



Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpotche

A vida, a mente e As Palavras do Buda

Lama Trinle - Edição 11/11/2020



諸惡業莫作 諸善業奉行
自淨其意行 是名諸佛教

༄༅། །སྤྱིག་པ་ཐམས་ཅད་མི་བྱ་སྟེ། །དགོ་བ་སྤུན་སྲུམ་ཚོགས་པར་བྱ།
།རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།

Não fazer nada nocivo,
Praticar perfeitamente a virtude,
Disciplinar completamente a nossa mente,
Esse é o ensinamento do Buda.

Udanavarga Chap. XXVIII St. 1 - Dhammapada Ch. V St. 183

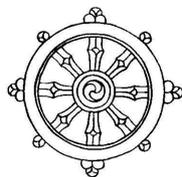


Bouddha - Gandhara Sec. III a.C.

No séc. III a.C a conquista na direção do Oriente conduziu Alexandre, o Grande, à fronteira noroeste da Índia, perto do Vale do Indo. Seguindo Alexandre, alguns de seus generais fundaram pequenos reinos na região que agora é o Paquistão e o Afeganistão. Foi o primeiro encontro entre o mundo mediterrâneo e a comunidade budista. No cânone pali é preservada a coleção das discussões entre o rei grego Menandro e o sábio budista Nagasena, conhecido como "*As perguntas de Milinda*". O encontro entre os gregos e a cultura budista favoreceu a aparição de um estilo particular: a arte do Gandhara. Hoje, o encontro da civilização ocidental contemporânea com a sabedoria da tradição budista contemplativa oferece uma nova oportunidade de benefício mútuo.



Bodhisattva Mairaya - Gandhara Sec. III a.C.



Sangha



A partir dos ensinamentos do Buda muitas tradições se desenvolvem, como os galhos de uma grande árvore.

Brasília, 14 de julho 2018

Queridos amigos,

Com o marco da chegada de Trungpa Rinpoche e Akong Rinpoche à Inglaterra, já faz cerca de 50 anos que a nossa civilização contemporânea teve a oportunidade de conhecer, com facilidade e de forma direta, a tradição budista viva tal como foi transmitida durante centenas de anos no mundo tibetano.

Neste encontro podemos identificar diferentes aspectos, entre os quais:

- 1) A abordagem acadêmica, cujo objeto é o estudo da literatura, do idioma, da história, das filosofias, da sociedade, da economia, e de demais aspectos políticos e culturais tais como as artes, a medicina, a arquitetura, etc. Neste campo, um trabalho considerável foi realizado quanto a estudos e traduções.
- 2) O povo tibetano, tendo perdido o controle sobre seu país após a invasão chinesa, confronta-se com o duplo desafio de preservar sua cultura e sobreviver no mundo contemporâneo. Isso está ocorrendo principalmente nos países onde encontraram refúgio, como na Índia, Nepal, Butão e, ocasionalmente, em países mais distantes como Suíça, Canadá, Austrália, etc - países esses onde as comunidades tibetanas se assentaram e em cujas sociedades se integraram.
- 3) Nas sociedades ocidentais, o encontro com representantes da cultura tibetana gerou interesse sobre seus conteúdos. Esse processo teve início nos

primeiros anos da década de 1970, inspirado por Kalu Rimpotche, notável erudito e yogi realizado, que fundou diversos centros de Dharma no mundo para facilitar esse encontro. A partir desse momento, os vários professores, representantes das diversas tradições que se desenvolveram no Tibet, inspiraram várias organizações que, por sua vez, funcionavam de acordo com diferentes propósitos e métodos, em particular:

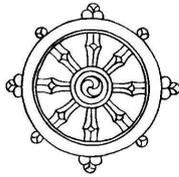
a) Uma atitude tradicional, rigorosa e conservadora que busca principalmente preservar, perpetuar e transpor sua própria cultura da forma mais integral possível. Isso possibilitou a descoberta, e uma melhor compreensão dos seus diferentes aspectos, beneficiando os estudantes ocidentais. No entanto, ocasionalmente, alguns mal-entendidos e dificuldades de adaptação aparecem no processo de transposição.

b) Por outro lado, apareceram numerosas interpretações contextuais feitas de acordo com as conveniências de indivíduos ou de organizações, que selecionam e enfatizam certos elementos da tradição que estejam de acordo com seus objetivos. Essa abordagem seletiva colocou em evidência numerosas ideias, valores e métodos, que poderiam trazer um precioso enriquecimento de nossa própria cultura, tais como treinar a mente para torná-la mais lúcida, ter um senso mais amplo de responsabilidade, da importância da solidariedade, da fraternidade, etc. Em contrapartida, essa abordagem tende a ignorar ou descartar elementos da tradição que contradigam ou que não estejam de acordo com as suas convicções, valores ou objetivos.

c) Uma abordagem mais aberta e integrativa foi inspirada pelo venerável Kalu Rimpotche, que sempre destacou a importância dos ensinamentos e práticas essenciais de sua tradição. E, por outro lado, a posição de Sua Santidade, o Dalai Lama, que sempre encorajou a pesquisa de correlações, de complementaridade e de diferenças com os conhecimentos, valores e métodos contemporâneos. Seguindo o espírito dos encontros *Mind and Life*, que ele inspirou durante mais de 25 anos, desejamos trazer nossa própria contribuição à compreensão, adaptação e integração da riqueza dos conhecimentos e métodos contemplativos de transformação da mente, desenvolvidos e preservados nas tradições do Budismo Tibetano.

Possa este manual contribuir no crescimento de um galho contemporâneo da grande árvore da família do Buda.

Lama Trinlé



Sangha

Dezembro de 2015

A vida e a mente



Como sobre um lago, quando a mente está estável, clara e límpida,
a realidade se reflete tal como ela é.

Introdução

Caros(as) Amigos(as),

Durante um *Mind and Life*, um congresso com cientistas, Sua Santidade, o Dalai Lama, comentou: "Em nossos encontros eu não estou falando dos aspectos religiosos, filosóficos, ritualísticos ou sociais do *Budismo*, mas sim enfatizando o *quê, no Budismo*, pode fazer sentido e ser útil hoje, independente de qualquer aspecto histórico ou cultural".

Em sintonia com essa perspectiva, durante nossos últimos anos de estudos dos tradicionais textos Budistas transmitidos pelos grandes mestres indianos e tibetanos, frequentemente também consideramos como esses ensinamentos podem ser relevantes para nossa vida no mundo contemporâneo.

Em nossos encontros regulares no KPG, durante os domingos de manhã, geralmente não temos tempo suficiente para entrar em todos os detalhes, responder todas as perguntas, realizar todos os exercícios que seriam necessários

para compreender de forma direta e pessoal o significado completo dos ensinamentos. Assim, este retiro é uma oportunidade para isso. Durante o retiro a organização do programa permitirá que os pontos principais sejam apresentados em uma estrutura coerente. Veremos em um curto tempo tudo aquilo que em um longo período estudamos em diferentes contextos.

Ainda que seja inspirado pelos ensinamentos budistas essenciais, este retiro não será especificamente budista, mas irá revelar perspectivas e exercícios que são acessíveis a cada um. O tema central irá se concentrar no funcionamento e na transformação da mente.

Os temas principais serão:

- Corpo e mente: diferentes, porém não dissociados.
- Os diferentes tipos de conhecimento.
- A importância do modo de funcionar da mente em cada situação.
- Como lidar com a afetividade.
- A melhor ação é a "não ação".
- A importância do descanso; como aproveitar melhor o sono.
- Os diferentes métodos de meditação, etc.

Veja a programação em anexo.

Nota sobre a publicação.

O conteúdo deste texto tem o propósito de ser desenvolvido no contexto de um retiro curto. Pensamos que pode ser útil disponibilizá-lo publicamente, contudo pode não ser fácil compreendê-lo por diferentes razões:

- Este texto consiste em três partes, ou perspectivas, que têm que ser, de alguma forma, sobrepostas para se tornarem transparentes.*
- As repetições estão, na verdade, considerando os mesmos assuntos a partir de diferentes pontos de vista ou funções.*
- Como os assuntos se relacionam com práticas reais de meditação, é necessário ter alguma experiência sobre eles.*
- A maior parte do texto consiste em frases curtas e concentradas, para que sejam explicadas e comentadas às pessoas que estiverem participando de um retiro específico.*
- Participar de um retiro curto é provavelmente o meio mais fácil de realmente entender o seu conteúdo*
- Estudar o documento, ainda que fora desse contexto, pode ajudar a esclarecer algumas questões que poderão ser aprofundadas acessando a uma informação mais detalhada.*

Com meus melhores votos!

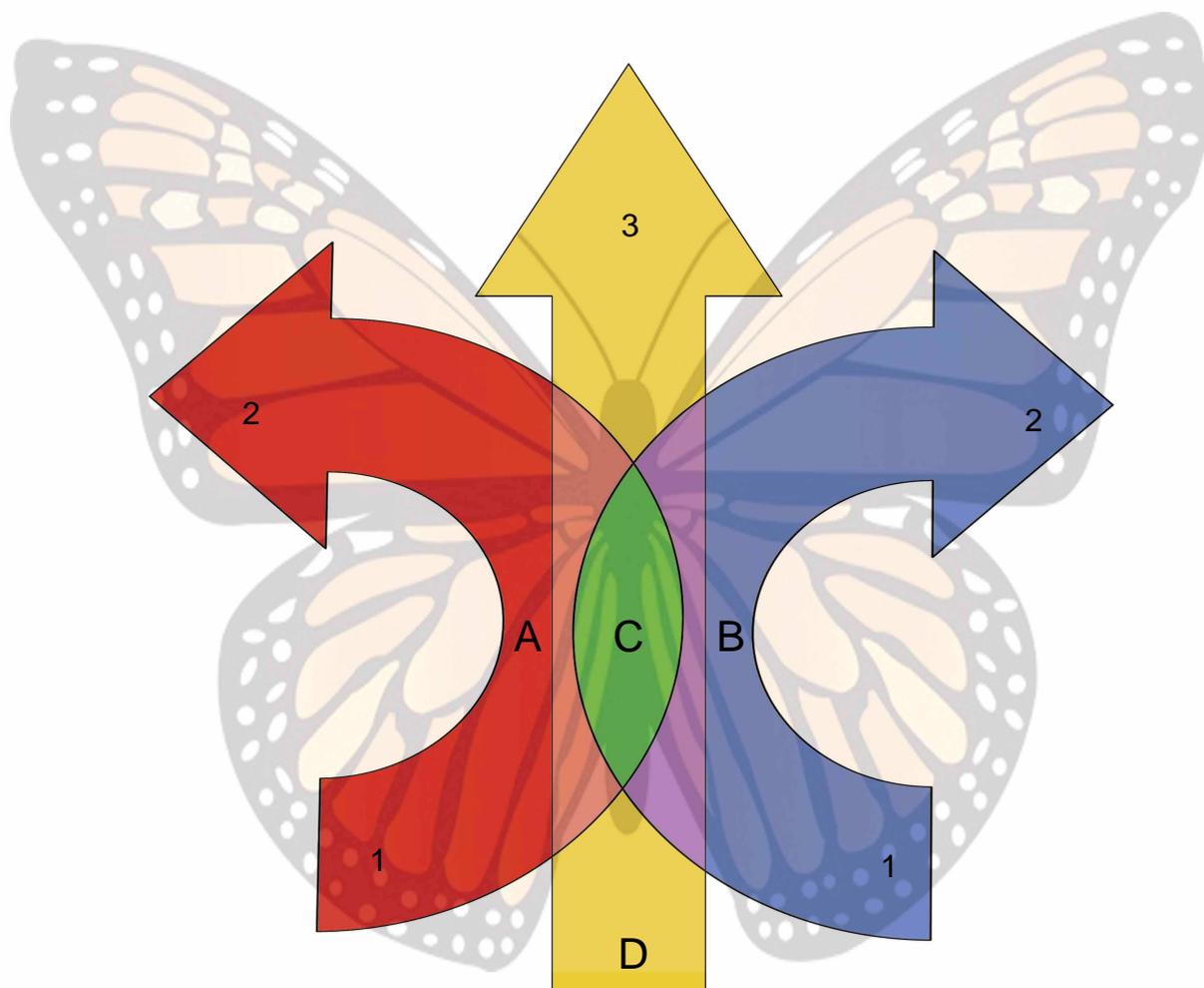
Lama Trinlé



Bodhisattva - Gandhara Sec. III a.C.

