, *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1985, p. 9.

[2] Uma coleção de fotografias das pessoas e lugares referidos neste livro será publicada em breve.

[3] De Francesca Fremantle e Chögyam Trungpa, *Tibetan Book of the Dead*, Shambhala, Boston, 1975, p. 68.

[4] Ver o apêndice 4 para uma explicação deste mantra.

[5] Ver o capítulo 15, «O Processo de Morrer».

[6] Um texto explica: «A via através da qual a consciência escapa determina o renascimento futuro. Se escapar pelo ânus, o renascimento será no reino infernal; se através do órgão genital, no reino animal; se pela boca, no reino dos fantasmas famintos; se pelo nariz, nos reinos humano e dos espíritos; se pelo umbigo, no reino dos "deuses do desejo"; se através dos ouvidos, no reino dos semideuses; se pelos olhos, no reino do "deus da forma"; e se pelo alto da cabeça (posicionado a quatro dedos da linha do cabelo), no reino "do deus sem forma". Se a consciência escapar pelo ponto mais alto da cabeça, o ser renascerá em Dewachen, o paraíso ocidental de Amitabha.» *In* Lama Lodö, *Bardo Teachings,* Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1987, p. 11.

[7] A investigação foi documentada no artigo «Psychophysiological Changes Due to the Performance of the Phowa Ritual», *Research for Religion and Parapsychology*, revista n.º 17, dezembro de 1987, publicada pela Associação Internacional para a Religião e a Parapsicologia, Tóquio, Japão.

[8] Dilgo Khyentse Rinpoche falou-me de vários casos destes. Quando o famoso mestre Dzogchen Khenpo Ngakchung ainda era criança, viu uma vez a carcaça de um vitelo que morrera de fome no final do inverno. Encheu-se de compaixão e rezou fervorosamente pelo animal, visualizando a sua consciência a viajar para o paraíso do Buda Amitabha. Nesse instante, surgiu um buraco no alto do crânio do vitelo, através do qual saiu sangue e fluido.

[9] Também há certos budas que prometeram que quem quer que ouça o seu nome no momento da morte será ajudado. Recitar simplesmente os seus nomes ao ouvido de uma pessoa que está a morrer pode ser benéfico. Esta prática também é realizada para os animais quando eles morrem.

[10] Num sentido literal, a «mente-prana»: um mestre explica que a «prana» exprime o aspeto da mobilidade e a «mente» é o seu aspeto de consciência, embora eles sejam no essencial uma só e a mesma coisa.

[11] A explicação de Padmasambhava é citada por Tsele Natsok Rangdrol na sua exposição bem conhecida sobre o ciclo dos quatro bardos, publicada em inglês como *Mirror of Mindfulness*, Shambhala, Boston, 1989.

15. O PROCESSO DE MORRER

[1] Estes são métodos de observar a sua sombra no céu em determinadas alturas e dias específicos do mês.

[2] *Ambrosia Heart Tantra*, anotado e traduzido por Yeshi Dhondhen e Jhampa Kelsang, Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, Dharamsala, 1977, p. 33.

[3] *In* Kalu Rinpoche, *The Dharma*, State University of New York Press, Albany, 1986, p. 59.

[4] Dilgo Khyentse Rinpoche explica que os ventos da sabedoria pura estão presentes juntamente com os ventos cármicos impuros, mas, enquanto estes forem predominantes, os ventos da sabedoria são obstruídos. Quando os ventos cármicos são direcionados para o canal central através da prática do ioga, eles desaparecem simplesmente e apenas os ventos da sabedoria circulam pelos canais.

[5] C. Trungpa Rinpoche, *Glimpses of Abhidharma*, Prajna, Boulder, Colorado, 1975, p. 3.

[6] In *Inquiring Mind*, 6, n.º 2, inverno/primavera de 1990, com base num ensinamento de Kalu Rinpoche em 1982.

[7] A ordem pela qual o «aumento» e o «aparecimento» se manifestam é variável. Segundo Dilgo Khyentse Rinpoche, pode depender da emoção que for mais acentuada no indivíduo: desejo ou ira.

[8] Há várias descrições deste processo de dissolução interior; neste caso, escolhi uma das mais simples, escrita por Patrul Rinpoche. Frequentemente, a experiência negra é chamada «consecução», e a manifestação da Luminosidade Base, que é reconhecida por um praticante com bastante experiência, é denominada «consecução plena».

[9] Sua Santidade o Dalai Lama, *The Dalai Lama at Harvard*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1988, p. 45.

[10] Veja o capítulo 21, «O Processo Universal», e também o comentário de C. Trungpa Rinpoche em *The Tibetan Book of the Dead*, Francesca Fremantle e Chögyam Trungpa, Shambhala, Londres, 1975, pp. 1-29.

16. A BASE

[1] «His Holiness in Zion, Illinois», in *Vajradhatu Sun*, vol. 4, n.º 2, Boulder, Colorado, dezembro de 1981-janeiro de 1982, p. 3. (O seu título atual é *Shambhala Sun*.)

[2] Bokar Tulku Rinpoche, *in* «An Open Letter to Disciples and Friends of Kalu Rinpoche», 15 de maio de 1989.

[3] Os sutras são as escrituras que constituem os ensinamentos originais de Buda; frequentemente são em forma de um diálogo entre Buda e os seus discípulos, explicando um determinado tema.

17. A RADIÂNCIA INTRÍNSECA

[1] Em *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, editado por Renée Weber, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1986, pp. 45-46.

[2] Kalu Rinpoche, *The Dharma*, State University of New York Press, Albany, 1986, p. 61.

[3] Kalu Rinpoche, *The Dharma*, p. 62.

[4] Referência ao *bodhisattva* Samantabhadra e não ao Buda Primordial.

[5] Ver capítulo 21. Neste excerto, sinto-me particularmente grato às sugestões amáveis do Dr. Gyurme Dorje, cuja tradução do *The Tibetan Book of the Dead*, editado por ele e por Graham Coleman, foi publicada no Reino Unido pela editora Penguin em 2005.

18. O BARDO DO DEVIR

[1] Kalu Rinpoche, *The Dharma*, State University of New York Press, Albany, 1986, p. 18.

[2] Diz-se que há apenas dois lugares onde o corpo mental não pode ir: o útero da sua futura mãe e Vajrasana, o local onde todos os budas se tornam iluminados. Ambos representam a entrada para o *samsara* e o nirvana. Por outras palavras, renascer ou atingir a iluminação acabaria com a vida neste bardo.

[3] Há informações de mestres que conseguiam ter a perceção de seres que se encontravam nos bardos ou até de se deslocarem até lá.

[4] Chökyi Nyima Rinpoche, *The Bardo Guidebook*, Rangjung Yeshe, Catmandu, 1991, p. 14.

[5] Esta situação é representada em encenações populares e óperas tibetanas, e é também contada pelos «*déloks*» (ver capítulo 20, «A Experiência de Quase-Morte: Uma Escada para o Céu?»).

[6] Raymond A. Moody, Jr., *Reflections on Life after Life*, Bantam, Nova Iorque, 1977, p. 32. [Edição portuguesa, *Reflexões sobre a Vida depois da Vida*, tradução de Rosa Faria, Bertrand, Amadora, 1981.]

[7] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1985, p. 70.

[8] Diz-se que sempre que um casal faz amor reúnem-se multidões de seres dos bardos, na esperança de terem a ligação cármica para renascer. Um é bem-sucedido e os outros morrem de desespero; isto pode ocorrer como a experiência semanal da morte no bardo.

[9] Fremantle e Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, p. 86.

[10] Vajrasattva é a principal divindade das Cem Divindades Pacíficas e Iradas. Ver capítulo 19, «Ajudar depois da Morte».

19. AJUDAR DEPOIS DA MORTE

[1] Ver apêndice 4 para uma explicação deste mantra.

[2] Contudo, no caso de um praticante espiritual que tenha morrido e que vê a possessividade e a falta de sinceridade nos seus amigos e familiares, é possível que, em vez de se sentir magoado e irritado, seja capaz de compreender que esse comportamento é simplesmente a natureza do *samsara*. A partir deste entendimento, ele pode gerar um profundo sentido de renúncia e compaixão, que lhe pode ser bastante benéfico no bardo do devir.

[3] Quando pedimos a um mestre que pratique e reze por alguém que morreu, é costume enviar um donativo em dinheiro, por mais pequeno que seja. Este contributo estabelece uma ligação palpável entre o morto e o mestre, que usará o dinheiro exclusivamente para os rituais realizados para o morto, ou como oferendas em altares sagrados, ou dedicá-lo, em nome do morto, ao seu trabalho.

[4] Resposta dada por Sua Santidade o Dalai Lama a um conjunto de perguntas sobre a morte e o processo de morrer. Ver apêndice 2, nota 1.

[5] Práticas tradicionais como esta exigem treino e não podem ser realizadas apenas com base neste livro. Algumas requerem ainda a transmissão e empoderamento por parte de um mestre qualificado. Espero organizar programas de formação sobre a abordagem budista em relação à morte e a ajuda aos que estão a morrer que incluam estes métodos. Uma cerimónia simples estará então disponível, com base nos conselhos de Dilgo Khyentse Rinpoche.

[6] O Mantra das Cem Sílabas é: OM VAJRA SATTVA SAMAYA MANUPALAYA VAJRA SATTVA TENOPA TISHTHA DRI DHO ME BHAWA SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO ME BHAWA SARWA SIDDHI ME PRAYATSA SARWA

KARMA SUTSA ME TSITTAM SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARWA TATHAGATA VAJRA MAMEMUNTSA VAJRIBHAWA MAHA SAMAYASATTVA AH.

[7] Judy Tatelbaum, *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief*, Harper & Row, Nova Iorque, 1980.

[8] Retirado de «Dove that Ventured Outside», in *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*, edição e tradução de Stephen Mitchell, Vintage Books, Nova Iorque, 1984, p. 293.

[9] Elisabeth Kübler-Ross, *in* «The Child Will always Be there. Real Love Doesn't Die», por Daniel Coleman, *Psychology Today*, setembro de 1976, p. 52.

[10] Raymond A. Moody, Jr., *Reflections on Life after Life*, Bantam, Nova Iorque, 1977, p. 112.

20. A EXPERIÊNCIA DE QUASE-MORTE: UMA ESCADA PARA O CÉU?

[1] Bede, *A History of the English Church and People*, tradução de Leo Sherley-Price, Penguin Books, Harmondsworth, Inglaterra, 1968, pp. 420-421.

[2] *In* George Gallup Jr., com William Proctor, *Adventures in Immortality: A Look beyond the Threshold of Death*, Souvenir, Londres, 1983.

[3] Kenneth Ring*, Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1982, p. 55.

[4] Ring, *Life at Death*, p. 63.

[5] Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Arkana, Boston e Londres, 1985, p. 42.

[6] Melvin Morse, *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*, Villard, Nova Iorque, 1990, p. 115.

[7] Grey, *Return from Death*, p. 47.

[8] Michael Sabom, *Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience*, Corgi, Londres, 1982, p. 66.

[9] Ring, *Life at Death*, p. 59.

[10] Grey, *Return from Death*, p. 46.

[11] Grey, *Return from Death*, p. 33.

[12] Grey, *Return from Death*, p. 53.

[13] Morse, *Closer to the Light*, p. 120.