A vida, a mente e as palavras do Buda

Estrutura do Texto



Esse esquema representa de maneira gráfica o conteúdo do manual "A vida, a mente e as palavras do Buda".

As duas setas representam dois sistemas de concepção do universo, da vida e do ser humano: a cultura contemporânea que prevalece (A) e a tradição budista contemplativa (B). Eles têm fundamentos (1) e objetivos (2) diferentes; o espaço onde eles se superpõem é aquele de suas correlações (C).

A perspectiva deste manual (D) apresenta primeiro (Perspectivas contemporâneas) uma seleção de elementos pertinentes ao assunto principal. Em segundo, contém um panorama da tradição budista (religião e sociedade). A parte principal (D) (experiência subjetiva e meditação) é uma apresentação desse tema do qual o conteúdo é inspirado pelos dois sistemas.

O estilo no qual o manual foi escrito procura evitar os termos técnicos, os conceitos filosóficos e religiosos; em uma linguagem que busca ser acessível a todos, e cita como referência a experiência empírica (diretamente verificável) acessível a cada um. O objetivo é simplificar uma compreensão teórica e prática da meditação que, promovendo uma mente mais estável e lúcida, facilitará a realização de todos os outros objetivos.

A vida, a mente e as Palavras do Buda

1ª Sessão - Meditação

- 1) Primeiror exercício: Instruções curtas de meditação
- 2) Segundo exercício: Reexaminar os eventos de sua vida
- 3) Objetivos e disciplina do retiro

A) Perspectiva contemporânea - Experiência objetiva

I - Quadro geral: Evolução da vida e da mente

- 1) O Meio Ambiente: O universo e nosso mundo:
- 2) Os Seres Vivos
- 3) Os Seres Humanos
 - 1) Biologia: Dos animais aos homens
 - a) Uma só espécie - Mesma potencialidade
 - 2) História: A humanidade e suas civilizações
- 4) Constituição e funcionamento dos seres vivos
 - 1) O corpo e a mente - Dos animais e dos homens
 - a) Fisiologia geral
 - b) Sucessão das gerações
 - c) Maturação corporal e mental
 - d) Animais e humanos - Mesma natureza
 - 2) Cérebro e capacidades mentais - Biologia e cultura
 - a) Os processos biológicos involuntários
 - b) Memória, instintos e afetividades
 - c) Cognição, imaginação e linguagem
 - d) Áreas mais recentes da evolução do cérebro
 - 3) Comentário: validar a existência e a superioridade
 - 4) Corpo e mente - Cérebro e meio ambiente
 - a) Programa genético e cultura
 - b) Observação objetiva e experiência subjetiva
 - 5) Auto-determinação - Do egocentrismo ao altruísmo
 - a) Como desenvolver a auto-determinação?
 - b) Autodeterminação e conformismo
 - c) Autonomia e egocentrismo
 - d) Autodeterminação e manipulação

B) Perspectiva do ponto de vista da experiência pessoal

II - Funcionamento e transformação

Fontes e modos de conhecimento - Ordem da realidade - Interações

- 1) Os domínios ou fontes de conhecimento
 - 1) O corpo físico, o mundo material e o saber coletivo
 - 2) A mente e o mundo mental pessoal
 - 3) O espaço da consciência em si
- 2) Elementos constituintes do funcionamento da mente
 - 1) O raciocínio
 - 2) A imaginação
 - a) Imaginação realista
 - b) Imaginação simbólica
 - c) Imaginação artística ou fantasiosa
 - d) A imaginação materializada
 - e) Função e utilidade de cada imaginação
 - f) Respeitar as funções e os domínios
 - 3) A afetividade
- 3) Interações entre faculdades mentais e fontes de conhecimento
- 4) Estados de consciência e modos de conhecimento - *Esquema 2*
 - 1) Estado de vigília ordinária
 - 2) Estado intermediário entre vigília e sono

- 3) Sono:
 - a) Ciclos de repouso - sono e sonho
 - b) Ciclo diário de vigília e sono
 - c) Inconvenientes da falta de sono
 - 4) Sonho ou sono paradoxal
 - 5) Estado entre sono e vigília - Vigília paradoxal
 - 6) Estado de vigília alerta
 - 7) O estresse
 - 8) Progressão pela meditação
 - a) Preparação para a meditação
 - b) A meditação como atividade mental voluntária
 - 1_ A meditação analítica:
 - 2_ Treinamento da concentração
 - 3_ Treinamento da atenção
 - c) A meditação mesma
 - 9) Intuição da inteligência liberadora
- Outras características do estado de consciência
 -Estado de consciência e modo de funcionamento da mente

C) A meditação - Princípios e práticas

III - Métodos de meditação

1) Definições

- 1) Material e mental: Diferenças e características
- 2) Treinamento da atenção
 - a) A consciência e a atenção
 - b) Atenção difusa e focalizada
- 3) Fascinação e concentração
 - c) Fascinação
 - d) Concentração
- 4) Processos mentais voluntários e espontâneos

2) Diferentes tipos de meditação.

- 1) Identificação dos processos mentais
 - a) A imaginação
 - b) O devaneio
 - c) A distração
 - d) O funcionamento mental ordinário
 - e) Durante a meditação

3) O treinamento no desenvolvimento da concentração

- 1) Concentração sobre um tema - Meditação analítica
- 2) Treinamento na consciência focalizada, não analítica
- 3) Distração e fascinação

4) O treinamento no desenvolvimento da atenção / lucidez

- 1) Diferença entre concentração e atenção
- 2) Aumentar a qualidade da atenção - Consciência - Lucidez

5) Desenvolver a atenção e a lucidez - Prática

- 1) Instruções curtas
- 2) Instruções detalhadas

D) Integração e aplicação

1) Recapitular os assuntos significantes

2) Definição e realização dos objetivos

- 1) Ter um propósito
- 2) Preservar a saúde
- 3) Submissão e autodeterminação

3) O que precisa desenvolver:

- 1) Desenvolver a compreensão e a lucidez
- 2) Desenvolver a benevolência e a paciência

4) Colofão e dedicatória

E) Religião e sociedade - Introdução à tradição budista

F) Anexos - Tabelas - Bibliografia

Retiro de Meditação

Sexta-feira, dia ... de ... de 20..				
Período	de h	à h	duração	Atividade
A partir de	16:00h			Chegada e acomodação
<i>Preparação e jantar (sopa)</i>	19h	20h		
Início do retiro	20h	21h	1:00h	1era Sessão
	21:30h	21:30h	30 mim	<i>P.R. - Orientações gerais sobre o retiro</i>
	22:00	6:00h		<i>Repouso</i>

Sábado, dia .. de ... de 20..				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação Coletiva
<i>Preparação e Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	9:30	1:00h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	9:30	10:00		
2ª sessão. Segunda parte	10:00	12:00	2:00h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Almoço e pausa</i>	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30h	<i>Meditações e/ou Estudos Pessoais Entrevistas pessoais com lama ...</i>
<i>Pequena pausa</i>	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	17:30	18:00		
Ofício da noite ou	18:00	19:30	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Preparação e jantar (sopa)</i>	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00h	<i>Meditações e/ou Estudos Pessoais</i>
	21:00	6:00		<i>Repouso</i>

Domingo, dia .. de .. de 20..				
Período	de h	à h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação Coletiva
<i>Preparação e Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	10:00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30h	Prática Longa de Tchenrezig
	12:00			<i>Fim do retiro</i>

a) Objetivos e disciplina do retiro.

(no contexto de um retiro)



Objetivos:

- Desenvolver uma melhor qualidade de atenção.
- Desenvolver uma melhor compreensão do funcionamento da mente.
- Entender e adquirir meios para transformar a mente.
- Adquirir uma experiência pessoal prática.



Disciplina Associada aos Objetivos:

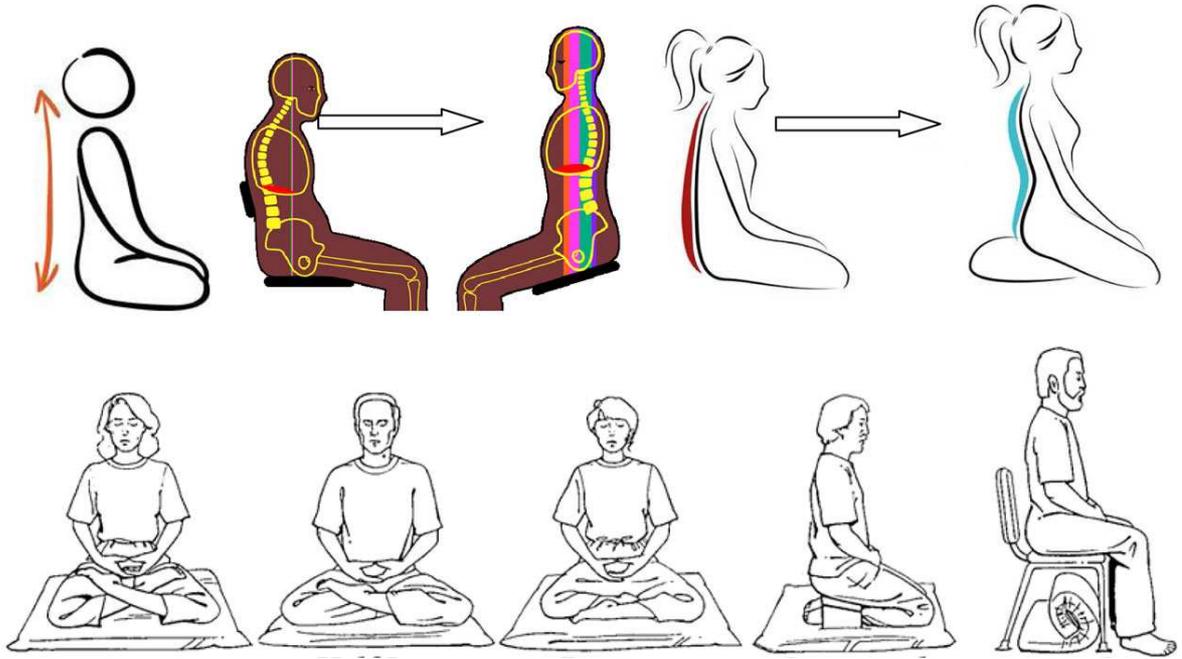
- Durante o período do retiro manter-se focalizado nos objetivos.
 - Deixar-se distrair o menos possível por coisas que não possuem relação com os objetivos do retiro.
 - O melhor é ficar aqui; se precisar sair não se deixe distrair demais.
 - Mesmo se o corpo está aqui no lugar do retiro, não deixar a mente vagar por outro lugar.
 - Não transformar o retiro em um evento social:
 - Teremos tempo para perguntas e trocas. Não devemos nos aproveitar do retiro para distrair os outros transformando eles em uma audiência para os nossos discursos sobre a nossa vida, nossa família, nossa saúde, nosso trabalho, nossas opiniões.
 - Respeitar e facilitar o retiro dos outros a partir da nossa disciplina pessoal.
 - Dedicando-se aos objetivos do retiro, você conseguirá o máximo de benefícios.
 - Aprender e se acostumar a ser mais relaxado e ao mesmo tempo atento.
- Bom Retiro!

b) Instruções gerais para meditação:

Primeiro exercício:

Como existe uma relação entre o modo de funcionar do corpo e da mente é recomendado:

- *Tomar uma posição sentada que seja confortável, mas que não seja demasiado relaxada, para ficar acordado;*



- *Tomar consciência do movimento da respiração;*
- *Contar 3 expirações;*
- *Parar de contar;*
- *Ficar simplesmente relaxado e lúcido.*



**c) Meditação temática:
Reexaminar os eventos da sua vida.**

*"Tudo o que existe é produzido por causas!"**

Utilizar a memória para recriar em imaginação, de maneira realista e conforme os fatos, as cenas e episódios de sua própria vida. Iniciar por hoje e voltar progressivamente no tempo até a infância.