[14] Morse, *Closer to the Light*, p. 181.

[15] Grey, *Return from Death*, p. 35.

[16] Ring, *Life at Death*, p. 45.

[17] Sabom, *Recollections of Death*, p. 37.

[18] Sabom, *Recollections of Death*, p. 155.

[19] Sabom, *Recollections of Death*, p. 37.

[20] Sabom, *Recollections of Death*, p. 40.

[21] Sabom, *Recollections of Death*, p. 56.

[22] Sabom, *Recollections of Death*, pp. 54-55.

[23] Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1985, p. 199.

[24] Raymond A. Moody, Jr., *Reflections on Life after Life*, Corgi, Londres, 1978, p. 10.

[25] Moody, *Reflections*, p. 14.

[26] Grey, *Return from Death*, p. 52.

[27] Sabom, *Recollections of Death*, p. 71.

[28] Grey, *Return from Death*, p. 50.

[29] Moody, *Reflections*, p. 17.

[30] Grey, *Return from Death*, p. 51.

[31] Grey, *Return from Death*, p. 59.

[32] Grey, *Return from Death*, p. 65.

[33] Grey, *Return from Death*, p. 63.

[34] Grey, *Return from Death*, p. 70.

[35] Moody, *Reflections*, p. 19.

[36] Françoise Pommaret, *Les Revenants de l'Au-Delà dans le Monde Tibétain*, Editions du CNRS, Paris, 1989.

[37] *Kundalini* é o termo utilizado, na tradição hindu, para designar o despertar da energia subtil que pode desencadear uma transformação psicofisiológica e união com o divino.

[38] Grey, *Return from Death*, p. 194.

[39] Ring, *Life at Death*, p. 145.

[40] Morse, *Closer to the Light*, p. 193.

[41] Morse, *Closer to the Light*, p. 93.

[42] De *The NDE: As Experienced in Children*, conferência apresentada na IANDS.

[43] De *The NDE: Can It Be Explained in Science?*, conferência apresentada na IANDS.

[44] Ring, *Heading Towards Omega*, p. 7.

21. O PROCESSO UNIVERSAL

[1] J. M. Reynolds, *Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness*, Station Hill, Nova Iorque, 1989, p. 13.

[2] *In* «Auguries of Innocence», *Blake: Complete Writings*, Oxford University Press, Oxford e Nova Iorque, 1972, p. 431.

[3] Kalu Rinpoche, *The Dharma*, p. 38.

[4] Ver, por exemplo, o Dalai Lama *et al.*, *MindScience: An East-West Dialogue*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 1991. [Edição portuguesa, Daniel Goleman e Robert A. F. Thurman (coord.), *Espírito e Ciência: Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, tradução de Paulo Faria, Relógio d'Água, Lisboa, 1999.]

[5] Renée Weber (ed.), *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1986, pp. 93-94.

[6] Weber, *Scientists and Sages*, p. 48.

[7] David Bohm, *Unfolding Meaning: A Weekend of Dialogue with David Bohm*, Ark, Londres, 1987, p. 73.

[8] Bohm, *Unfolding Meaning*, pp. 90-91.

[9] Paavo Pylkkänen (ed.), *The Search for Meaning*, Crucible, Wellingborough, 1989, p. 51; David Bohm, *Unfolding Meaning*, p. 93.

[10] David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, Ark, Londres, 1988, p. xi.

[11] Bohm, *Unfolding Meaning*, p. 107, p. 96.

22. OS SERVOS DA PAZ

[1] Thomas Merton, *The Wisdom of the Desert*, New Directions, Nova Iorque, 1960, p. 11.

APÊNDICE 2: QUESTÕES SOBRE A MORTE

[1] Coloquei a Sua Santidade o Dalai Lama, a Dilgo Khyentse Rinpoche e a outros mestres algumas perguntas sobre a morte e morrer, incluindo questões como os meios de suporte à vida e a eutanásia, e ao longo deste capítulo citarei algumas das suas respostas. Espero publicá-las pormenorizadamente no futuro.

[2] Melvin Morse, *Closer to the Light*, Villard Books, Nova Iorque, 1990, p. 72.

[3] Sondagem da Gallup citada na revista *Newsweek* de 26 de agosto de 1991, p. 41.

[4] Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1986, p. 194.

[5] *In* Elisabeth Kübler-Ross, *Questions on Death and Dying*, Macmillan, Nova Iorque, 1974, p. 84.

[6] Dame Cicely Saunders *in* «A Commitment to Care», *Raft, The Journal of the Buddhist Hospice Trust*, 2, inverno de 1989/90, Londres, p. 10.

[7] Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*, p. 194.

APÊNDICE 4: DOIS MANTRAS

[1] Há três atividades negativas do corpo: tirar a vida, roubar e má conduta sexual; quatro da fala: mentir, usar palavras rudes, difamar e coscuvilhar; e três da mente: avareza, malícia e pontos de vista erróneos.

[2] *Nadi*, *prana* e *bindu* em sânscrito; *tsa*, *lung* e *tiklé* em tibetano. Ver capítulo 15, «O Processo de Morrer».

[3] Cinco famílias de budas e cinco sabedorias são normalmente referidas nos ensinamentos; a sexta família de budas abarca todas as outras cinco.

[4] Kalu Rinpoche, *The Dharma*, State University of New York Press, Albany, 1986, p. 53.

Bibliografia Selecionada

ENSINAMENTOS TRADICIONAIS TIBETANOS SOBRE A MORTE E O PROCESSO DE MORRER

Bokar Tulku, *Death and the Art of Dying*, Clearpoint Press, São Francisco, 1994.

Chagdud Tulku Rinpoche, *Life in Relation to Death*, Padma Publishing, Junction City, Califórnia, 1987.

Chökyi Nyima Rinpoche, *The Bardo Guidebook*, Rangjung Yeshe, Catmandu, 1991.

Delog Dawa Drolma, *Delog: Journey to Realms beyond Death*, Padma Publishing, Junction City, Califórnia, 1995.

Dorje, Gyurme, Thupten Jinpa e Graham Coleman, *The Tibetan Book of the Dead*, Viking, Nova Iorque, 2005.

Dzogchen Ponlop, *Mind beyond Death*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 2008.

Fremantle, Francesca, *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead*, Shambhala, Boston, 2001.

Fremantle, Francesca e Chögyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Shambhala, Boston, 1975.

Lama Lodu, *Bardo Teachings: The Way of Death and Rebirth*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 2011.

Mullin, Glenn H., *Death and Dying: The Tibetan Tradition*, Arkana, Londres, 1986.

Padmasambhava, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, traduzido por B. Alan Wallace, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 1998.

Padmasambhava e Karma Lingpa, *The Tibetan Book of the Dead: Awakening upon Dying*, traduzido por Elio Guarisco e Nancy Simmons, North Atlantic Books, Berkeley, Califórnia, 2013.

Rangdrol, Tsele Natsok, *The Mirror of Mindfulness*, traduzido por Erik Pema Kunsang, Rangjung Yeshe, Catmandu, 1987.

Rinbochay, Lati e J. Hopkins, *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1985.
Tulku Thondup, *Peaceful Death, Joyful Rebirth*, editado por Harold Talbott, Shambhala, Boston, 2005.

CUIDAR DOS QUE ESTÃO A MORRER, DOS QUE VIVEM E DOS QUE ESTÃO DE LUTO

Baugher, John, «The “Quiet Revolution” in Care for the Dying», in *Inner Peace — Global Impact*, editado por Kathryn Goldman Schuyler, Information Age Publishing Inc., Charlotte, Carolina do Norte, 2012.
Bernhard, Toni, *How to be Sick: A Buddhist-Inspired Guide for the Chronically Ill and Their Caregivers*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2010.
Borysenko, Joan, *Minding the Body, Mending the Mind*, edição revista, Da Capo Press, Cambridge, 2007.
Buckman, Robert, *I Don’t Know What to Say...: How to Help and Support Someone Who Is Dying*, Vintage, Nova Iorque, 1992.
Byock, Ira, *Dying Well: Peace and Possibilities at the End of Life*, Riverhead Books, Nova Iorque, 1989.
Cairns, Moira, Marney Thompson, Wendy Wainwright e Victoria Hospice Society, *Transitions in Dying and Bereavement: A Psychological Guide for Hospice and Palliative Care*, Health Professions Press, Baltimore, 2003.
Callanan, Maggie e Patricia Kelley, *Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs and Communications of the Dying*, Simon & Schuster, Nova Iorque, 1992.
De Hennezel, Marie, *Intimate Death: How the Dying Teach Us How to Live*, traduzido por Carol Brown Janeway, Vintage Books, Nova Iorque, 1998.
DeLeo, Kirsten, «Being a Compassionate Presence: The Contemplative Approach to End-of-Life Care», in *The Arts of*

Contemplative Care, editado por Cheryl Giles e Willa Miller, pp. 243-251, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2012.
Doka, Kenneth, ed., *Living with Grief: Before and after the Death*, Hospice Foundation of America, Washington, DC, 2007.
Fitzgerald, Helen, *The Mourning Handbook*, Fireside, Nova Iorque, 1995.
Grieco, Mary Hayes, *Unconditional Forgiveness*, Atria, Nova Iorque, 2011.
Halifax, Joan, *Being with Dying: Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Shambhala, Boston, 2008.
Hoblitzelle, Olivia Ames, *Ten Thousand Joys & Ten Thousand Sorrows: A Couple's Journey through Alzheimer's*, Tarcher, Nova Iorque, 2010.
Kübler-Ross, Elisabeth, *On Death and Dying*, Collier, Nova Iorque, 1970.
Levine, Stephen, *A Year to Live: How to Live This Year as If It Were Your Last*, Bell Tower, Nova Iorque, 1998.
Lief, Judith L., *Making Friends with Death: A Buddhist Guide to Encountering Mortality*, Shambhala, Boston, 2001.
Longaker, Christine, *Facing Death and Finding Hope: A Guide to the Emotional and Spiritual Care of the Dying*, Main Street Books, Nova Iorque, 1997.
Lynn, Joanne, *Handbook for Mortals: Guidance for People Facing Serious Illness*, Oxford University Press, Nova Iorque, 1999.
Nouwen, Henri, *Our Greatest Gift: Meditations on Dying and Caring*, HarperOne, São Francisco, 1994.
Nyima, Chökyi e David R. Shlim, *Medicine & Compassion*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2006.
Puchalski, Christina e Betty Ferrell, *Making Health Care Whole*, Templeton Press, West Conshohocken, Pensilvânia, 2010.
Tatelbaum, Judy, *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief*, Harper & Row, Nova Iorque, 1980.

Ward, Barbara, *Healing Grief: A Guide to Loss and Recovery*, Vermillion, Londres, 1993.
Watts, Jonathan S. e Yoshiharu Tomatsu, eds., *Buddhist Care for the Dying and the Bereaved*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2012.

A EXPERIÊNCIA DE QUASE-MORTE

Fenwick, Peter e Elizabeth Fenwick, *The Truth in the Light*, White Crow Books, Guildford, Reino Unido, 2011.
Grey, Margot, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Arkana, Boston e Londres, 1985.
Holden, Janice Miner, Bruce Greyson e Debbie James, eds., *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, Praeger, Santa Barbara, Califórnia, 2009.
Lorimer, David, *Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness*, Arkana, Londres, 1990.
Moody, Raymond, *Life after Life*, Mockingbird Books, Covington, Geórgia, 1975.
Moody, Raymond, *Reflections on Life after Life*, Mockingbird Books, Covington, Geórgia, 1977.
Morse, Melvin e Paul Perry, *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*, Ivy Books, Nova Iorque, 1990.
Parnia, Sam, *Erasing Death: The Science That Is Rewriting the Boundaries between Life and Death*, HarperOne, São Francisco, 2013.
Ring, Kenneth, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, HarperCollins, Nova Iorque, 1985.
Ring, Kenneth, *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*, Quill, Nova Iorque, 1980.
Sabom, Michael B., *Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience*, Harper & Row, Nova Iorque, 1982.

van Lommel, Pim, *Consciousness beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, HarperOne, São Francisco, 2010.

PARALELISMOS CIENTÍFICOS

Bohm, David, *Unfolding Meaning: A Weekend of Dialogue with David Bohm*, Routledge, Nova Iorque, 1987.

Dalai Lama e Paul Ekman, *Emotional Awareness*, Henry Holt, Nova Iorque, 2008.

Dalai Lama *et al.*, *MindScience: An East-West Dialogue*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 1991. [Edição portuguesa, Daniel Goleman e Robert A. F. Thurman (coord.), *Espírito e Ciência: Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, tradução de Paulo Faria, Relógio d'Água, Lisboa, 1999.]

Damasio, Antonio, *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2000.

Davidson, Richard J. e Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain*, Plume, Nova Iorque, 2013.

Fraser, Andy, ed., *The Healing Power of Meditation*, Shambhala, Boston, 2013.

Gilbert, Paul, *The Compassionate Mind*, Constable & Robinson, Londres, 2009.

Goleman, Daniel, *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, Bantam, Nova Iorque, 2003.

Mansfield, Vic, *Tibetan Buddhism and Modern Physics*, Templeton Foundation Press, West Conshohocken, Pensilvânia, 2008.

Pylkkänen, Paavo, ed., *The Search for Meaning*, Crucible, Wellingborough, Reino Unido, 1989.

Ricard, Matthieu e Trinh Xuan Thuan, *The Quantum and the Lotus: A Journey to the Frontiers Where Science and Buddhism Meet*, Three Rivers Press, Nova Iorque, 2001.

Wallace, B. Alan, ed., *Buddhism and Science: Breaking New Ground*, Columbia University Press, Nova Iorque, 2003.

Weber, Renée, *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, Routledge & Kegan Paul, Londres, 1986.
Zajonc, Arthur, ed., *The New Physics and Cosmology: Dialogues with the Dalai Lama*, Oxford University Press, Nova Iorque, 2004.

OBRAS DO DALAI LAMA

Advice on Dying and Living a Better Life, traduzido por Jeffrey Hopkins, Atria Books, Nova Iorque, 2002.
The Art of Happiness: A Handbook for Living, Hodder & Stoughton, Londres, 1998.
Beyond Religion: Ethics for a Whole World, Houghton Mifflin Harcourt, Nova Iorque, 2011.
The Dalai Lama at Harvard, traduzido e editado por Jeffrey Hopkins, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1988.
Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 2000.
Ethics for the New Millennium, Riverhead, Nova Iorque, 1999.
Freedom in Exile: An Autobiography of the Dalai Lama of Tibet, HarperCollins, Nova Iorque, 1990.
Kindness, Clarity and Insight, traduzido por Jeffrey Hopkins e editado por Jeffrey Hopkins e Elizabeth Napper, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1984.
Mind in Comfort and Ease: The Vision of Enlightenment in the Great Perfection, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2006.
A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama, editado por Sidney Piburn, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 1990.
Towards a Kinship of Faiths: How the World's Religions Can Come Together, Three Rivers Press, Nova Iorque, 2010.
The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality, Morgan Road Books, Nova Iorque, 2005.

BUDA E OS SEUS ENSINAMENTOS

Chödrön, Pema, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*, Shambhala, Boston, 2002.

Dudjom Rinpoche, *Counsels from My Heart*, Shambhala, Boston, 2003.

Gehlek Rimpoche, *Good Life, Good Death*, Riverhead, Nova Iorque, 2001.

Goldstein, Joseph e Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*, Shambhala, Boston, 1987.

Gunaratana, Bhante, *Mindfulness in Plain English*, edição do vigésimo aniversário, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2011.

Hanh, Thich Nhat, *Being Peace*, Parallax Press, Berkeley, 1987.

Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, traduzido por Mobi Ho, Beacon Press, Boston, 1976.

Hanh, Thich Nhat, *Old Path, White Clouds: Walking in the Footsteps of the Buddha*, traduzido por Mobi Ho, Parallax Press, Berkeley, 1991.

Kalu Rinpoche, *The Dharma: That Illuminates All Beings Impartially like the Light of the Sun and the Moon*, State University of New York Press, Albany, Nova Iorque, 1986.

Karmapa Ogyen Trinley Dorje, *The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out*, Shambhala, Boston, 2013.

Khandro Rinpoche, *This Precious Life: Tibetan Buddhist Teachings on the Path to Enlightenment*, Shambhala, Boston, 2005.

Khyentse, Dilgo, *The Heart of Compassion: The Thirty Seven Verses on the Practice of a Bodhisattva*, traduzido pelo Padmakara Translation Group, Shambhala, Boston, 2007.

Khyentse, Dilgo, *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga according to the Longchen Nyingthig Tradition*, traduzido pelo Padmakara Translation Group, Shambhala, Boston, 1988.

Khyentse, Dzongsar Jamyang, *Not for Happiness: A Guide to the So-Called Preliminary Practices*, Shambhala, Boston, 2012.
Kongtrül, Dzigar, *It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*, Shambhala, Boston, 2006.
Lama Zopa Rinpoche, *How to be Happy*, editado por Josh Bartok e Ailsa Cameron, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2008.
Patrul Rinpoche, *The Words of My Perfect Teacher*, traduzido pelo Padmakara Translation Group, edição revista, Shambhala, Boston, 1998.
Rahula, Walpola, *What the Buddha Taught*, edição revista e acrescentada, Grove Press, Nova Iorque, 1974.
Ringu Tulku, *Daring Steps: Traversing the Path of the Buddha*, Snow Lion, Ithaca, Nova Iorque, 2010.
Sakya Trizin, *Freeing the Heart and Mind: Introduction to the Buddhist Path*, Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, 2011.
Salzberg, Sharon, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, edição revista, Shambhala, Boston, 2002.
Shantideva, *The Way of the Bodhisattva*, traduzido pelo Padmakara Translation Group, Shambhala, Boston, 2008.
Sogyal Rinpoche, *The Spirit of Buddhism: The Future of Dharma in the West*, HarperOne, São Francisco, 2003.
Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, editado por Trudy Dixon, Shambhala, Boston, 2006.
Thurman, Robert, *Essential Tibetan Buddhism*, HarperSanFrancisco, São Francisco, 1996.
Trungpa, Chögyam*, Cutting through Spiritual Materialism*, Shambhala, Boston, 1973.
Tsoknyi Rinpoche e Eric Swanson, *Open Heart, Open Mind: Awakening the Power of Essence Love*, Harmony Books, Nova Iorque, 2012.
Tulku Thondup, *The Healing Power of Mind*, Shambhala, Boston, 1998.

Tulku Thondup, *Masters of Meditation and Miracles: Lives of the Great Buddhist Masters of India and Tibet*, Shambhala, Boston, 1999.

Tulku Urgyen Rinpoche, *Rainbow Painting: A Collection of Miscellaneous Aspects of Development and Completion*, traduzido por Erik Pema Kunsang, Rangjung Yeshe, Catmandu, 2009.

The Twelfth Tai Situpa, *Relative World, Ultimate Mind*, Shambhala, Boston, 1992.

Yongey Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness*, Harmony Books, Nova Iorque, 2007.

Agradecimentos

Ao apresentar os ensinamentos contidos neste livro de uma forma autêntica, mas também de modo a conseguir chegar às mentes modernas, senti-me constantemente inspirado pelo exemplo de Sua Santidade o Dalai Lama e pela maneira como ele encarna toda a autenticidade e pureza da tradição, demonstrando ao mesmo tempo uma grande abertura perante o mundo atual. Não há palavras para expressar a profundidade da minha gratidão em relação a ele, é uma fonte constante de coragem e inspiração não só para o povo tibetano mas também para inúmeros indivíduos espalhados pelo mundo inteiro, cujos corações têm sido tocados e cujas vidas têm sido transformadas pela sua mensagem. Disseram-me que a ligação que tenho com ele remonta a muitas vidas passadas e, tendo em conta a força e a proximidade da afinidade que sinto por ele, sei que isto é verdade.

Pela sua inspiração e ensinamentos, cuja essência é este livro, agradeço a cada um dos meus mestres e dedico-o a todos eles.- Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, que me reconheceu e educou, que me transmitiu o fundamento e o significado da vida; na verdade, ele deu-me as duas coisas mais preciosas que tenho: a devoção e a compreensão. A sua esposa espiritual, Khandro Tsering Chödrön, a iogue mais distinta do budismo tibetano, também era realmente como um mestre para mim, no seu amor e carinho; para mim, ela é completamente inseparável de Jamyang Khyentse, e basta-me pensar nela para ver refletida em si a presença imponente dele. Ela era como uma mãe espiritual para mim: sentia-me sempre protegido devido às suas orações e amor. Foi Dudjom Rinpoche quem fez brotar aquelas sementes de compreensão que Jamyang Khyentse incutira em mim, através da sua bondade pessoal e dos seus ensinamentos. Por vezes, penso que o afeto que demonstrou por mim era como se eu fosse seu filho. E, posteriormente, Dilgo Khyentse Rinpoche esteve presente para aprofundar qualquer

entendimento que eu tenho e dar-lhe eloquência. À medida que os anos foram passando, ele foi assumindo cada vez mais o papel de mestre em relação a mim, dando-me livremente a sua atenção e conselhos pessoais com uma bondade compassiva e inesgotável. Cada vez mais, quando eu pensava «no mestre», a minha mente virava-se para Dilgo Khyentse Rinpoche, e para mim ele tornou-se na personificação de todos os ensinamentos, um verdadeiro Buda vivo.

Estes grandes mestres continuam sempre a comover-me e a guiar-me, e não passa um único dia em que não me lembre deles e da sua bondade irretribuível ou que não fale deles aos meus alunos e amigos. Rezo para que algo da sua sabedoria, compaixão e poder, bem como da sua visão para a humanidade, possa viver através das páginas deste livro que eles tanto inspiraram.

Também nunca me esquecerei do meu tio Gyalwang Karmapa, que demonstrou um afeto tão especial por mim desde a minha infância, e basta-me pensar nele para me virem as lágrimas aos olhos. Também penso muitas vezes no grande Kalu Rinpoche, o Milarepa do nosso tempo, que me encorajou muitíssimo ao acreditar em mim, e também pelo calor e respeito com que sempre me tratou.