- Evocar os fatos e fazer uma representação fiel incluindo os detalhes: o meio ambiente, personagens, interações, eventos, como um espectador observando o que foi vivenciado;
- Realizar reflexões, observações sobre os fatos, as condições que produziram eles, a interação entre os elementos, mas não fazer auto-análise;
- Guardar a atenção sobre o assunto da meditação;
- Quando for distraído por outra coisa ou perceber que isso aconteceu, voltar para o assunto da meditação;
- No caso em que estiver muito tenso ou cansado, voltar para as instruções gerais de meditação;

-Exemplo:. Evocar uma cena em imaginação e pensar de uma maneira descritiva; em tal momento, em tal lugar aconteceu isto; eu pensei isto; eu senti isto; eu fiz isto, eu disse isto; tal pessoa disse isto, outra pessoa fez aquilo. Também se pode interrogar: por qual razão? Quais foram os resultados? O que aconteceu depois? etc.

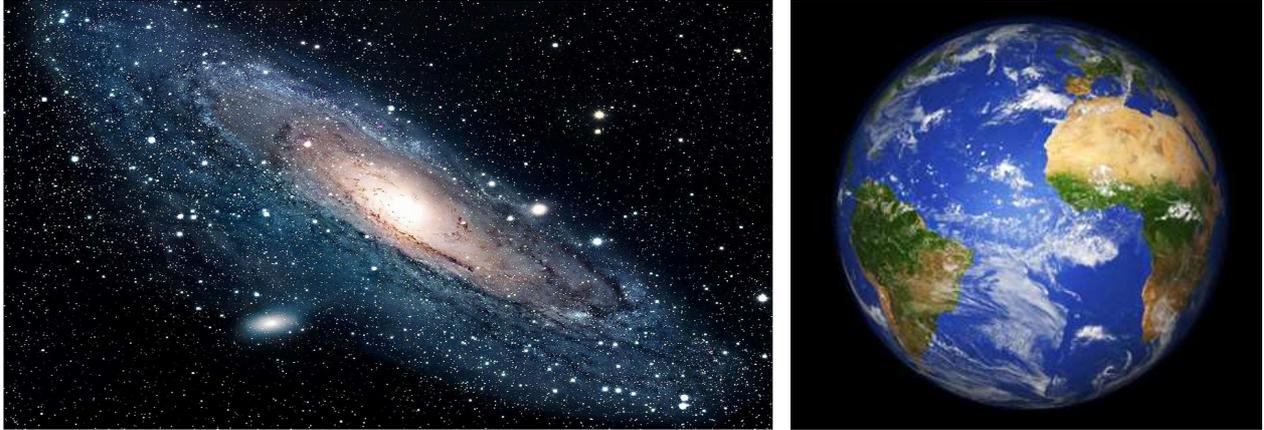
-Revivenciando assim as experiências, seus componentes aparecem mais claramente.



A) Perspectiva contemporânea

I - Quadro geral

1) O meio ambiente: O universo e o nosso mundo

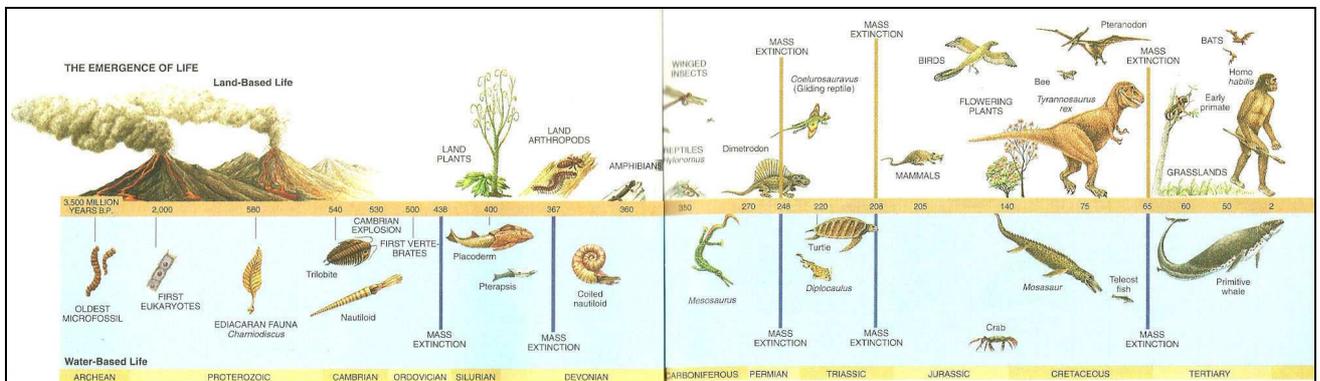


Nosso mundo existe em um espaço que é composto por inumeráveis sistemas de galáxias compostas por inumeráveis sóis e planetas.

Nosso mundo é composto por oceanos e continentes nos quais a vida se desenvolveu há milhões de anos, como demonstra nossa geologia e os fósseis.

Evolução da vida e da mente

2] Os seres-vivos



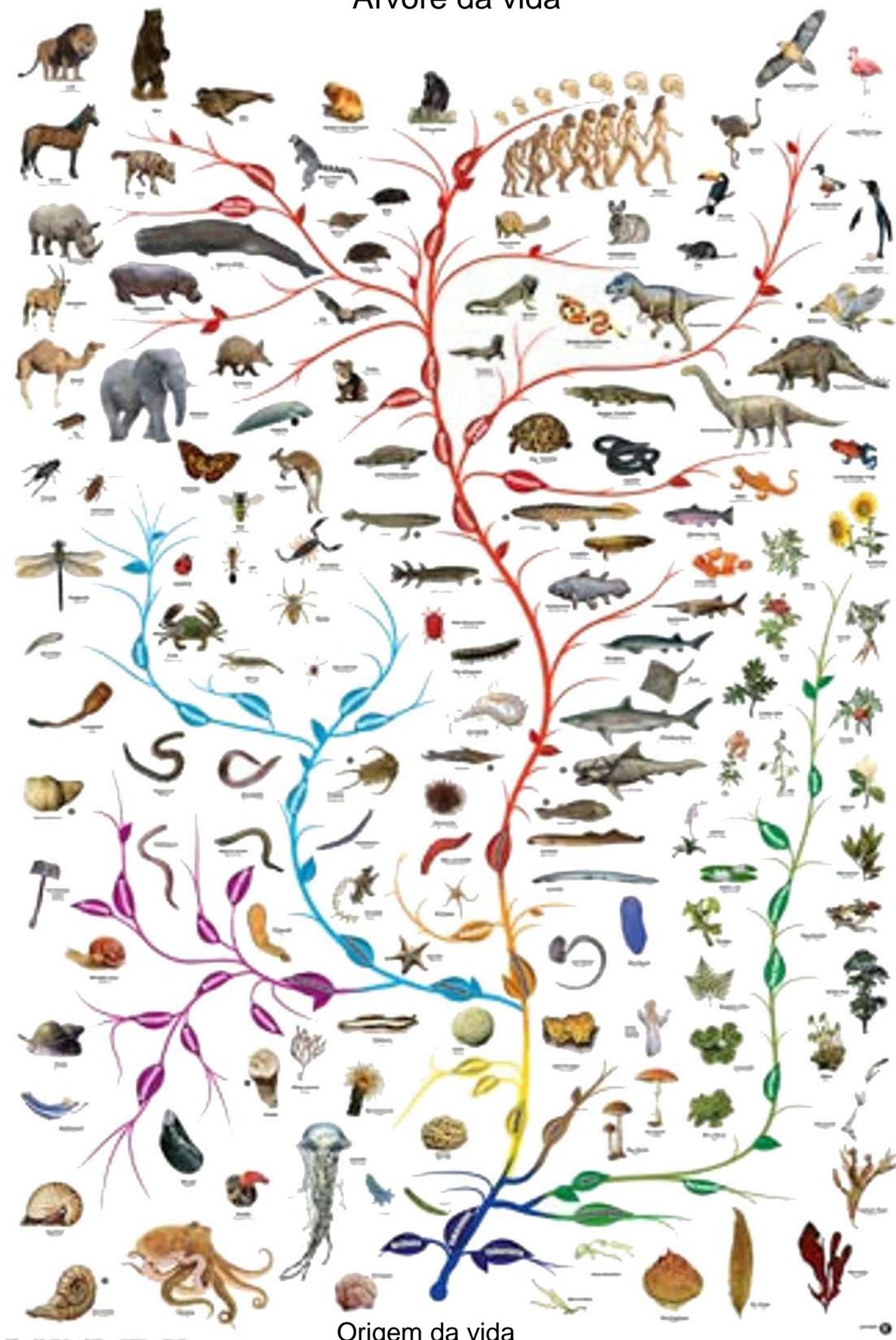
Algumas espécies vivas existiram no passado e desapareceram há muito tempo.

Foi verificada uma grande explosão de seres-vivos nos oceanos há 500 milhões de anos.

A maior parte das espécies que apareceram naquela época já desapareceram, como os dinossauros há 65 milhões de anos.

O desenvolvimento, a multiplicação, a transformação e o desaparecimento dos seres vivos são ilustrados pela metáfora dos galhos de uma árvore, que se desenvolve em diversas direções a partir de uma raiz comum.

Árvore da vida

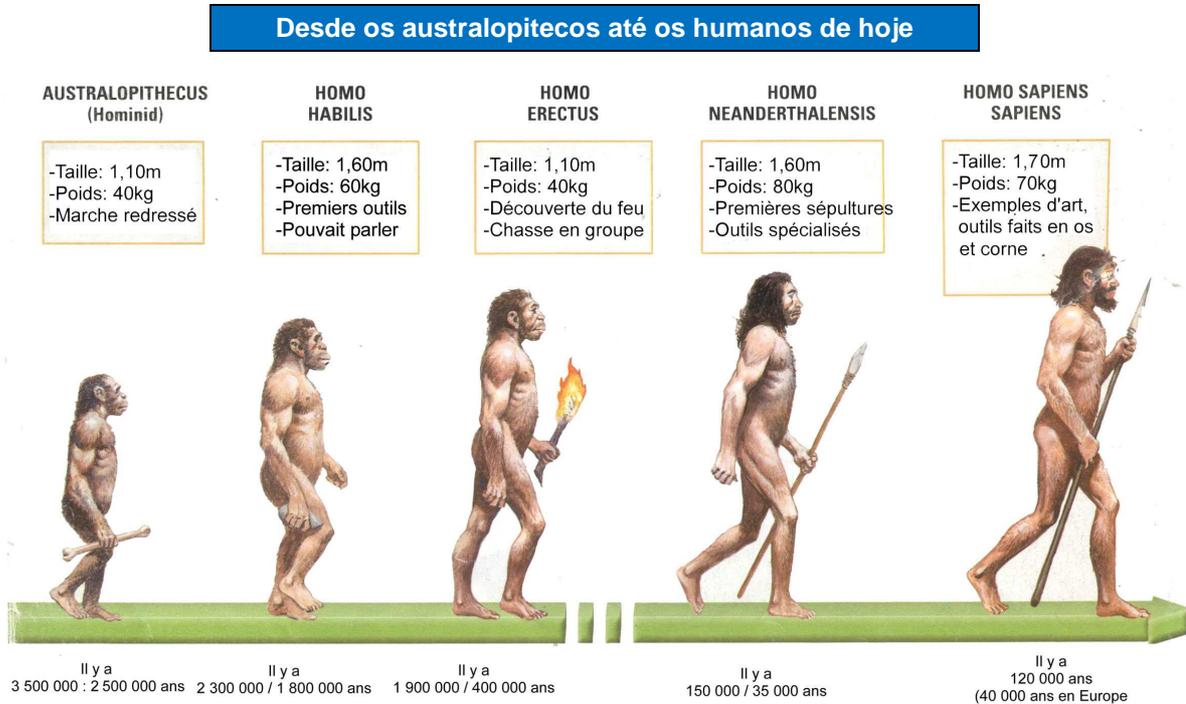


Origem da vida

3) Os seres humanos

1) Biologia: Dos animais aos humanos.

- Na categoria dos mamíferos, depois dos macacos, encontramos traços de humanídeos há mais ou menos 3 milhões de anos.
- Nossa própria espécie homo sapien-sapiens surgiu há 200 mil anos.



a) Uma só espécie - Mesma potencialidade.

- Embora tenham ocorrido pequenas adaptações ao meio ambiente, como a cor da pele, a forma das pálpebras, a estatura etc., há uma só espécie humana desde essa época.
- A partir das condições geográficas e históricas houve grandes variações no domínio da cultura, dos conhecimentos e das técnicas, mas nossa espécie humana é a mesma desde as origens.
- Um ser humano de 25 mil anos atrás se integraria perfeitamente a nossa sociedade.
- O que foi possível para o ser humano em relação ao seu nível de capacidade física e mental, em uma determinada época, se mantém ainda hoje.

2) História: A humanidade e suas civilizações

Os mais antigos traços de diferentes grupos humanos existem há mais de 10 mil anos. As civilizações mais antigas das quais temos vestígios existiram em um período de 3000 à 5000 anos a.C.

Essas antigas civilizações se desenvolveram à beira dos grandes rios de água doce, indispensáveis à vida. Na Mesopotâmia, desenvolveram-se ao longo dos rios Tigre e Eufrates; no Egito, ao longo do Nilo; na Índia, ao longo do rio Indo; na China, ao longo do Yang-Tse; e no espaço mediterrâneo, em Creta. Restaram vestígios arqueológicos significativos e textos escritos desde 500 anos a.C.

4) Constituição e funcionamento dos seres vivos

1) O Corpo e a mente - Dos animais até os humanos.

- O corpo físico dos seres vivos é constituído por alguns elementos como a estrutura geral do corpo, esqueleto, músculos, articulações, sistema digestivo, etc.
- Esses corpos não são inertes, mas manifestam comportamentos que exprimem processos internos ou mentais.
- Esses são associados a processos biológicos, incluindo o sistema nervoso central, que compreende um cérebro mais ou menos desenvolvido.

a) Fisiologia geral:

- O ser humano ainda compartilha com os animais que estão próximos dele no ciclo evolutivo (mamíferos, primatas) a maior parte das funções naturais. Sua constituição, ossos, músculos, carne; os sistemas, motor, alimentar, digestivo, circulação do sangue, reprodução sexual entre machos e fêmeas; metabolismo bioquímico; o sistema nervoso central.
- O cérebro é o órgão que permite construir experiências mentais, representações, mesmo primitivas nos animais, associações, memória, afetividade, fome, sede, desejo, medo, etc, que se manifestam por diversos comportamentos.
- Os animais, como os humanos, passam também por diferentes estados de consciência como a vigília, na qual estão ativos, e o sono durante o qual estão inativos.

b) Sucessão das gerações:

- As novas gerações nascem de seus pais, machos e fêmeas, dos quais recebem parte do patrimônio genético. Esse programa genético determina a natureza dos seres e controla o desenvolvimento progressivo de seu organismo.
- Em geral assim que nascem os pequenos ainda são imaturos, é preciso de um certo período de tempo para a maturação para se tornarem adultos.
- Mesmo que dentro da sociedade humana haja uma acumulação contínua de conhecimento, que é transmitida de uma geração a outra pela sociedade, cada indivíduo, a partir de seu nascimento, precisa adquiri-los de novo progressivamente. Ou seja, não há transmissão genética do conhecimento adquirido.

c) Maturação corporal:

- Para a maior parte das espécies o desenvolvimento físico é principalmente programado pelo código genético e parcialmente determinado pelo meio ambiente, natural e social, dependendo da espécie.
- Da mesma maneira que o desenvolvimento corporal é determinado principalmente pelo programa genético o comportamento dos animais também é transmitido pelos pais, uma vez que se trata de um programa biológico.

- É esse programa que determina a maneira com a qual o corpo se desenvolve, a maneira com a qual ele funciona, e a adaptação do comportamento a um determinado meio.

d) Animais e humanos - mesma natureza.

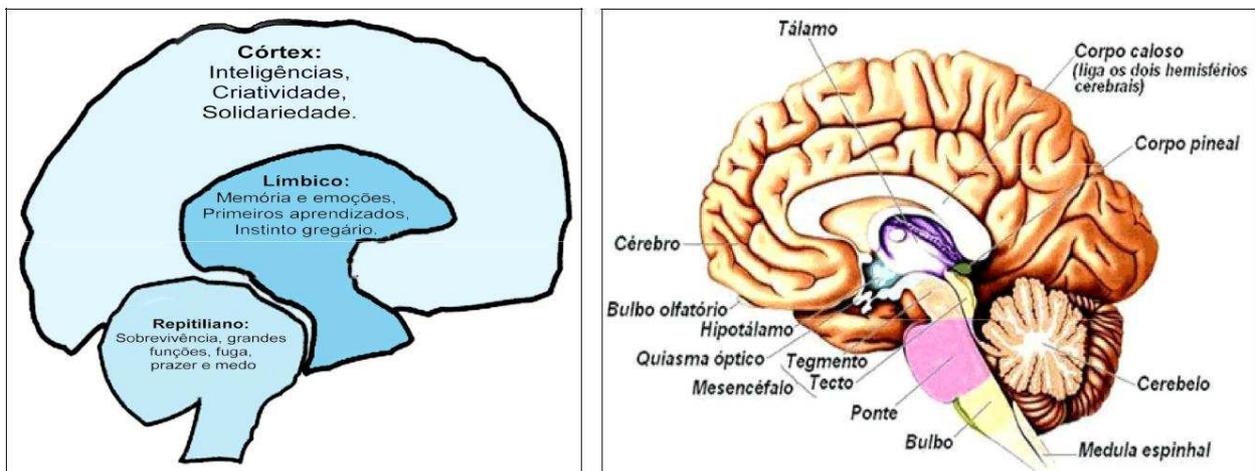
-O ser humano compartilha intrinsecamente essa herança com os animais, não está à parte, não é criado magicamente do nada. Ele vive no mesmo ambiente que os outros seres vivos do planeta. Ele não poderia sobreviver nem um instante fora dele.

-Biologicamente seu corpo funciona de maneira muito semelhante a alguns animais, tais como os macacos. O ser humano compartilha 98% de seu programa genético com os chimpanzés!

2) Cérebro e as capacidades mentais - Biologia e cultura.

- O que distingue, principalmente, os seres humanos dos animais é a evolução do cérebro; que é acompanhada por competências mentais novas que precisam ser desenvolvidas.

Os diferentes níveis de desenvolvimento e funcionamento do cérebro



Níveis sobrepostos ao funcionamento do cérebro

a) Processos biológicos involuntários:

O cérebro repitiliano é responsável pelas funções vitais do nosso organismo (respiração, ritmo cardíaco, equilíbrio, etc). Ele é composto pelo tronco cerebral, cerebelo, etc. Seu funcionamento é involuntário e não necessita de uma intervenção, todavia ele pode ser influenciado de maneira indireta pelo comportamento.

b) Memória, instintos e afetividade.

O cérebro límbico é composto pelo hipocampo e pelo hipotálamo; ele guarda as memórias e as emoções.

c) Cognição, imaginação e linguagem.

O neocórtex é a sede do nosso pensamento, linguagem, imaginação e consciência. Ele é composto por diferentes lobos (frontais, parietais, temporais, occipitais) que são responsáveis pelas diferentes atividades mentais, de uma maneira especializada e em interação.

d) As áreas mais recentes da evolução do cérebro.

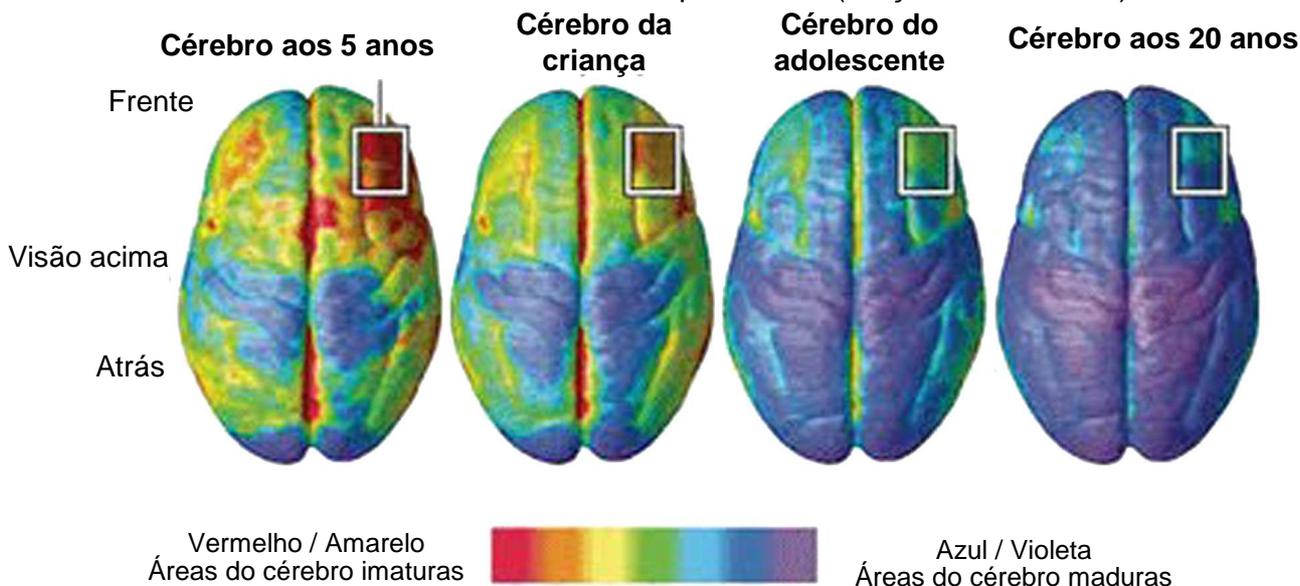
Com a ativação das funções que apareceram recentemente (neocórtex, áreas pré-frontais) é possível desenvolver outras capacidades.

- O desenvolvimento da consciência - atenção - vigília;
- A percepção de si como um elemento em um conjunto mais amplo natural e social;
- A retro-percepção que nos permite fazer uma representação da maneira com a qual os outros nos percebem, e de adotar um comportamento apropriado.
- A capacidade de antecipação das consequências dos atos no futuro. Ela nos permite ajustar o presente para que os resultados sejam conforme nossas expectativas.
- O desenvolvimento dessas capacidades pode modificar as representações de si em nível cognitivo, o funcionamento dos instintos e da afetividade.

e) O desenvolvimento do cérebro é progressivo

A maturação do cérebro é progressiva. Diferentes aptidões podem se desenvolver sucessivamente mas elas necessitam, para isso, de uma interação com o meio que as favoreçam (veja a ilustração).

□ Área dorso lateral do cortex pré-frontal (funções executivas)



- O desenvolvimento dessas novas capacidades irá modificar as representações de si a nível cognitivo, o funcionamento dos instintos, da afetividade, da qualidade da atenção e das capacidades de concentração.
- Uma atitude geralmente centrada sobre si, egocêntrica, irá se expandir em um senso maior de solidariedade com a comunidade da qual fazemos parte.
- Se a capacidade de aquisição dessas faculdades é programada geneticamente, seu desenvolvimento, como pela linguagem, dependem das interações dos indivíduos com seu ambiente, que deve fornecer a ele as condições adequadas.
- Esse processo de maturação-desenvolvimento corporal, afetivo, irá se prolongar progressivamente durante a infância e a adolescência, até a idade adulta em torno de vinte e quatro anos. As faculdades mais recentes são as últimas a se desenvolverem, desde que haja condições apropriadas.

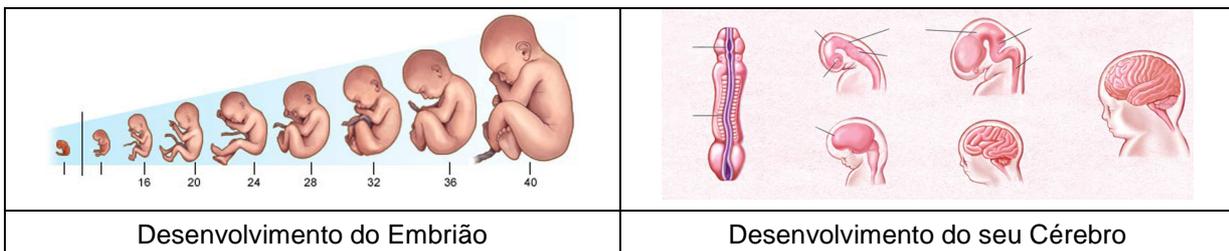
Evolução da espécie e evolução individual

As variações importantes de uma espécie a outra se produzem no decorrer de um longo período de tempo.

A transmissão de uma geração a outra acontece através do código genético, que determina as características gerais da espécie. No entanto, ele não transmite as competências adquiridas por um indivíduo.