Gostaria ainda de agradecer aqui a dívida de inspiração que tenho em relação a outros grandes mestres, como Sua Santidade Sakya Trizin, um amigo íntimo da minha infância, que tem sido meu mestre, mas que é também como um irmão, encorajando-me em todas as circunstâncias. Agradeço de um modo especial e profundo a Dodrupchen Rinpoche, que é um guia constante, especialmente neste livro, e uma fonte de refúgio para mim e para todos os meus alunos. Alguns dos momentos mais preciosos que vivi nos últimos anos foram passados na companhia de Nyoshul Khen Rinpoche, com quem tive a sorte extraordinária de esclarecer os ensinamentos à luz da sua sabedoria e conhecimentos que pareciam ilimitados. Outros dois mestres eminentes e excecionais, que foram fontes especiais de inspiração para mim, foram Tulku Urgyen Rinpoche e Trulshik Rinpoche, e tenho também de agradecer aos bastante

eruditos Khenpo Appey e Khenpo Lodrö Zangpo, que desempenharam um papel tão importante nos meus estudos e na minha educação. Também nunca esquecerei Gyaltön Rinpoche, que demonstrou tanta bondade em relação a mim depois de o meu mestre, Jamyang Khyentse, ter morrido.

Desejo prestar um tributo especial ao encorajamento e à visão extraordinária de Penor Rinpoche, um mestre excecional que trabalhou incansavelmente para manter intacta a transmissão da rica tradição de ensinamentos que provêm diretamente de Padmasambhava.

Estou profundamente grato à família de Dudjom Rinpoche: à sua mulher, Sangyum Kusho Rikzin Wangmo, pela sua bondade e compreensão, bem como ao seu filho e às suas filhas, Shenphen Rinpoche, Chime Wangmo e Tsering Penzom, pelo apoio constante. Também pela sua ajuda carinhosa e generosa, gostaria de agradecer tanto a Chökyi Nyima Rinpoche, cujo trabalho foi uma fonte de inspiração para determinadas partes deste livro, como a Pema Wangyal Rinpoche, que tanto tem contribuído para trazer os ensinamentos e os grandes mestres para o Ocidente.

Em relação à geração mais jovem de mestres, tenho de destacar Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, a «emanação de atividade» do meu mestre Jamyang Khyentse Chökyi Lödrö. A sagacidade e a originalidade dos seus ensinamentos continuam a fascinar-me e a encher-me de uma enorme esperança no futuro. Do mesmo modo, gostaria de agradecer, pela sua ajuda extraordinária e espontânea, a Shechen Rabjam Rinpoche, que é o herdeiro de Dilgo Khyentse Rinpoche e que recebeu ensinamentos dele continuamente desde os cinco anos.

Sinto-me sempre comovido e também encorajado por um mestre que me é muito querido, cujo trabalho é uno com o meu: Dzogchen Rinpoche. Depois de ter reconstruído o famoso Mosteiro Dzogchen com imensa vitalidade no Sul da Índia, ele já assumiu, no seu saber, na pureza deslumbrante e simplicidade natural da sua presença, o porte do grande mestre que será no futuro.

Vários mestres responderam detalhadamente a algumas perguntas específicas sobre os ensinamentos apresentados neste livro: Sua Santidade o Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Trulshik Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Lati Rinpoche e Alak Zenkar Rinpoche. Estou-lhes profundamente grato. Gostaria igualmente de expressar a minha gratidão a Ringu Tulku Rinpoche, pela sua amizade ao longo dos anos, pela sua amável e constante ajuda, tanto em relação a mim como aos meus alunos, e pelo seu trabalho excecional de tradução, que inclui a versão deste livro em tibetano.

Gostaria de agradecer e saudar os pioneiros dos ensinamentos budistas, os mestres de diferentes tradições, cujo trabalho tem ajudado tantas pessoas no Ocidente durante décadas. Penso especialmente em Suzuki Roshi, Chögyam Trungpa, Tarthang Tulku e Thich Nhat Hanh.

Gostaria de agradecer também à minha mãe e ao meu pai pelo seu apoio e por toda a ajuda que me deram para conseguir realizar tudo aquilo que alcancei até agora: o meu pai, já falecido, Tsewang Paljor, foi secretário e assistente pessoal de Jamyang Khyentse desde os dezoito anos e era, ele próprio, um praticante e iogue extraordinário; e a minha mãe, Tsering Wangmo, sempre me incentivou a seguir em frente e me encorajou no meu trabalho. A minha gratidão também é dirigida ao meu irmão, Thigyal, e à minha irmã, Dechen, por toda a sua ajuda e lealdade.

Permita-me que expresse também aqui a minha gratidão ao condado de Siquim e ao seu povo, ao falecido rei, à rainha-mãe, ao falecido príncipe herdeiro, Tenzin Namgyal, ao rei atual, Wangchuk, e a toda a família real, bem como ao professor Nirmal C. Sinha, antigo diretor do Instituto de Investigação do Siquim.

Outra pessoa que foi sempre uma grande fonte de inspiração e encorajamento para mim, particularmente neste livro, foi David Bohm, a quem gostaria de expressar a minha gratidão. Também quero agradecer a vários outros cientistas e académicos, especialmente ao Dr. Kenneth Ring, um velho amigo meu; ao Dr.

Basil Hiley e a Geshe Thupten Jinpa, o tradutor de Sua Santidade o Dalai Lama, que tiveram a amabilidade de ler algumas partes deste livro e de me oferecerem os seus conselhos. Gostaria também de agradecer a Tenzin Geyche Tethong, secretário de Sua Santidade o Dalai Lama; a Lodi Gyari Rinpoche, seu enviado especial e presidente da Campanha Internacional pelo Tibete; e a Konchog Tenzin, secretário e assistente de Dilgo Khyentse Rinpoche, pela ajuda que me prestaram.

Os meus agradecimentos vão também para o meu amigo Andrew Harvey, um conhecido e talentoso escritor, pela maneira dedicada, apaixonada e generosa com que ele deu forma a este livro e contribuiu para que a majestade dos ensinamentos brilhasse através das palavras com uma simplicidade e uma sagacidade radiantes. Ele dedica o seu trabalho ao seu próprio mestre, Thuksey Rinpoche, de quem me lembro bem como uma pessoa que irradiava amor de forma positiva e me tratava com tanto afeto que sempre ansiei retribuir a bondade que me demonstrava; e à Mãe Meera e ao seu trabalho de harmonia entre todas as religiões do mundo.

Agradeço a Patrick Gaffney, pela sua paciência infalível, pela sua devota perseverança, pelo seu zelo e pelos sacrifícios que fez para acompanhar este livro nas suas numerosas transformações ao longo dos anos. Ele é um dos meus alunos mais antigos e mais próximos; e se há alguém que compreende a minha mente ou o meu trabalho, é ele. Este livro é tanto dele como meu, porque sem ele não julgo que esta obra teria sido possível. Gostaria de dedicar este trabalho ao seu próprio desenvolvimento espiritual e à felicidade de todos os seres.

Estou grato a Christine Longaker, por todas as observações inestimáveis que partilhou comigo com base na sua experiência de longa data a ajudar pessoas que estão a morrer e a ensinar sobre a morte e o processo de morrer. Tenho de saudar também Harold Talbott, um dos meus primeiros amigos e alunos ocidentais, bem como Michael Baldwin, pela sua dedicação e ajuda para consolidar os ensinamentos de Buda no Ocidente e pelo encorajamento que

sempre me deram. Na Harper de São Francisco, gostaria de agradecer a Amy Hertz, a Michael Toms e a todo o pessoal, pela sua assistência inestimável e entusiástica em relação a este livro.

Quero aproveitar ainda esta oportunidade para agradecer também a Philip Philippou, Dominique Side, Mary Ellen Rouiller,- Sandra Pawula, Doris Wolter, Ian Maxwell, Giles Oliver, Lisa Brewer, Dominique Cowell, Sabah Cheraiet, Tom Bottoms e Ross Mackay, pela sua ajuda e dedicação contínuas, e a John Cleese, Alex Leith, Alan Madsen, Bokara Legendre, Lavinia Currier, Peter e Harriet Cornish, Robin Relph e Patrick Naylor, pela sua visão e apoio.

Agradeço a todos os meus alunos e amigos, que de certa forma têm sido como professores para mim, que partilharam este livro em todas as fases da sua preparação e que me aturaram com a sua profunda devoção. Vocês são para mim uma permanente fonte de inspiração. A minha gratidão vai também para aqueles que trabalham verdadeiramente com estes ensinamentos e os põem em prática, especialmente aqueles que estão a tratar de pessoas que estão a morrer e das que ficam de luto, que contribuíram para este livro com muitas sugestões úteis. Sinto-me comovido pelos esforços de todos os meus alunos para tentarem compreender e aplicar os ensinamentos, e rezo para que sejam bem-sucedidos.

Gostaria ainda de agradecer à minha editora em Portugal, a Editorial Presença; ao meu editor, Afonso Reis Cabral, pelo seu criativo e sensível trabalho de produção da presente edição; à Isabel Andrade, pela excelente tradução deste livro; e à Lina Vaz, pela sua dedicação e ajuda na revisão da tradução.

Dei o meu melhor para transmitir aqui a essência dos ensinamentos, e peço a benevolência do leitor para quaisquer imprecisões ou erros que possam existir, e rezo para que os meus mestres e os protetores dos ensinamentos me perdoem!

Índice Remissivo

Aborto, 499
Agregados (*skandhas*), 340, 377-379, 516; dissolução dos, 341-345
Água, como elemento, 337-338, 343-344, 348
Ajuda espiritual, para quem está a morrer, 289-305
Ajudar os enlutados, 413-418
Americanos, e a eutanásia, 495-497; e a experiência de quase-morte, 427; e a reencarnação, 131-132. *Ver também* Ocidente
Amitabha, 318-320, 323, 381, 404, 512-513
Amor benevolente, 271-272
Amor incondicional, para quem está a morrer, 245-248
Ani Pelu, 310-312, 483
Ani Rilu, 311-313, 328, 483
Apa Pant, 121, 365
Aparecimento, fase do, 345-347
A-Pé Dorje, 149, 312-313, 483
Apego, 66-68, 103, 226; a si próprio, 262-265, 283-284; como obstáculo à meditação, 122-123; libertação do, 309-311. *Ver também* Impermanência
Ar interior, ou energia (*prana*), 107; como «veículo da mente», 113, 115; e meditação, 107, 111. *Ver também* Respiração (*prana*); Ventos
Ar, como elemento, 337, 344-345, 348. *Ver também* Ar interior (*prana*)
Arte. *Ver* Criatividade
Asanga, 266-268, 272
Associação Médica Americana, 495
Atenuação do ego, 175-177; e guia sábio, 180-181; instrumentos de sabedoria para a, 182
Aumento, fase do, 346-347
«Autobiografia em Cinco Capítulos», 63

Avalokiteshvara, 154-155, 262, 383, 394, 511-513, 515-517. *Ver também* Chenrézig