O desenvolvimento do indivíduo acontece progressivamente durante o período de maturação, e continua após o nascimento, tanto no corpo quanto no cérebro e, assim, nas faculdades mentais que são associadas a ele.

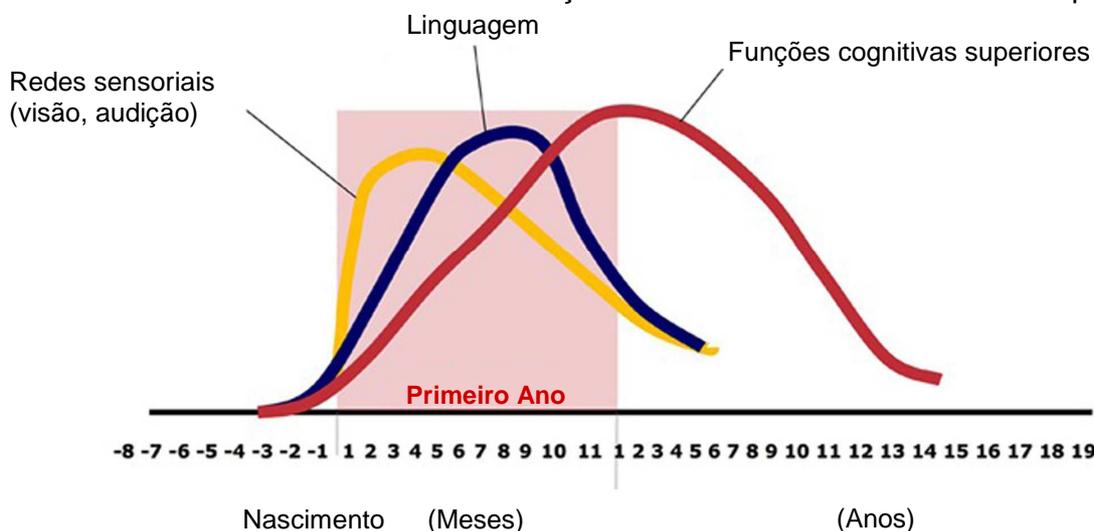
Para um indivíduo, o desenvolvimento do cérebro, ou seja, das capacidades mentais, associadas a ele, são apenas parcialmente determinadas geneticamente; principalmente as faculdades mentais dependem das interações do indivíduo com seu meio natural e cultural.



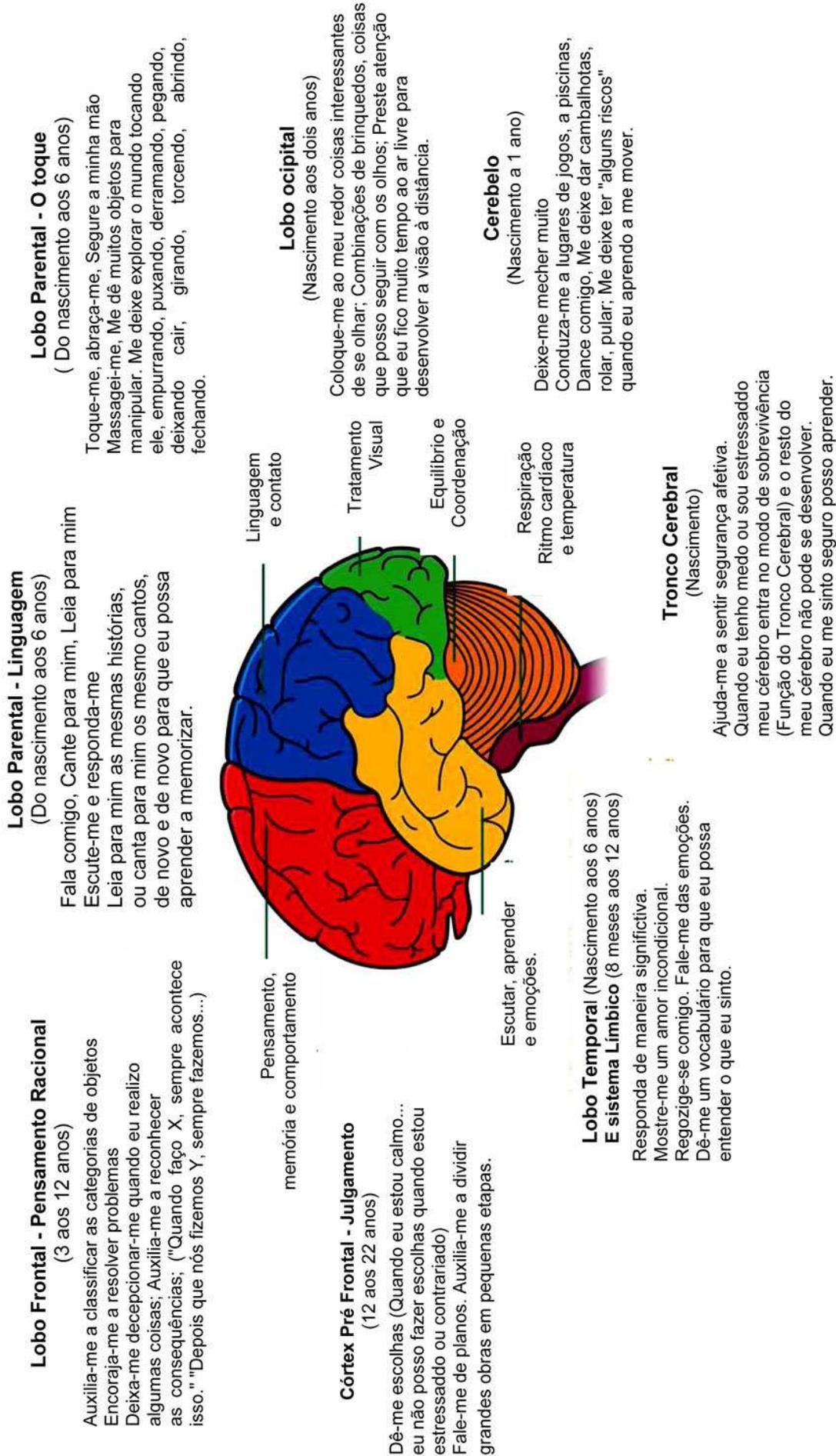
O desenvolvimento corporal do ser humano continua depois do nascimento. Da mesma maneira ocorre para o cérebro e as capacidades associadas a ele; esse processo só pode acontecer em interação com seu meio.

Desenvolvimento do cérebro humano

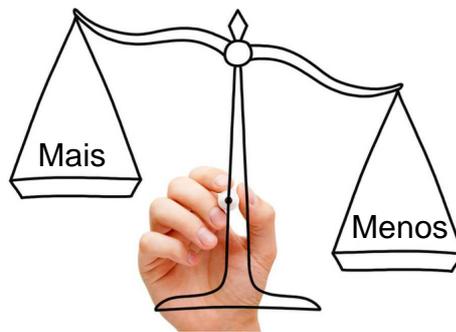
As conexões neurais das diferentes funções se desenvolvem de maneira sequencial



Desenvolvimento do cérebro - Como ajudar sua criança a aprender e se desenvolver



Nota: Os períodos indicados correspondem aos períodos sensíveis quando o cérebro se desenvolve e passa por mais transformações, certamente o cérebro se desenvolve e muda durante a vida inteira.
Ilustração: Macmillan Cancer Support 2012



Diferença ou evolução?

Como fazer a distinção entre uma simples diferença e uma progressão ou superioridade?
Uma capacidade é um caso isolado ou ela é acessível a todos?

1) *O que é inferior não deve possuir as mesmas capacidades daquilo que é superior (senão seriam iguais).*

Ainda que a biologia geral seja similar para humanos e animais, estes últimos não possuem o mesmo potencial de desenvolvimento de capacidades que os humanos; no entanto, os humanos possuem as mesmas capacidades que os animais.

2) *Para ser considerada como uma possibilidade real, uma coisa deve existir de forma que possa ser verificada mesmo que não seja um fato generalizado para todos.*

É o caso do desenvolvimento da consciência, que permite perceber o interesse dos outros, de seus pontos de vista, e não somente de nossas próprias perspectivas.

3) *O superior deve incluir o inferior sem contradizê-lo:*

O desenvolvimento da consciência favorece a percepção de si em um conjunto maior. Essa perspectiva ultrapassa, sem contradizer, as representações feitas a partir do ponto de vista de um só indivíduo.

Ex: o movimento aparente do sol e da lua, do ponto de vista do observador na Terra e a compreensão de seu movimento real.

Dalai Lama: "Nós somos somente uma pessoa; os outros são mais numerosos; por consequência, os outros são mais importantes."

4) *A aquisição deve ser possível para os outros ou para todos:*

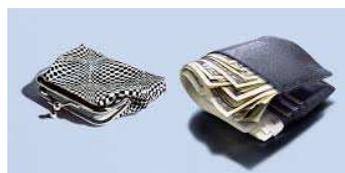
Todos têm o potencial de desenvolver a compreensão e as capacidades. Precisam apenas considerar que estas não são pré-determinadas, mas sim adquiridas em interação com o meio ambiente.

Ex: falar um idioma, a dança, saber cozinhar, nadar, dirigir, etc.

5) *O superior não deve diminuir a capacidade do inferior mas sim aumentá-la:*

Com mais atenção, uma capacidade de percepção e uma compreensão superior, tudo o que foi possível sem esses recursos se mantém, mas se tornam melhores: as capacidades, a adaptabilidade, a compreensão, as competências, etc.

Ex: O que você pode fazer com mil reais, você pode fazer com dez mil reais, mas o que você pode fazer com dez mil reais não pode fazê-lo com mil reais. Ou seja, dez mil reais é superior, "mais evoluído" que mil reais.



4) Corpo e mente - cérebro e meio

a) Programa genético e cultura

- O programa genético determina unicamente o desenvolvimento e o funcionamento geral do cérebro.
- O desenvolvimento das capacidades cognitivas, pessoais e sociais, bem como o modo de funcionamento do cérebro, depende das interações com o meio natural e social.

Exemplo: a capacidade de aprender a falar um idioma é programado geneticamente, mas o tipo de idioma não é. Senão todos fariam o mesmo idioma.

- Para os seres humanos, o programa genético determina, unicamente, o potencial da aquisição das competências. O desenvolvimento das funções, das capacidades do cérebro e, em sua contrapartida, o funcionamento da mente, depende, principalmente, de suas interações com o meio material e cultural.
- Se o meio ambiente fornece as interações necessárias, o ser humano desenvolverá as faculdades; senão elas ficarão apenas em potencial, ficarão atrofiadas ou perdidas.
- Os conhecimentos e competências não aparecem de maneira natural, de um dia para o outro; é preciso adquiri-los e desenvolvê-los progressivamente. Eles são adquiridos graças a uma transmissão que deve vir do meio.

Exemplo: O que é fornecido pela natureza é como o piano, a música que se toca depende da cultura.

- A cultura determina o modo de funcionamento da mente-cérebro; este, de uma maneira direta ou indireta, influencia o funcionamento biológico do corpo e determina o comportamento; em contrapartida este reforça ou modifica o meio natural ou cultural.

Exemplo: O meio natural e a educação formam a maneira de pensar (eles influenciam o comportamento) e pode ajudar o bom funcionamento do corpo: exercícios, modo de vida saudável e equilibrado. Por outro lado, estes podem ser nocivos: álcool, tabaco, drogas e etc. O comportamento também age sobre o meio ambiente, natural e cultural, modificando-os de diversas maneiras.

b) Cérebro e mente - observação objetiva e experiência subjetiva

- As observações empíricas demonstram evidências de que a estrutura e o modo de funcionamento do Cérebro e da Mente estão em estreita correspondência.
- Eles não estão dissociados e independentes; o modo de funcionamento do cérebro influencia o modo de funcionamento da mente.
- O modo de funcionamento da mente influencia o modo de funcionamento do corpo diretamente, modificando o seu estado, ou indiretamente pelo comportamento.
- Não obstante, do ponto de vista da experiência subjetiva, o corpo e a mente podem ser considerados diferentes porque eles têm propriedades e capacidades diferentes. O corpo tem uma forma, um peso; e a mente não tem.
- A vida, enquanto ser humano, não é experimentada nos termos bioquímicos, mas como experiência pessoal. E mediante essa experiência agimos sobre nós e sobre o meio ambiente a partir do nosso comportamento.

5) A autodeterminação - Do egocentrismo ao altruísmo.

- O funcionamento, a transformação, o comportamento do ser humano são determinados por diversas influências.
 - O programa genético, a biologia;
 - Os modelos sociais que variam de um contexto ao outro;
 - Escolhas pessoais.
- A mente, em condições favoráveis, e em um determinado nível de seu processo de maturação e desenvolvimento, pode adquirir a capacidade de avaliar por si mesma, seu meio material e cultural. Assim, o ser humano se torna capaz de se autoavaliar, e em certa medida se autodeterminar, seguindo os modelos escolhidos por ele mesmo e não aqueles impostos pela biologia ou pela cultura.



a) Como é possível desenvolver a capacidade de autodeterminação?

- Não de maneira automática! Não de maneira natural! Porque essa capacidade não é determinada de maneira genética!
- Ela depende, em parte, de recursos providenciados pelo meio e da aplicação pessoal.
- Se uma pessoa não puder se autodeterminar ela seria um simples produto de seu meio biológico, cultural ou social.
- Sem a possibilidade de autodeterminação os sistemas educativos poderiam conformar completamente os seres humanos a modelos estereotipados.
- Não se poderia escolher sua comida, seus amigos, seus parceiros; tudo seria programado; a situação seria comparável a de uma sociedade de formigas ou abelhas, nas quais tudo é programado.

b) Autodeterminação, submissão e conformismo.

- O que os outros podem impor por diversos meios requer uma atitude passiva, de submissão, imitação ou conformismo.
- A autodeterminação precisa ser desenvolvida por si mesma; ela não pode ser imposta por outros! Trata-se basicamente da capacidade de fazer escolhas por si mesmo.
- No máximo os outros podem colaborar com os meios, oportunidades. Esses meios por sua vez, devem favorecer uma compreensão e uma experiência direta da pessoa por ela mesma.

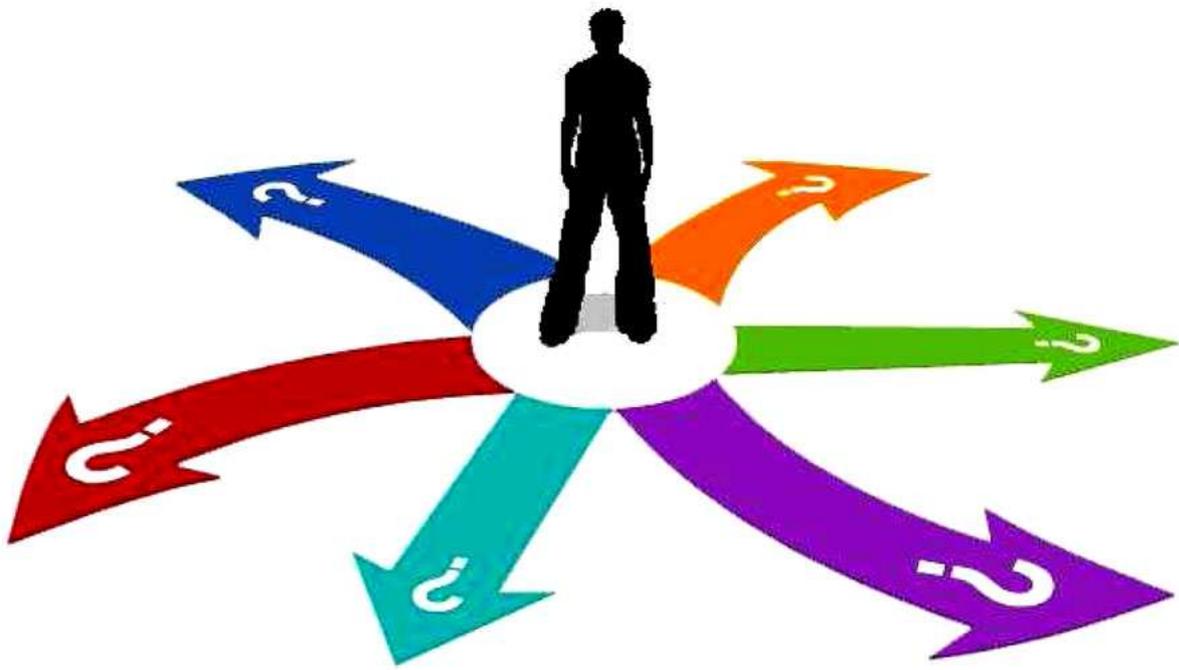
c) Autonomia e egocentrismo

- A verdadeira autonomia é a liberdade de determinar por si mesmo seus valores, seus objetivos e seus comportamentos.
- É uma qualidade adquirida somente quando o desenvolvimento da consciência permite uma clara percepção dos outros e de nosso ambiente.
- Ela é associada a uma melhor compreensão de nossa situação e nossa responsabilidade no meio deles.
- Com essa compreensão o funcionamento afetivo egocêntrico se transforma em um sentimento de solidariedade, de harmonia, de benevolência, que deseja se manifestar de uma maneira construtiva.
- A autodeterminação não deve ser confundida com um comportamento que deixa livre o curso para a realização das paixões e fantasias pessoais sem considerar os danos que podem ser ocasionados aos outros, ao ambiente e finalmente a si mesmo.

d) Autodeterminação e influências.

- Durante as relações intersubjetivas acontece uma troca de perspectivas mentais.
- É importante preservar o discernimento e a autodeterminação e não se deixar manipular pelas intervenções intempestivas dos outros.
- Assim, não deixamos os outros fazerem o que quiserem com o nosso corpo. Precisamos cuidar e estar atentos ao que os outros pretendem fazer com nossa mente, ou com nosso comportamento.
- As relações não devem, necessariamente, estar baseadas em um relacionamento de dominação e submissão.
- Um respeito mútuo é favorável para troca de informação, de instruções, para que ocorra uma colaboração harmoniosa, inteligente e construtiva.



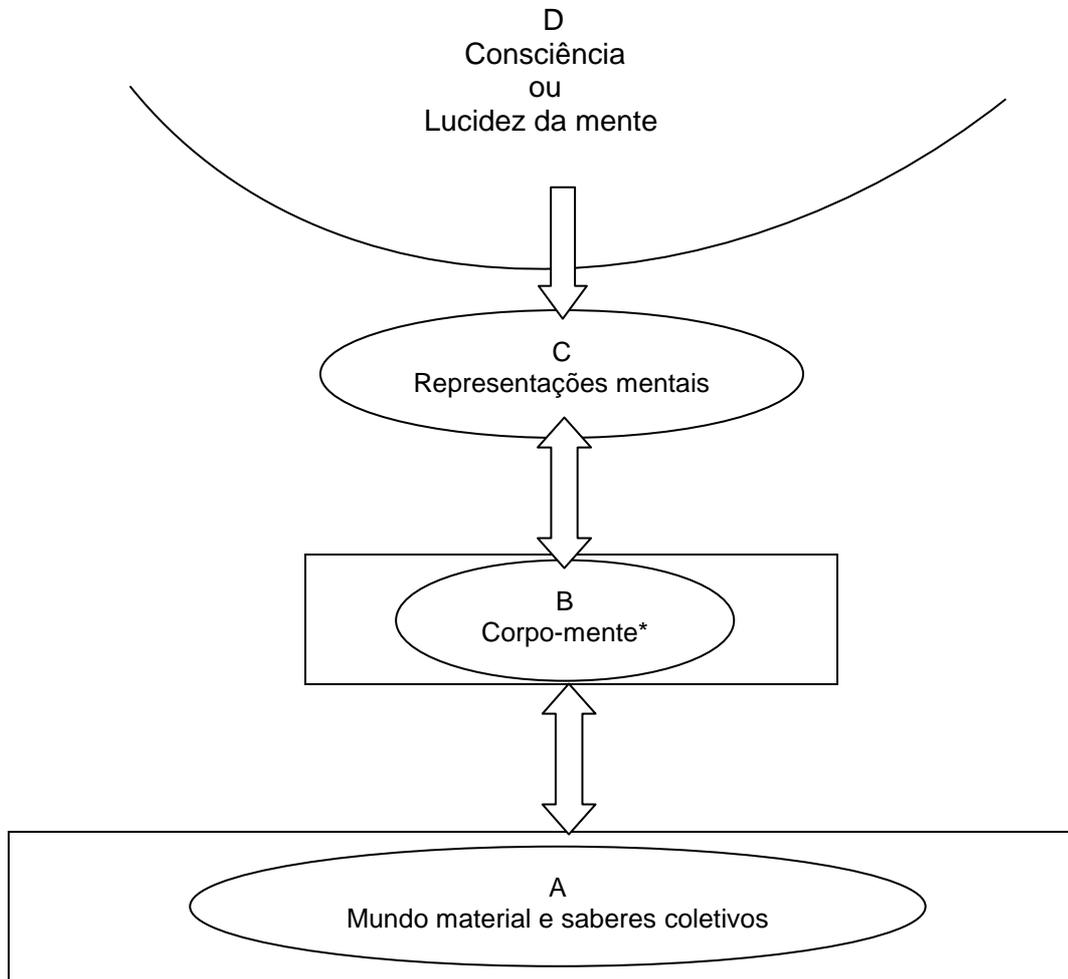


B) Perspectivas a partir da experiência subjetiva.

II - Funcionamento e transformação da mente

Fonte e modo de conhecimento - Ordens de realidade - Interações

Esquema 1



- A O mundo material: Fonte de percepções sensoriais
O domínio dos conhecimentos coletivos:
Fontes de conhecimento transmitidos pela sociedade
- B Corpo físico particular e representações mentais pessoais:
Memória - Ideias / Raciocínios/Análises/Especulações
Imaginações (Realistas - Simbólicas ou Fantasiosas)
Afetividade (Sensações/Sentimentos/Emoções)
- C Representações mentais imaginadas/simulações do mundo, de experiências de eventos e cenários
 - a) realistas (materiais ou simbólicas)
 - b) irrealistas (fantasiosas)
- D Percepção direta/ Experiência intuitiva
Proveniente da clareza da consciência
Plano de fundo (*Yeshe*) Indispensável a todos os outros modos de conhecimento (*Namshe*)

1] Os Domínios ou fontes de conhecimento

Comentários sobre o Esquema 1

1) O mundo material

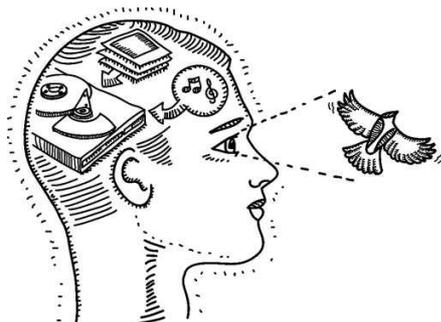
- O mundo material é o domínio concreto no qual se desenvolveu o corpo. Para um ser humano seu corpo físico é aquilo que o permite estar em relação com o mundo material. Este se torna uma fonte de informação direta mediante os órgãos sensoriais, e indireta quando oferece à mente acesso aos conhecimentos coletivos.
- As experiências são realizadas a partir da referência do corpo-mente, que foi constituído na relação com o mundo material e o saber coletivo de uma sociedade em particular.

2) A mente ou domínio mental pessoal

- A faculdade de imaginar permite criar representações mentais, fazer simulações de diferentes tipos. A análise, os raciocínios baseados sobre essas simulações, podem ser uma fonte de compreensão e conhecimento mais amplas que as percepções apenas.

3) O "espaço" da consciência em si

- A presença de uma certa lucidez é o fundamento dos outros processos mentais, conscientes e voluntários. A ausência de lucidez seria um estado de inconsciência como o sono profundo. A lucidez permite a orientação da atenção, acesso à memória, etc. Seu desenvolvimento pode melhorar as performances desses processos e se tornar uma fonte de conhecimentos intuitivos.



2] Elementos constituintes do funcionamento da mente

- O funcionamento da mente é caracterizado por diferentes faculdades em constante interação e transformação. O eu, a mente, não é uma entidade monolítica, mas um conjunto de processos; assim o que "*nós somos*" pode ser definido pela "*maneira com a qual funcionamos*."

1) O raciocínio

É um modo de tratamento conceitual, analítico das informações. Procede de maneira conceitual por associações e exclusões sobre a base de informações já memorizadas ou de dados novos.

-Um raciocínio pode ser baseado em fatos observados na realidade material ou representações mentais na imaginação.