Balzac, Honoré de, 132
Bardo da meditação, 165. *Ver também* Meditação
Bardo de morrer, 38, 158-159, 335-337; e ir dormir, 163-164; imagem do, 314; revelação do, 452-455. *Ver também* Morte
Bardo desta vida, 37-38, 159, 169-170; importância do, 167; instrumentos de sabedoria para o, 175; sono, sonho e meditação no, 165
Bardo do devir (*sipa bardo*), 38, 159, 385-386; ajudar durante a morte, 401-413; ajudar durante o luto, 413-424; corpo mental no, 386-387; duração do, 390; e experiência de quase-morte, 433-438; e renascimento, 394-399; e sonhar, 164; experiências do, 388-390; julgamento no, 391; poder mental no, 391-394
Bardo do *dharmata*, 38, 159, 164, 369-370; compreensão, 375-382; fases do, 370-375; reconhecimento do, 382-383
Bardo do sono e dos sonhos, 165
Bardo Tödrol Chenmo. Ver Livro Tibetano dos Mortos
Bardo(s) (transição), 37-38, 157-159; como outras realidades, 163-165; e experiências de quase-morte, 440-442; e prática nesta vida, 165-167; incerteza e oportunidade com os, 160-163; revelação dos, 452-455
Base da mente ordinária, 354-355
Bede, 425-427
Beethoven, Ludwig van, 155, 464
Bênçãos, 110-111, de mestres, 203-208, 511
Blake, William, 68, 132, 174, 463
Bodhichitta, 223, 278-280, 284; em ação, 279; em aspiração, 279
Bodhisattvas, 155, 379, 481, 510, 517
Bohm, David, 371, 452, 465-468
Bom coração, 102, 145-147
Bom, na meditação, 99-100

Buda (Gautama Siddhartha), 84-85, 195-197, 463, 469, 474-475; como Mahasattva, 274-275; e emoções, 110; e Krisha Gotami, 59-60; em vidas anteriores, 131; iluminação do, 95-96; na dúvida, 184; na impermanência, 55-56; na meditação, 101, 118-119; na morte, 56, 475; na realidade, 71-72; nas «Quatro Confianças», 193; no bom coração, 145-147; no carma, 143-147; no universo, 71
Buda da Compaixão. *Ver* Avalokiteshvara
Buda Primordial, 23, 40, 157
Budas, 372-373
Budismo tibetano, 29, 37-38, 110-112, 175, 191, 360, 383, 463; no corpo, 338-339
Budismo, 90, 149, 171, 340, 465

Caminho espiritual, 189-190; como seguir o, 194-196; dúvidas durante o, 183-188; encontrar o, 190-193
Canais (*nadi*), 111, 338-339, 341-342, 512
Carma, 143-145; e a criatividade, 147-149; e a responsabilidade, 149-152; e o bardo do devir, 386; e o bom coração, 145-147. *Ver também* Bardo do devir; Visão cármica
Cem Divindades Pacíficas e Iradas, 410-411
Chacras. *Ver* Centros de energia (chacras)
Chadral Rinpoche, 359
Chang Chok, 409
Chenrézig (Buda da Compaixão), 108. *Ver também* Avalokiteshvara
Chineses, ocupação do Tibete pelos, 32, 313, 363, 449-450
Chögyam Trungpa Rinpoche, 69
Chuang Tzu, 45
Ciência, 371; e os bardos, 464-469; «Segundo Buda», 110
Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences (Morse), 444
Compaixão, 261-262; lógica da, 262-268; mantra da, 514-517; meditação e, 108; métodos para evocar, 270-279; poder da, 268-270. *Ver também Bodhichitta*; Chenrézig; *Tonglen*

Consciência, continuidade da, 140-143; transferência da, 296, 317-318. *Ver também Phowa*
Consecução plena, fase da, 346-347
Contemplação, como ferramenta da sabedoria, 183
Corpo (*lü*), abandono na morte, 329-331; físico, 337-341; mental, 386-387; três dias depois da morte, 358-359
Corpo arco-íris, 238-240
Cremação, 411-412
Crianças, experiências de quase-morte de, 430, 433, 443-445; falar acerca da morte, 257
Criatividade, e bardos, 461-464; e carma, 147-149
Criogenia, 500
Cristianismo, 33, 132
Cristo, 209, 295-296, 382, 394, 462, 479
Cura, depois de aceitar a morte, 61-63

Dak dzin. Ver Ego (*dak dzin*)
Dalai Lama, como encarnação, 152-155; décimo quarto, 55, 73, 91-92, 136, 140-142, 146-147, 166, 238, 272, 464-465, 498; na posição do falecimento, 408-409, 493; no momento da morte, 308, 346
Délok, 439-440
Deus, e o perdão na morte, 294
Devoção (*mö gü*), 200-203
Dharmakaya, 453-455, 460, 462, 464
Dharmata (*chö nyi*), 369-379. *Ver também* Bardo do *dharmata*
Diálogo, e assuntos por resolver, 253-255
Dilgo Khyentse Rinpoche, 55, 298, 339, 365-366, 440, 452, 483, 498-499; a escutar, 183; como mestre, 205-208; e as questões sobre a morte, 494, 499-500; e cremação, 411; e Khandro Tsering Chödrön, 204; e o momento da morte, 323-328; em devoção, 200-201; morte de, 473-476; na experiência de quase-morte, 441; na Purificação dos Seis Reinos, 409-410; na *Rigpa*, 228; na Visão, 236-237; no Guru Yoga, 209-210, 236-237; no leito de

morte, 323; no Padmasambhava, 110, 489; retrato de, 489; tempo de vida de, 334
Disciplina (*tsul trim*), 53
Dissolução, dos elementos, 347-348; externa, 342-345; fases da, 337; interna, 345-346; no corpo arco-íris, 238; processo de, 347-348
Divindade (*yidam*), 383
Divindades, Cem Pacíficas e Iradas, 410-411; no bardo do *dharmata*, 372-373, 381
Do Khyentse, 225-226
Doação de órgãos, 499-500
Dodrupchen Rinpoche, 312
Drakpa Gyaltsen, 52-53
Dudjom Rinpoche, 45-46, 62, 174, 183, 197, 207, 325, 336, 452, 478, 483; a ajudar a morrer, 292; como mestre, 80-82; declaração da perceção, 80; e a cremação, 411; e a fusão das luminosidades, 357; em ação, 233-234, 236-237; em meditação, 104, 108, 120, 122-126; na meditação Dzogchen, 228; na natureza da mente, 461; na Visão, 220, 226; no corpo arco-íris, 239; no Guru Ioga, 210, 212; retratos de, 488; tempo de vida de, 334
Dúvidas, 183-188
Dzogchen, 217-220, 465; ação no, 220, 233-238; corpo de arco-íris no, 238-240; meditação no, 220, 227-233; posição da meditação no, 106-109; práticas do, 237-238; Visão no, 106-107, 118-119, 221-227

Ego (*dak dzin*), 175-177; e guia sábio, 180-181; no caminho espiritual, 177-180
Einstein, Albert, 152, 155
Elementos, água como, 337-338, 343-344, 348; ar ou vento como, 337, 344-345, 348; dissolução dos, 347-348; espaço como, 337-338; fogo como, 337-338, 343-344, 348; terra como, 337-338, 342-343, 348

Emoções, 110; e evitar o renascimento, 396-397; e iogues, 235-236; na meditação, 119-121; negativas, 171, 262-263, 346-347, 516; processos dos bardos nas, 457-458
Empoderamento, no Guru Ioga, 214-215
Encarnação (*tulku*), 152-155, 462
Energia, 454; centros de (chacras), 338-339; do prazer sublime, 461-464
Ensinamentos bárdicos, 38-39; e ciência, 464-469; sobre a morte, 452-461
Escuridão, nas experiências de quase-morte, 429-430
Escutar, como ferramenta de sabedoria, 182-183
Espaço sagrado, criar, 127-128
Espaço, como elemento, 337-338
Esperança, para morrer, 293-295
Essência(s) (*bindu*), 338-339, 345-346, 454
Eutanásia, 495-498
Evans-Wentz, W. Y., 157
Experiência de quase-morte, 53-54, 425-429; *délok* como, 439-440; e a reencarnação, 139; e carma, 149-152; e consciência em coma, 259; e julgamento, 391; e o bardo do devir, 433-438; escuridão e túnel na, 429-430; experiência fundamental da, 427-428; luz na, 430-433; mensagem da, 441-443; passar a vida em retrospetiva na, 390; significado da, 443-446; transformação a seguir à, 60-61

Família Lakar Tsang, 32
Física. *Ver* Ciência
Flowerdew, Arthur, 134-136
Fogo, como elemento, 337-338, 343-344, 348
Ford, Henry, 132

Gampopa, 208
Gandhi, 299
Gandhi, Mohandas, 155
Garuda, 162

Gesar, 69
Geshe Chekhawa, 269-270, 280, 287
Grande Libertação através da Audição no Bardo. Ver Livro Tibetano dos Mortos
Gregório, *o Grande* (papa), 425
Grey, Margot, 61, 429-431, 436-437, 442
Greyson, Bruce, 445
Guia sábio, 180-181
Guru Ioga, 208-212, 215, 223; durante a morte, 322-323, 327; e o processo de morrer, 347-348; fases do, 212-215
Guru Rinpoche. *Ver* Padmasambhava
Gyalsé Rinpoche, 50

Hanh, Thich Nhat, 95-96
Hospícios, movimento dos, 35, 473. *Ver também* Saunders, Cicely
Ignorância, 195-196, 385
Iluminação, 85; *Bodhichitta* e, 278-279; colocar em ação a, 125-127; do Buda, 95-96; e bardos, 37; métodos para atingir a, 126-127, 158; realidade moderna da, 91-92
Impermanência, e apego, 66-67; e dificuldades na vida, 68-70; e imutável, 73-75; e interdependência, 70-73; e ligação, 67; reflexão sobre a, 63-65; verdade da, 55-58
Incerteza, dos bardos, 160-163
Inspiração, e meditação, 127-129; e o processo dos bardos, 461-464
Integração, da meditação na vida quotidiana, 125-127
Interdependência, 70-73
Ioga dos canais, ventos e essências, 339, 347. *Ver também* Guru Ioga

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, 21-24, 32, 40, 165, 240, 418, 452, 487, 489; como encarnação, 153-154; e a morte de Samten e do Lama Tseten, 27-29; e a natureza da mente, 77-78; e Dilgo Khyentse Rinpoche, 205-208; e Dudjom Rinpoche, 77-78, 81-82; e Khandro Tsering Chödrön, 203-205; em meditação, 121;

fotografias de, 487; morte de, 361-368; na natureza do mestre, 196-199; na *phowa*, 296; nas práticas de purificação, 222; no momento da morte, 307-308, 311
Jamyang Khyentse Wangpo, 78
Jesus. *Ver* Cristo
Jikmé Gyalwé Nyugu, 203
Jikmé Lingpa, 50, 52, 144, 199, 203
Jowo Rinpoche, 325-327
Julgamento, no bardo do devir, 391
Jung, Carl, 425

Kalu Rinpoche, 170-171, 463, 517; morte de, 361; na experiência da morte, 344; na libertação, 376; na senilidade, 500; no bardo do devir, 386; no corpo físico e na mente, 338; no suporte básico de vida, 496-497
Kamaljit Kour, 136-138
Karma Lingpa, 157
Karmapa, Gyalwang, 303-304, 363, 478; morte de, 360
Katha Upanishad, 189-190. *Ver também* Upanixades
Kayas, 454, 512
Khandro Tsering Chödrön, 22, 29-31, 203-206, 403, 491
Krisha Gotami, 59-60
Kübler-Ross, Elisabeth, 36, 244-245, 247, 249, 424, 497-498
Kuntuzangpo. *Ver* Buda Primordial
Kunu Lama Tenzin Gyaltsen, 165-167