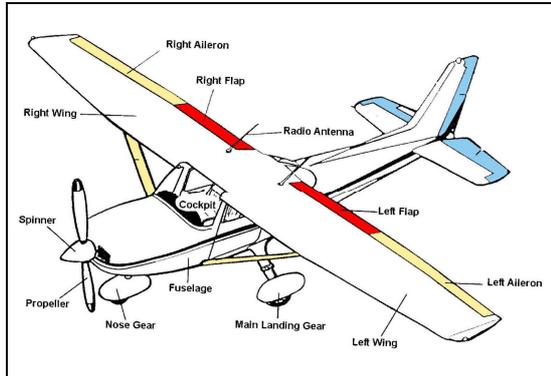
-O raciocínio não funciona de maneira imparcial, em relação aos fatos objetivos. Ele é estritamente associado aos outros processos mentais: a afetividade, pressuposições consideradas como fatos estabelecidos, consciente ou inconsciente, modelos, mitos, motivações e objetivos; essas influências são elementos utilizados pelo raciocínio.

- Eventualmente tudo pode ser justificado por um raciocínio retórico.

2) A imaginação: faculdade de criar imagens / cenas / simulação mental.

a) Imaginação realista:

É aquela utilizada por arquitetos, engenheiros; aquela que funciona levando em conta unicamente elementos que correspondem a fatos verificáveis, materiais ou mentais.



b) Imaginação simbólica:

- A imaginação pode também ilustrar fenômenos não materiais, como sentimentos, valores morais ou intuições espirituais. Ela utiliza, nesses casos, símbolos, alegorias, ou metáforas para ilustrar qualidades ou semelhanças de funções entre contextos diferentes.

Os símbolos ou as metáforas indicam outra coisa que não eles mesmos. Eles podem, mas não devem, necessariamente, corresponder a elementos da realidade material. Eles podem, ao contrário da realidade material, exagerar as características significativas; sua proposta não é descrever, mas evocar, inspirar, indicar.



c) Imaginação artística ou fantasiosa:

- Na imaginação tudo é possível; na realidade não! Não se deve confundir os dois! Na imaginação é possível criar condições impossíveis na realidade material, ou de confundir os significados simbólicos ao criar relações causais impossíveis.



d) Imaginação materializada:

-Uma imaginação fantasiosa pode tomar uma aparência concreta e ter a pretensão de ser uma realidade de fato. Filmes, teatros, histórias imaginárias contadas, efeitos ópticos ou sonoros, podem dar a ilusão de uma realidade material (podem ser vistos e ouvidos). Eles podem dar a aparência de existência dos objetos, eventos ou fatos inexistentes, ou ainda de ligações causais impossíveis. Um discernimento é necessário para que esses elementos fictícios não favoreçam raciocínios fantasiosos, alienados da realidade!

e) Função e utilidade de cada:

1 - A imaginação realista permite compreender melhor e controlar o mundo material; a definir e realizar projetos ou objetivos.

2 - A imaginação simbólica é indispensável para representar elementos não materiais; estabelecer um contato e uma comunicação com eles. Para seres humanos, que são dotados de uma forma corporal, é mais fácil produzir representações mentais que possuem uma forma do que conceber coisas sem forma.

Exemplo: Um cenário (concreto) pode colocar em evidência a existência e a manifestação de diversos sentimentos sem forma definida (amor, ódio, paciência, generosidade e etc).

Os símbolos e os mitos mesmo que não correspondam a fato materiais possuem uma certa coerência e função. Eles ilustram aspectos de uma realidade imaterial, e servem de modelos estruturantes para o funcionamento mental.



- Eles podem também ser uma representação abstrata de uma realidade concreta; mais uma vez eles podem ajudar a mente a orientar e empreender ações.

Exemplo: O mapa de uma cidade, uma tabela de horário de trens ou aviões, são simples representações gráficas simbólicas, mas elas permitem orientar-se.

3 - A imaginação fantasiosa está dissociada da realidade material e simbólica, todavia ela pode realizar uma influência sobre elas. Ela pode se substituir os elementos reais e usurpar sua função na criação de modelos de comportamento, ilustração de valores, positivo ou negativo. Ela pode influenciar o funcionamento afetivo pela criação de super-estímulos, criar e alimentar motivações, objetivos, que podem ter um efeito real sobre a realidade material.

- Toda representação imaginária, mesmo irrealista, nunca é completamente desprovida de significado. Ela pode ser simplesmente uma ilustração de uma maneira simbólica ou modo de funcionar de uma mente perturbada, alienada da realidade, ou de influências sem forma definida, que deve ser avaliada em função de suas características reais.

- Esse aspecto é subestimado; a referência de validade, de realidade, é frequentemente tomada com referência em construções mentais realistas verificáveis no domínio material.
- As criações mentais imaginárias, mesmo incoerentes são, todavia, indicadores revelando a atividade de princípios de naturezas diversas que podem ter um efeito muito concreto.
- É importante considerar a função preenchida, as causas, as motivações e os efeitos produzidos.

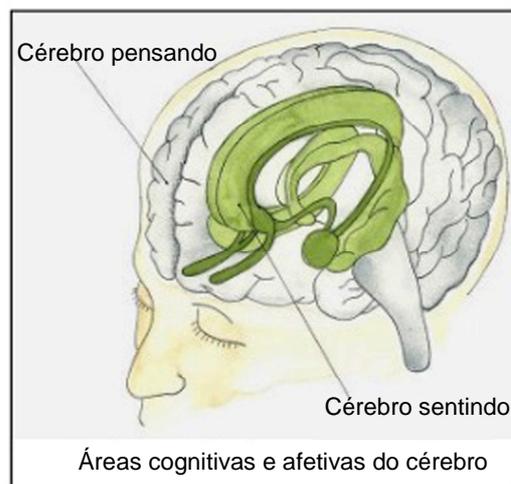


f) Respeitar as funções e os domínios

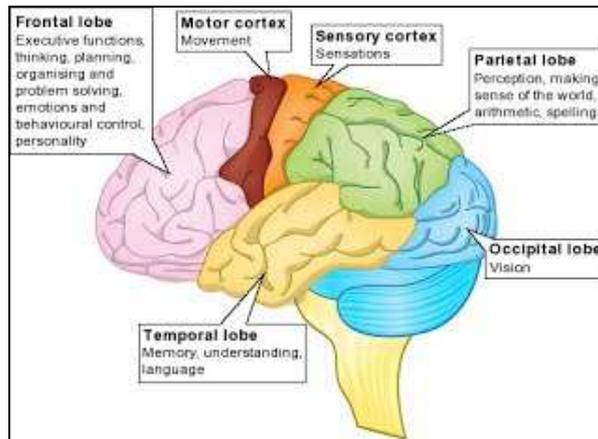
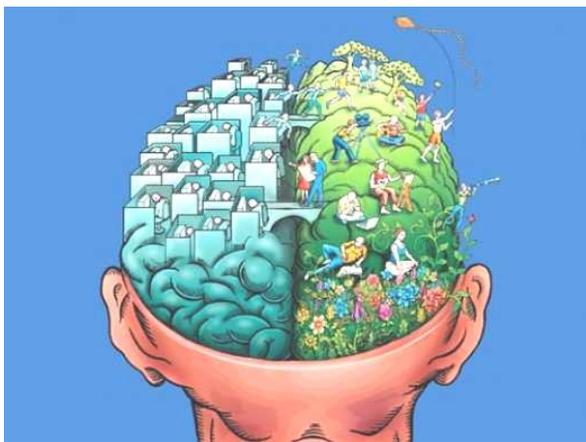
- A imaginação realista tem a função de proporcionar uma melhor compreensão e controle do mundo material e a realização de seus objetivos.
- Ela não pode, necessariamente, substituir a função de modelos de inspiração dos mitos.
- Da mesma maneira, os mitos, que têm a função de ilustrar uma realidade não material, não podem servir de explicação do funcionamento do mundo material.
- Fazer transposições abusivas entre esses métodos e funções, de um domínio para outro, é fazer uma utilização inapropriada dessas funções.

3) A afetividade

- Neste contexto a afetividade é uma categoria geral que compreende tudo o que não é raciocínio abstrato nem simples imaginação. Ela inclui os instintos, as emoções, os sentimentos de toda natureza: medo, desejos, necessidades, apetites, agressividade, inveja, orgulho, avareza, prazer, decepção; mas, também: satisfação, contentamento, felicidade, alegria, tristeza, benevolência, compaixão, interesse, desinteresse, aspiração, motivação, resolução, entusiasmo, desencorajamento, desprezo, respeito etc.



- A afetividade é associada a contextos, situações ou objetos materiais imaginados. Sua natureza e associações geralmente são aprendidas por modelos que são provenientes do meio cultural. Repetir as associações cria um hábito que a reforça.
- Quando as representações associadas a um objeto ou a uma situação mudam, a reação afetiva também pode mudar.
- Alguns processos afetivos são mais positivos que outros. É necessário avaliá-los em função de suas causas e efeitos.
- Eles se manifestam principalmente em função de uma perspectiva mais ou menos egocêntrica: eu quero, eu não quero, eu tenho que me impor aos outros. O que conduz a rivalidade, ao espírito de competição e etc.
- A consideração do interesse dos outros, e do ambiente em geral, que acompanha o desenvolvimento da consciência, favorece o desenvolvimento de uma atitude mais altruísta e mais cooperativa.
- O estado afetivo influencia os outros modos de funcionamento mental: os cenários representados pela imaginação, a maneira de selecionar e interpretar fatos, e, assim, o modo de raciocinar. Como todos esses elementos são interligados, eles influenciam as motivações, os objetivos, os comportamentos e finalmente transformam de uma maneira concreta o modo de funcionar de si e o meio ambiente.
- Independentemente da situação, dos raciocínios e dos discursos que se pretendem lógicos, **é importante avaliar a natureza e a qualidade do estado afetivo.**



Lateralização e especialização: Diferentes áreas do cérebro possuem diferentes funções que interagem de diversas maneiras. Às estruturas e processos biológicos correspondem experiências psicológicas subjetivas. Não se pode agir diretamente sobre os processos biológicos, mas podemos influenciá-los de maneira indireta com uma intervenção sobre o comportamento ou sobre o modo de funcionamento corporal e mental.

3] Interações entre as faculdades mentais e as fontes de conhecimento.

- A aquisição de novos conhecimentos irá modificar o modo de funcionar e as interações entre os diferentes processos que constituem a mente.
- Essa transformação irá modificar o modo de funcionamento do corpo, do comportamento e assim a maneira com a qual se relaciona com o meio ambiente.
- Eventualmente isso transformará o nosso próprio meio ambiente e a maneira com a qual nos relacionamos com ele.