Lama Chokden, 205, 364, 483
Lama Tseten, 80-81, 239, 471, 483; morte de, 29-32, 317
Levine, Stephen, 276-277, 295-296
Libertação, 182-184, 375-377. *Ver também* Iluminação
Lincoln, Abraham, 155
Lingza Chökyi, 439-440
Livro Egípcio dos Mortos, 157-158
Livro Tibetano da Vida, 40

Livro Tibetano dos Mortos, 24, 37, 40, 166-167, 196, 211, 301, 310, 402; no bardo do devir, 388-389, 392-394, 396-397; no bardo do *dharmata*, 369, 371-373, 375, 379-381; e os bardos, 157-158, 165; na luminosidade, 351-353; no momento da morte, 307, 315-316; e a experiência de quase-morte, 428, 430, 433, 439; práticas para os mortos registadas em, 407-409
Longaker, Christine, 253, 255-257
Longchenpa, 101, 169, 311, 450-452, 474, 481
Lü. Ver Corpo (*lü*)
Luminosidade Base, 159, 351-354, 452; aparecimento da, 351-354; duração da, 358-359; e a mente ordinária, 358; e as luminosidades Mãe e Filha, 356-358; e as mortes de mestres, 359-368; e o bardo do devir, 385-386, 399; e o bardo do *dharmata*, 369-370; e o momento da morte, 358-359; no Dzogchen, 231. *Ver também* Luz Clara
Luminosidade do Caminho. *Ver* Luminosidade Filha
Luminosidade Filha, 231, 356
Luminosidade Mãe, 231, 356. *Ver também* Luminosidade Base
Luminosidade(s), fusão da(s), 356-358; no bardo do *dharmata*, 372; prática do Dzogchen, 109. *Ver também* Luminosidade Filha; Luminosidade Base; Luminosidade Mãe
Luz Clara, 141-142, 159, 352-354. *Ver também* Luminosidade Base
Luz, 378-379; na experiência de quase-morte, 430-433. *Ver também* Luz Clara; Luminosidade(s)

Ma Chik Lap Drön, 119
Ma Rigpa, 385
Madre Teresa de Calcutá, 92, 155, 286-287
Mahasattva, 274-275
Maitreya, 266-268, 272, 279, 365
Mantra Vajra Guru, 511-514
Mantra, como técnica de meditação, 111, 113; da Compaixão, 514-517; de Padmasambhava, 111; depois da morte, 403-404; e a

prática das Cem Divindades Pacíficas e Iradas, 410-411; no Guru Ioga, 213; Vajra Guru, 511-514
Marpa, 148, 478
Maudgalyayana, 146
Medidas de apoio à sustentação da vida, 492-495
Meditação, 39, 90; bardo da, 165; Bom no Princípio, Bom no Meio e Bom no Fim, 99-100; Buda e a, 95-96, 99-100, 118-119; como ferramenta de sabedoria, 183; descontração e vigilância na, 118-119; duração da, 124; Dzogchen, 220, 227-233; e a vida quotidiana, 125-127, 459-461; e inspiração, 127-129; e mente, 94, 96-98; e prestar atenção, 101-102; em compaixão, 275-277; experiências durante a, 122-124; fazer pausas na, 124-125; finalidade da, 98-99; integração em ação, 125-127; métodos de, 104-106, 110-116; negatividade, esvaziamento e, 102-103, 120, 122; obstáculos à, 122-123; olhar fixo aconselhado na, 107-108; olhos abertos durante a, 107-108; oração no fim da, 100; oração no princípio da, 98-100; pensamentos e emoções durante a, 119-121; poema de Nyoshul Khenpo e, 103; posição das mãos para a, 109; posição de boca aberta, 109; postura na, 106-109; provérbio tibetano e a, 105; tranquilidade na, 102-104; três princípios sagrados da, 99-101. *Ver também* Permanência Calma
Medo, da morte, 43, 90, 290, 497-498; do processo de morrer, 251-252
Mente, 83-85; base da mente ordinária, 354-355; continuidade da, 140-143; descontrair a, 102-104; e meditação, 94, 96-98; e morte, 45; iluminada, 40; impermanência da, 58; libertar a, 102-103; no bardo do devir, 385-386, 391-394; olhar para dentro da, 89-91; perspetiva ocidental da, 39-40; *samsara* e a, 97; Shantideva na, 98; trazer para casa a, 95-96, 102; treinar a, 96-98. *Ver também* Natureza da mente
Merton, Thomas, 471
Mestre, bênçãos do, 203-208; como objeto de meditação, 110-113; e devoção, 200-203; e o caminho do Dzogchen, 237-238; mortes do, 359-368; verdade, 190-193

Miguel Ângelo, 155
Milarepa, 38, 43-44, 51, 72, 74, 148, 187-188, 208, 474, 478
Milinda, rei, 142
Mipham, 49
«Mito de Er» (Platão), 139
Mö gü. Ver Devoção (*mö gü*)
Momento da morte. *Ver* Morte, momento da
Momento presente, 117-118
Montaigne, Michel de, 43
Moody, Raymond, 36, 54, 391, 424, 435-436, 438
More, Sir Thomas, 261
Morse, Melvin, 430, 433, 444-445
Morte, a vida depois da, 33-34, 36, 131-132; abandonar o corpo na, 329-331; aceitação da, 37, 43-44, 64-65; ajudar depois da, 401-424; causas da, 455-457; celebração tibetana da, 162; como oportunidade, 161-162; consciência clara da, 311-314; de Dilgo Khyentse Rinpoche, 474-475; de Jamyang Khyentse, 361-368; de mestres, 359-368; dedicar a nossa, 301-305; do Buda, 56, 375; dos «venenos», 346-348; enfrentar de frente a, 50-53, 501-510; fases da, 452-453; libertarmo-nos do apego na, 309-311; medo da, 43, 90, 290, 497-498; momento da, 308-309; necessidade de aprender sobre a, 453; no mundo moderno, 32-36; oração na, 322-323; questões sobre a, 492-500; tranquila, 257-260. *Ver também* Dissolução; Processo de morrer
Mortos, ajudar os, 401-405; clarividência dos, 406-407; práticas budistas tibetanas para os, 407-413
Motoyama, Dr. Hiroshi, 320
Mozart, Wolfgang Amadeus, 139, 464
Mudança, e impermanência, 55-58, 73-75

Nachiketas, 189-190
Nadi. Ver Canais (*nadi*)
Nagasena, 142-143
Nangpa, 90

Natureza da mente, 38-39, 83-87; apresentação à, 77-81; como Luminosidade Filha, 356; e sabedoria da banalidade, 93; faltas que impedem a realização da, 87-89. *Ver também* Mente; *Rigpa*
Natureza de buda, 84-86, 278; aspeto do mestre interior, 197-198; e a posição de meditação, 106-109
Natureza, 128
Naylor, Freda, 61
Né Dren, 409
Negatividade, 102-103, 120, 122
Newton, Isaac, 444
Ngé jung. Ver Renúncia (*ngé jung*)
Nirmanakaya, 454-455, 462-464, 467
Nyoshul Khenpo, 63, 101, 479
Nyoshul Lungtok, 223-225

O Mercador de Veneza (Shakespeare), 274
«O Pai do "Tão Célebre como a Lua"», 47
Objeto, da meditação, 110-111
Ocidente, distúrbios mentais no, 99; e a espiritualidade da pessoa que está a morrer, 213-214; fragmentação do eu no, 99; «tecnologia da meditação» e, 104-106, 124. *Ver também* Americanos
Olhos, como canais de sabedoria, 108-109
Oração, no bardo do devir, 393-394, 398-399; no fim da meditação, 100; no momento da morte, 322-323; no princípio da meditação, 98-100; para dirigir a compaixão, 277-278

Padmasambhava, 78, 81, 157, 208, 323, 327, 367, 383; como mestre, 211; e Dudjom Rinpoche, 488; e o Dzogchen, 217, 235; mantra de, 111; meditação com o retrato de, 110-112, 115, 128; na compreensão da mente, 89; na devoção, 201; na Luminosidade Base, 352, 354; na morte, 36; nas causas da morte, 333; nas *kayas*, 454; no bardo desta vida, 174-175; no carma, 145; no Guru Ioga, 212-215; no momento da morte, 307, 313, 318, 330-331; prática do coração de, 418-421

Parinirvana, 162
Patrul Rinpoche, 49, 51, 77, 191, 194, 203; e Nyoshul Lungtok, 224-226; sobre a Base do Dzogchen, 218-219; sobre *Bodhichitta*, 277-278; sobre o intelecto, 93
Paz, grande e natural, 102-104
Pensamentos, na meditação, 119-121; processo dos bardos nos, 456-457
Perceção, 173-175
Perdão, e processo de morrer, 293-295
Permanência Calma (*shamatha* em sânscrito, *shyiné* em tibetano), 101-102, 117-118. *Ver também* Meditação
Phowa, 158, 317-322; com o Lama Tseten, 31; depois da morte, 402-405; para ajudar a morrer, 299-301; prática essencial da, 296-299
Pinturas *thangka*, 128
Platão, 139, 425
Pommaret, Françoise, 440
Posição/postura, «do leão adormecido», 317, 341-342, 365; para a meditação, 106-109
Postura da «mente em conforto e bem-estar», 109
Prana. *Ver* Ar interior (*prana*)
Prática do coração, 209-210
Preguiça, 47-50
Prestar atenção, 101-102. *Ver também* Permanência Calma
Processo de morrer, a *phowa* para o, 296-299; ajuda espiritual para o, 289-296; ajudar, 243-245; ambiente para o, 323-328; amor incondicional para o, 245-248; assuntos por resolver para o, 253-255; atitude relativamente ao, 35-36; dizer a verdade em relação ao, 249-250; dizer adeus para iniciar o, 255-257; e abandonar o corpo, 329-331; e dedicar a morte, 301-305; instruções para o, 314-315; medos ligados ao, 251-252; necessidade de aprender sobre, 471-473; o *Tonglen* para o, 284-287; para uma morte pacífica, 257-260; práticas para o, 315-317; trabalhar e compaixão, 265. *Ver também* Bardo de morrer; Morte; *Phowa*

Professor, exterior, 198; interior, 198. *Ver também* Mestre, Natureza de buda
Purificação, 80, 222-225, 294-295, 503-504; dos Seis Reinos, 409-410

Ramakrishna, 49
Ratnasambhava, 379-381
Realidade, 71-72, 100, 464-469
Reencarnação, crença americana na, 131-132; e as experiências de quase-morte, 139; e bom coração, 145-147; e continuidade da mente, 140-143; histórias de, 134-140; no Tibete, 152-155. *Ver também* Renascimento
Reinos, 171-173, 379; na experiência de quase-morte, 436; Purificação dos Seis, 409-410
Renascimento, acreditar no, 131-133; e a continuidade da mente, 140-143; e o bardo do devir, 394-399; escolher o, 397-398; impedir o, 396, 516; «provas» do, 134-140. *Ver também* Reencarnação
Renúncia (*ngé jung*), 65, 223
Respiração (*prana*), durante o falecimento, 344-345; observar na meditação, 110, 113-115. *Ver também* Ar interior (*prana*)
Responsabilidades, 48; e carma, 149-152
Rigpa, 84-85; e a Luminosidade Base, 352-353; e o momento da morte, 313, 315; e o processo de morrer, 328; em ação, 233-239; na meditação, 103, 227-233; na Visão, 221-224; no bardo do *dharmata*, 372-376, 380; no Guru Ioga, 212-215. *Ver também* Natureza de buda; Natureza da mente
Rilke, Rainer Maria, 73, 422, 464
Ring, Kenneth, 54, 61, 391, 429, 431, 433, 445
Rumi, 189, 481

Sabedoria, ferramentas da, 175, 182-183; na meditação, 123-124; no bardo do *dharmata*, 373-374, 376-378
Sabom, Michael, 434-435
Samantabhadra. *Ver* Buda Primordial

Sambhogakaya, 454-455, 462, 464, 467
Samsara, 41; e a ignorância, 96; e a mente iluminada, 41, 117-118; mente treinada pelo, 97; moderno, 49-50; no bardo do *dharmata*, 378
Samten, 27-29, 348, 483
São Francisco de Assis, 155, 482
Saraha, 224-225
Saunders, Cicely, 247-248, 292, 498
Sem (mente vulgar), 83-84
Senilidade, 500
Shakespeare, William, 155, 274
Shamatha, 117
Shantideva, 98, 263, 278, 284, 286, 304-305, 482
Shelley, Percy Bysshe, 132
Shrona, 118-119
Siddhartha. *Ver* Buda (Gautama Siddhartha)
Skandhas. Ver Agregados (*skandhas*)
Sofrimento, 413-418, 422; acabar com o e aprender através do, 422-424; e carma, 498; e dedicar a morte, 301-305; manter o coração aberto durante o, 421-422; prática do coração para o, 418-421. *Ver também Tonglen*
Sogyal Rinpoche, e a natureza da mente, 77-80; e Dudjom-Rinpoche, 80-82; e mestre, 21-24; primeiras vivências da morte de, 27-32
Soma-significado, 466
Sönam Namgyal, 239-240
Sonho. *Ver* Bardo do sono e dos sonhos
Sono, bardo do, 165; processo dos bardos no, 455-456
St. Christopher’s Hospice, 252, 498
Stevenson, Dr. Ian, 136
Suicídio, 404, 499
Suzuki Roshi, 182

Table Talk (Rumi), 189

Tantra, 238, 338, 347, 382-383. *Ver também* Tantras Dzogchen
Tantras Dzogchen, 157, 162, 371. *Ver também* Tantra
Tara, 516
Tatelbaum, Judy, 416-417
Teilhard de Chardin, Pierre, 481
Termas, 211
Terra, como elemento, 337-338, 342-343, 348
Tertön Sogyal, 21, 181
Testamentos vitais, 495
Thompson, Lewis, 129
Tibete, a *phowa* no, 321-322; as reencarnações no, 152-155; encontrar um mestre no, 190-193; ensinamentos do, 475-480; o corpo arco-íris no, 239; ocupação chinesa do, 32, 313, 363, 449-450; os *déloks* no, 439-440. *Ver também* Budismo tibetano
Tiklé, 372-374
Tögal, 237-238, 371-372, 374, 382
Tolstói, Lev, 425
Tonglen, 268-270; etapas do, 279-280; para dedicar a morte, 301-305; para quem está a morrer, 284-285; prática do, 280-284; segredo sagrado do, 285-287
Trekchö, 237-238, 382
Trindade, 462
Trotung, 69
Tsatsa, 412
Tsele Natsok Rangdrol, 458-461
Tsenjang, 409, 411
Tsongkhapa, 255
Tsul trim. Ver Disciplina (*tsul trim*)
Tulku Urgyen Rinpoche, 346, 389
Tulku. Ver Encarnação (*tulku*)
Túnel, nas experiências de quase-morte, 429-430

Upanixades, 74-75

Vajrasattva, 398, 411, 499

«Venenos», 346-348
Ventos, 109, 338-341
Verdade, dizê-la às pessoas que estão a morrer, 249-250
Vida depois da morte, acreditar na, 33-34; e o Lama Tseten, 31; perguntas dos mestres budistas sobre a, 34; Raymond Moody sobre a, 36. *Ver também* Renascimento; Reencarnação
Vida, como cadáveres vivos, 45-47; dificuldades na, 68-70; e na morte, 37; impermanência da, 55-58; levar a sério a, 53-54; preguiça na, 47-50; processos bárdicos na vida quotidiana, 457-461. *Ver também* Bardo desta vida
Vimalamitra, 235
Vipashyana, 118, 522
Virgem Maria, 382, 394
Visão cármica, 170-171; e perceção, 173-175
Visão Clara (*vipashyana* em sânscrito, *lhaktong* em tibetano), 103, 117-118
Visão, no Dzogchen, 106-107, 118-119, 221-227
Visão, tipos de, 173-174. *Ver também* Visão cármica
Voltaire, 132

Wordsworth, William, 196

Yidam. Ver Divindade (*yidam*)

•

Isto constitui uma extensão da página de copyright*.*

Um grato reconhecimento aos seguintes mencionados pela sua permissão de voltar a publicar material protegido por lei:

Stonebarn Publishers pela poesia *There's a Hole in My Sidewalk,* de Portia Nelson, ©1989.

Penguin Books Ltd. pelos excertos de *Essays,* de Michel de Montaigne, traduzidos por J. M. Cohen, copyright © 1958 J. M. Cohen; excertos da obra *Return from Death,* de Margot Grey, copyright © 1985 Margot Grey; excertos do livro *A History of the English Church and People,* de Bede, traduzidos por Leo Sherley-Price, copyright © 1955, 1968 Leo Sherley-Price. Reproduzido com a permissão da editora Penguin Books Ltd.

Shambhala Publications pelos excertos do livro *The Tibetan Book of the Dead,* traduzido por Francesca Fremantle e Chogyam Trungpa, © 1975 Francesca Fremantle e Chogyam Trungpa; excertos do livro *The Wish-Fulfilling Jewel,* de Dilgo Khyentse, © 1988 Dilgo Khyentse Rinpoche. Reproduzido com o consentimento da editora Shambhala Publications, Inc., 300 Avenida Massachusetts, Boston, MA 02115.

William Morrow & Company, Inc., pelos excertos de *Heading Toward Omega,* de Kenneth Ring, © 1984 Kenneth Ring. Reproduzido com a permissão de William Morrow & Co., Inc.

Station Hill Press pelos excertos de *Self Liberation through Seeing with Naked Awareness,* de John Reynolds, © 1989. Reproduzido com o consentimento da Station Hill Press.

Parallax Press pelos excertos de *Old Path, White Clouds,* de Thich Nhat Hanh, © 1991. Reproduzido com a permissão da Parallax Press, Berkeley, CA.

Snow Lion Publications, Inc., pelos excertos do livro *Dalai Lama: A Policy of Kindness,* de Sidney D. Piburn, copyright © 1990 Sidney Piburn; excertos do livro *The Gem Ornament of Manifold Oral*

Instructions, de Kalu Rinpoche, editado por Nancy J. Clark e Caroline M. Parke, copyright © 1986 Sua Eminência Kalu Rinpoche, inicialmente publicado pela editora KDK Publications, São Francisco, 1986; primeira edição pela Snow Lion Publications, 1987. Reproduzido com o consentimento da Snow Lion Publications, Inc.

Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos pelos excertos de *Ambrosia Heart Tantra,* traduzido por Jampa Kelsang com o auxílio do Dr. Yeshe Dhonden, publicado em 1971. Reproduzido nas *Séries de Medicina Tibetana* em 1983. Excertos do livro *Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* traduzido por Stephen Batchelor, publicado em 1987. Reproduzido com a permissão da biblioteca.

State University of New York Press pela reprodução dos excertos de *The Dharma,* de Kalu Rinpoche, copyright © 1986, Kagyu Thubten Choling. Publicado pela State University of New York Press, Albany.

HarperCollins Publishers pelos excertos de *Recollections of Death,* de Michael B. Sabom. Reproduzido com a permissão de HarperCollins Publishers.

Mockingbird Books, Inc., pelos excertos de *Reflections on Life after Life,* de Raymond A. Moody. Reproduzido com a permissão de Mockingbird Books, Inc.

Sierra Club Books pelos excertos de *Ancient Futures: Learning from Ladakh,* de Helena Norbert-Hodge. Reproduzido com a permissão de Sierra Club Books.

Carol Publishing Group pelos excertos de *The Hundred Thousand Songs of Milarepa,* editados e traduzidos por Garma C. C. Chang. Copyright © 1977 Garma C. C. Chang. Reproduzido com a permissão do Carol Publishing Group.

Routledge pelos excertos de *Wholeness and the Implicate Order,* de David Bohm; excertos de *Unfolding Meaning,* de David Bohm.

Villard Books por *Closer to the Light*, de Melvin Morse e Paul Perry, copyright © 1988 Melvin Morse e Paul Perry. Reproduzido com a permissão da Villard Books, uma chancela do grupo Random House, Inc.

Sobre o Autor

Nascido em Kham, no Leste do Tibete, Sogyal Rinpoche foi reconhecido muito cedo como a encarnação de um grande mestre e santo visionário do século XIX, Tertön Sogyal Lerab Lingpa (1856-1926). Recebeu a formação tradicional de um lama tibetano sob a estreita supervisão de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, um dos mestres espirituais mais excecionais do século XX, que educou-Rinpoche como se fosse seu próprio filho.

Em 1971, Rinpoche viajou para o Reino Unido para estudar Religião Comparativa na Universidade de Cambridge. Ele continuou a receber ensinamentos de muitos outros grandes mestres de todas as escolas do budismo tibetano, especialmente de Kyabjé Dudjom Rinpoche e Kyabjé Dilgo Khyentse Rinpoche. Primeiro como tradutor e assistente dos seus aclamados mestres e de seguida por mérito próprio, Rinpoche visitou muitos países, observando a realidade da vida das pessoas e procurando tornar os ensinamentos relevantes e significantes para a sociedade contemporânea, ao extrair a sua mensagem universal mantendo toda a sua autenticidade, pureza e poder de transformação.

Rinpoche é o fundador e diretor espiritual da Rigpa, uma rede internacional de centros e grupos budistas. Ele tem ensinado ao longo de quarenta anos e o seu estilo singular fez com que ele se tornasse num mestre budista reconhecido internacionalmente, com uma capacidade sagaz de aliar os ensinamentos à vida moderna e um dom de criar um ambiente cativante de calor humano, ambos demonstrados tão claramente no *Livro Tibetano da Vida e da Morte*. Mais de três milhões de cópias deste livro pioneiro já foram impressas em trinta e seis línguas e oitenta países.

Rinpoche continua a viajar extensamente na Europa, América, Austrália e Ásia, dirigindo-se a milhares de pessoas nos seus retiros e ensinamentos.

Rigpa

A Rigpa pretende apresentar a tradição budista tibetana de uma forma que é completamente autêntica e tão relevante quanto possível para a vida e necessidades dos homens e mulheres dos dias de hoje.

Aberta a todas as escolas e tradições da sabedoria budista e com a orientação e o apoio de Sua Santidade o Dalai Lama, a Rigpa oferece aos que seguem os ensinamentos budistas um caminho completo de estudo e prática, bem como o ambiente que eles necessitam para viverem plenamente os ensinamentos. Ao mesmo tempo, a Rigpa procura explorar formas de aplicar a sabedoria e a compaixão dos ensinamentos de Buda em diferentes áreas da vida moderna.

Rigpa *é uma palavra tibetana, que em geral significa «inteligência» ou «consciência». Porém, no Dzogchen, os ensinamentos mais profundos da tradição budista do Tibete,* rigpa *tem uma conotação mais fundamental: «a natureza intrínseca da mente». Todos os ensinamentos de Buda são dirigidos em relação a compreender isto, a nossa natureza última, o estado de omnisciência ou iluminação — uma verdade tão universal, tão primordial, que ultrapassa todos os limites e está para além da própria religião.*

Sogyal Rinpoche

Inspirado pelo significado da palavra *rigpa*, Sogyal Rinpoche deu o nome Rigpa ao seu trabalho e ao veículo que ele estava a desenvolver para servir os ensinamentos de Buda no Ocidente. Hoje, a Rigpa tem mais de cento e trinta centros e grupos em quarenta e um países em todo o mundo.

Ao longo dos anos, muitos mestres eminentes de todas as tradições dos ensinamentos de Buda têm sido convidados a ensinar

nos centros Rigpa e em retiros, nomeadamente Kyabjé Dudjom-Rinpoche, Kyabjé Dilgo Khyentse Rinpoche, Sua Santidade Sakya Trizin, o décimo sexto Gyalwang Karmapa e Kyabjé Ling Rinpoche. A Rigpa tem tido a bênção de patrocinar muitos ensinamentos e empoderamentos por parte de Sua Santidade o Dalai Lama: em Londres (1981, 1984 e 1988), Paris (1982 e 1986), Santa Cruz e San Jose (1989), Amesterdão (1999) e Sul de França (2000 e 2008).

A par de cursos regulares sobre o estudo e a prática em centros citadinos da Rigpa, foram também organizados retiros em cada um desses países, presididos por Sogyal Rinpoche e por outros mestres. Estes são complementados por retiros internacionais realizados em Lerab Ling, no Sul de França, e retiros prolongados em Dzogchen Beara, no Sudoeste da Irlanda. De modo a implementar a visão de Sogyal Rinpoche de uma educação budista moderna mas autêntica, foi estabelecido em Lerab Ling um Instituto de Sabedoria e Compaixão, bem como um autêntico templo tradicional tibetano, inaugurado por Sua Santidade o Dalai Lama em 2008. Quatrocentos alunos Rigpa participaram num retiro de três anos entre 2006 e 2009. A Rigpa desenvolveu outros centros de retiro nos Estados Unidos e na Austrália.

Na Ásia, a Rigpa apoia a atividade de grandes mestres e mosteiros, particularmente ao financiar orações conjuntas importantes e práticas rituais que mantêm vivas as grandes tradições espirituais do Tibete.

CENTROS NACIONAIS, GRUPOS E CONTACTOS

Rigpa Alemanha
Soorstraße 85
14050 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 23 25 50 10
Website: www.rigpa.de
E-mail: info@rigpa.de

Rigpa Austrália
PO Box 772, Newcastle
NSW 2300
Tel.: +61 1300 852 213
Website: www.rigpa.org.au
E-mail: rigpa.australia@rigpa.org.au
Rigpa Bélgica
10 rue Fernand Bernier
1060 Bruxelles
Tel.: +32 (0) 479 34 20 74
Website: www.rigpa-belgique.be
E-mail: contact.rigpa.be@gmail.com

Rigpa Brasil
E-mail: brazil@rigpa.org

Rigpa Canadá
C.P. 202
Succ. du Parc
Montreal (Quebec)
H2S 3K9
Tel.: 514 490 9092
Website: www.rigpacanada.org
E-mail: info@rigpacanada.org

Rigpa Chile
E-mail: chile@rigpa.org

Rigpa Dinamarca
E-mail: info@rigpa.dk

Rigpa Espanha
Apdo. de Correos, 317
46800 Xativa
Valencia
Tel.: +34 (0) 630 117 617

Website: www.rigpa.es
E-mail: info@rigpa-spain.org

Rigpa Estados Unidos
National Office
1033 Polk Street
San Francisco, CA 94109
Tel.: +1 (866) 200 5876
Website: usa.rigpa.org
E-mail: info@rigpaus.org

Rigpa Estónia
Website: www.rigpa.ee
E-mail: info@rigpa.ee

Rigpa Finlândia
E-mail: info@rigpa.fi

Rigpa França
6 bis rue Vergniaud
92300 Levallois Perret, Paris
Tel.: +33 (0) 1 46 39 01 02
Website: france.rigpa.org
E-mail: info.paris@rigpa.fr

Rigpa Holanda
Van Ostadestraat 300
1073 TW Amsterdam
Tel.: +31 (0) 20 470 5100
Website: www.rigpa.nl
E-mail: rigpa@rigpa.nl

Rigpa Índia
Rigpa House
RA46, Inderpuri
New Delhi 110012

Tel.: +91 11 2583 1660
E-mail: mauro.demarch@rigpa.org

Rigpa Indonésia
E-mail: indonesia@rigpa.org

Rigpa Irlanda
12 Wicklow St.
[3rd Floor] Dublin 2
Tel.: +353 (0) 1 670 3358
Website: www.rigpa.ie
E-mail: info@rigpa.ie

Rigpa Israel
E-mail: info@rigpa.org.il

Rigpa Itália
Via Guerrazzi, 28/3
40125 Bologna
Tel.: +39 (0) 5199 16050
Website: www.rigpa.it
E-mail: info@rigpa.it

Rigpa Japão
E-mail: japan@rigpa.org

Rigpa México
E-mail: mexico@rigpa.org

Rigpa Noruega
E-mail: norway@rigpa.org

Rigpa Portugal
E-mail: portugal@rigpa.org

Rigpa Reino Unido
330 Caledonian Road
London N1 1BB

Tel.: +44 (0) 207 700 0185
Website: www.rigpa.org.uk
E-mail: enquiries@rigpa.org.uk

Rigpa República Checa
E-mail: czech@rigpa.org

Rigpa Rússia
E-mail: russia@rigpa.org

Rigpa Suécia
Website: www.rigpa.se
E-mail: info@rigpa.se

*Rigpa Su*íça
Gubelhangstr. 7
CH-8050 Zürich
Tel.: +41 (0) 44 463 33 53
Website: www.rigpa.ch
E-mail: info@rigpa.ch

Rigpa Taiwan
E-mail: taiwan@rigpa.org

Centros Rigpa e respetivos contactos noutros países: www.rigpa.org/centres.html

CENTROS DE RETIRO

Dzogchen Beara
Garranes, Allihies
West Cork
Republic of Ireland
Tel.: +353 (0) 27 730 32
Website: www.dzogchenbeara.org
E-mail: info@dzogchenbeara.org

Lerab Ling
L’Engayresque
34650 Roqueredonde
France
Tel.: +33 (0) 4 67 88 46 00
Website: www.lerabling.org
E-mail: lerab.ling@rigpa.org

PROJETOS E ATIVIDADES

Dechen Shying Spiritual Care Centre
Garranes, Allihies
West Cork
Republic of Ireland
Tel.: +353 (0) 27 73370
Website: www.dechenshying.org
E-mail: info@dechenshying.org

Spiritual Care Education Programme
Lerab Ling
L’Engayresque
34650 Roqueredonde
France
Website: www.spcare.org
E-mail: info@spcare.org

Sukhavati — Spiritual Care Centre
Bad Saarow
Germany
Tel.: +49 (0) 30 232 55 027
Website: www.spiritualcare-center.de
E-mail: info@spiritualcare-center.org

Tenzin Gyatso Institute
105 W. 86th St. #312,

New York, NY 10024
USA
Tel.: +1 (518) 872 1250
Website: www.tenzingyatsoinstitute.org
E-mail: info@tenzingyatsoinstitute.org

RIGPA WEBSITE

www.rigpa.org

LOJA RIGPA

ZAM SARL
Tel.: +33 (0) 467 88 91 08
Website: www.zamstore.com
E-mail: enquiries@zamstore.com

ZAM AMÉRICA
Tel.: +1 (619) 906 4291
Website: www.zamamerica.org
E-mail: zam.america@rigpa.org

Programa de Cuidados Espirituais da Rigpa

O Programa de Cuidados Espirituais da Rigpa tem como fonte de inspiração direta os ensinamentos e as práticas apresentados no *Livro Tibetano da Vida e da Morte*. Ele oferece métodos práticos por meio dos quais a compaixão e a sabedoria dos ensinamentos budistas podem beneficiar aqueles que enfrentam uma doença ou a morte, ajudando também as suas famílias e quem trata deles.

Desenvolvido desde 1993, o programa salienta princípios espirituais universais que tocam pessoas de diversos contextos culturais e religiosos. O foco dos Cuidados Espirituais incide sobre a educação e a formação profissional. Seminários são organizados para o público em geral sobre doenças, preparação para a morte, cuidados espirituais às pessoas que estão a morrer, apoio aos que se ocupam delas e formas de ultrapassar o desgosto. Também há seminários e retiros destinados aos profissionais de saúde e a voluntários em centros de cuidados paliativos, bem como àqueles que trabalham em todas as áreas da saúde, serviço social e psicologia. Esta formação é oferecida em diferentes formatos, nomeadamente seminários, retiros, aprendizagem *online* e formações para pessoal especializado em hospitais, centros de cuidados paliativos e outras instituições de saúde, bem como programas para alunos em colaboração com universidades.

O Programa de Cuidados Espirituais oferece cursos em oito países, bem como *online*. Desde 2003, tem disponibilizado um programa inovador certificado através da Universidade de Naropa, nos Estados Unidos, sobre «Cuidados Contemplativos no Final da Vida», que conjuga quinze semanas de aprendizagem *online* com um retiro residencial de oito dias. As pessoas formadas incluem profissionais e voluntários da América do Norte e do Sul, Europa, China e Austrália.

Em França, a Associação Tonglen formou voluntários que acompanham pessoas no final da sua vida não só em instituições como

também em casa. Voluntários também apoiam famílias dos que se encontram doentes ou que estão a morrer e pessoas que atravessam situações de vida difíceis. A Associação Tonglen também oferece formação profissional em França, na Bélgica e em Espanha. Nos Estados Unidos, há projetos semelhantes que incluem a formação de voluntários em centros de cuidados paliativos e lares da terceira idade.

Na costa virgem de West Cork, na Irlanda, no centro de retiro da Rigpa, Dzogchen Beara, um Centro de Cuidados Espirituais foi inaugurado em 2009. Recebe pessoas de todos os níveis sociais e tradições espirituais vindas do mundo inteiro para participarem em cursos e períodos de repouso e restabelecimento. Na Alemanha, outro Centro de Cuidados Espirituais designado Sukhavati foi inaugurado em Maio de 2016. Situado na localidade de Bad Saarow, perto de Berlim, o centro oferece cuidados a curto e a longo prazo para aqueles que sofrem de uma doença ou que estão a morrer, bem como formação profissional e cursos abertos ao público. O centro será apoiado por uma comunidade residente de praticantes budistas.

Para mais informações sobre o Programa de Cuidados Espirituais, visite na Internet o *site* www.spcare.org.

Para mais informações sobre centros de cuidados espirituais, visite também na Internet os *sites* www.dechenshying.org e www.spiritualcare-center.de.