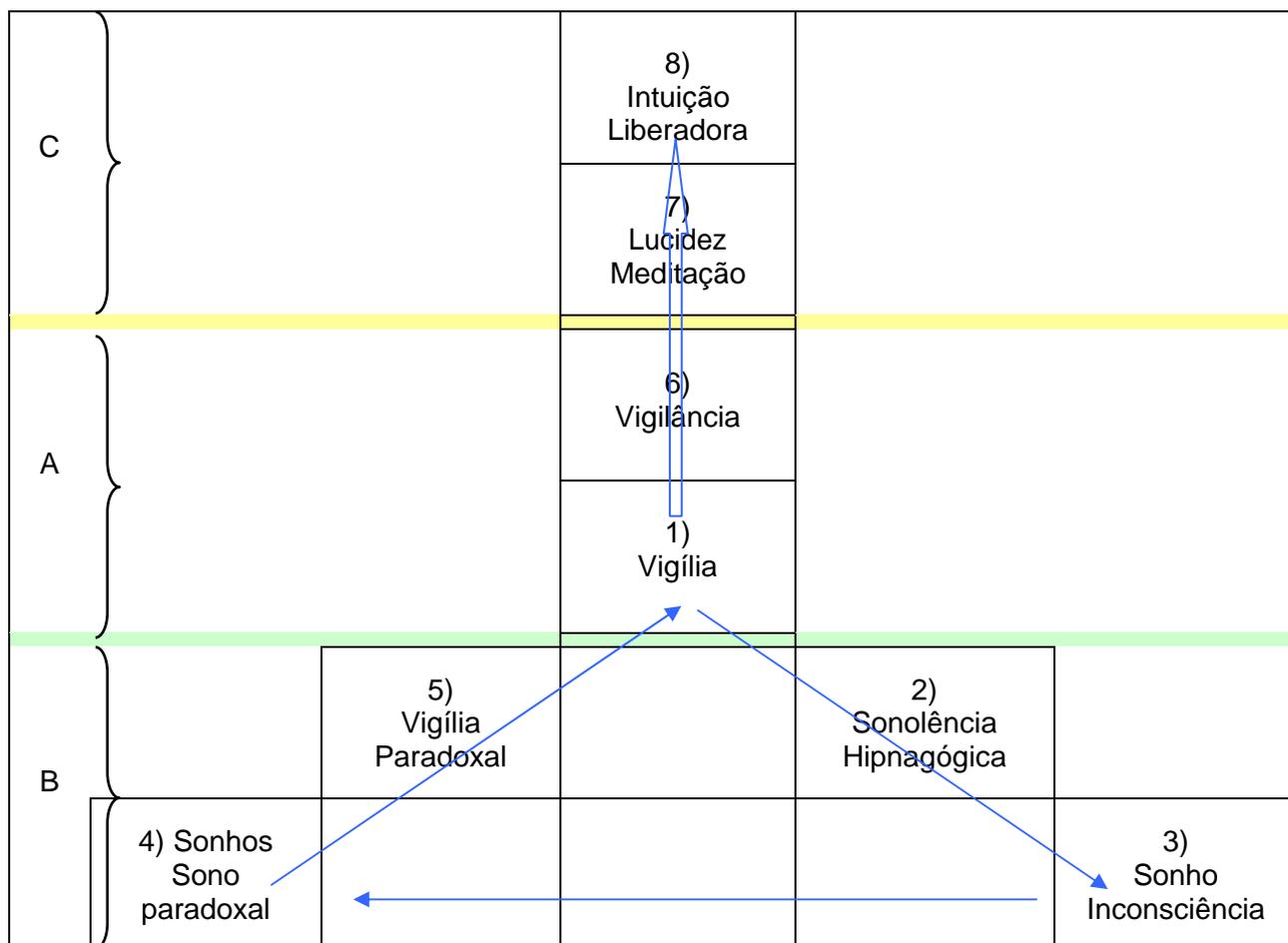
Exercícios: Utilizar a capacidade de criar simulações mentais realistas imaginando os fatos naturais, eventos e as conexões causais entre eles.

- Não se trata de divagar, de confabular, nem criar sequências irrealistas com associações causais impossíveis e etc.

- Exemplo. os efeitos de um incêndio, de uma guerra, de um trabalho num hospital etc.

4] Estado de consciência e modos de conhecimento

Esquema 2



1) Estado de vigília ordinário

- O corpo tem o dinamismo necessário para se mover, agir, falar e interagir com o meio ambiente. A mente tem acesso à memória do que foi aprendido e experimentado. Com mais ou menos lucidez e discernimento, a mente experimenta diferentes estados afetivos; funciona em um modo de raciocínio e imaginação realista, simbólica, ou fantasiosa. Ela percebe as diferentes situações do meio natural ou social. Ela os interpreta e estabelece uma relação com eles segundo o seu modo de funcionamento.

2) Estado intermediário entre a vigília e o sono.

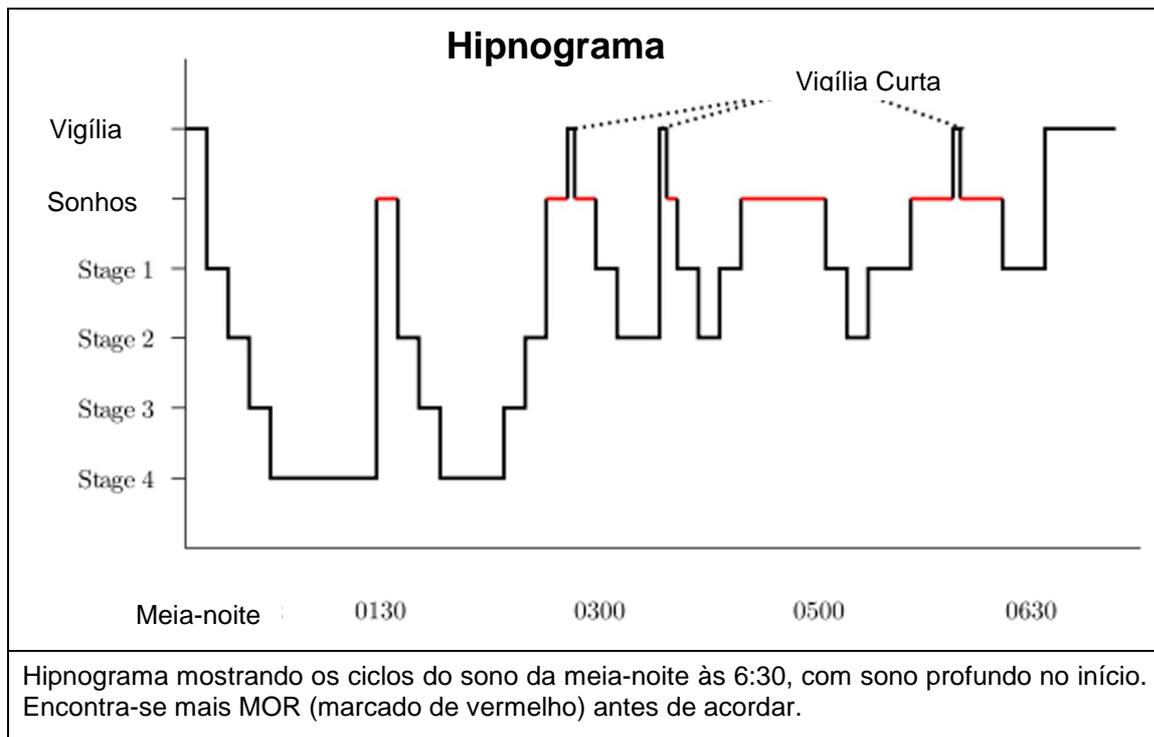
- Precede a entrada no estado do sono; ele se caracteriza por uma fadiga, sonolência, um progressivo relaxamento muscular, uma mudança do ritmo da respiração, que se torna mais regular, mais lenta, mais profunda. Aparecem alguns curtos momentos de inconsciência, como uma perda da percepção de si e do meio ambiente; as relações com o meio se tornam incoerentes, difíceis, e inadaptadas.

- Os raciocínios são incoerentes; a imaginação torna-se caótica e defasada da realidade objetiva. A imaginação é desprovida de significação pertinente em termos de causas e resultados. Acontece uma perda progressiva da percepção de si e do mundo material, os cenários ou imagens mentais aumentam e ganham mais realidade que o mundo material.

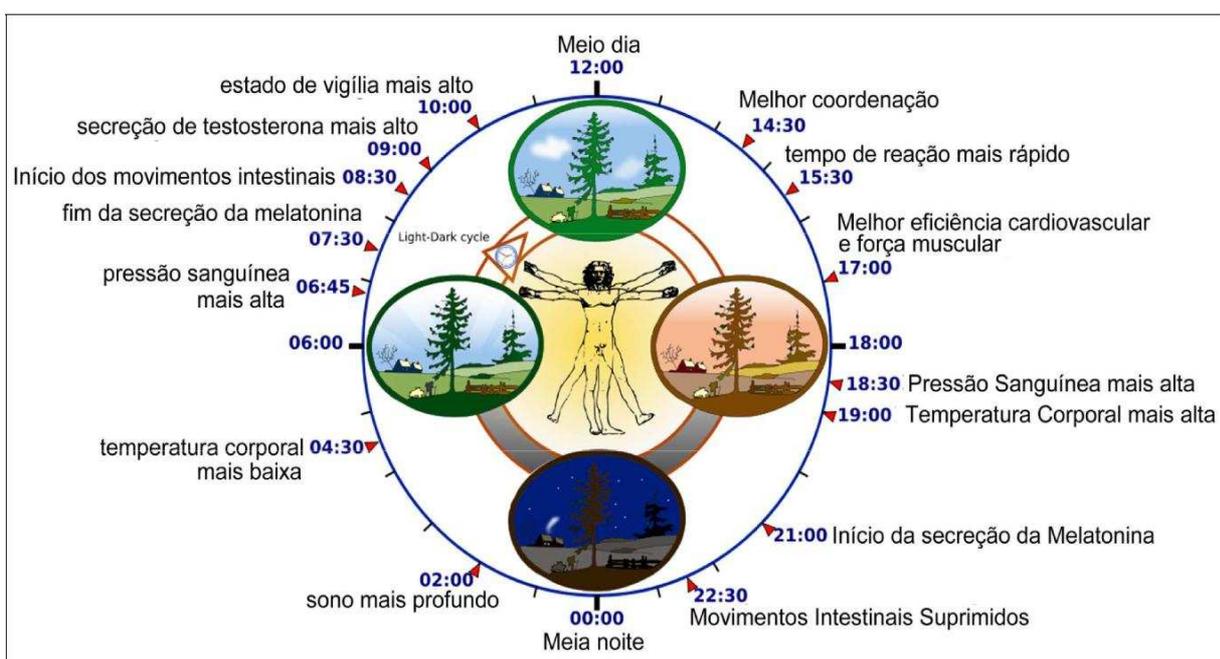
3) Sono

O sono profundo se caracteriza em 3 ou 4 níveis. É uma perda da consciência de si e do meio ambiente; um estado de inconsciência com o tônus muscular baixo. O corpo não é percebido de maneira consciente, assim não se pode agir de uma maneira voluntária. Nesse estado ocorrem um pouco dos sonhos. Esse estado é indispensável para a recuperação corporal. Ele é mais profundo nos primeiros ciclos do sono.

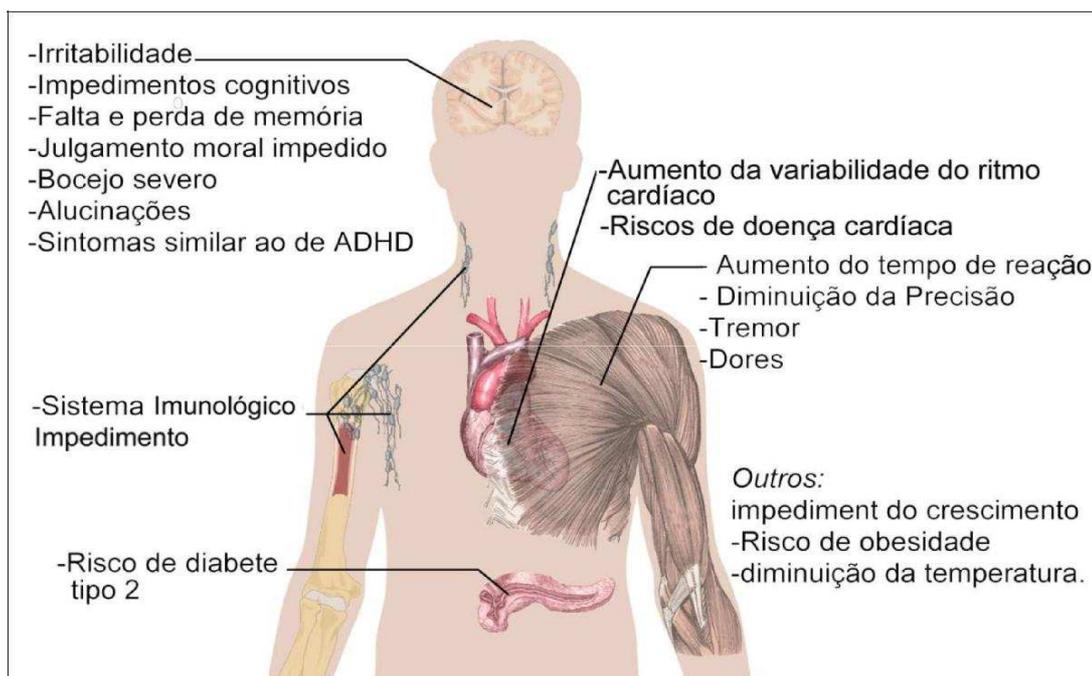
a) Ciclos de repouso - sono e sonho



b) Ciclo diário de vigília e sono



c) Inconvenientes da falta de sono:



4) Sono - Sono paradoxal

- Relaxamento total do tônus muscular, o cérebro é ativo como no estado de vigília experimentando experiências subjetivas diversas, mas desconectadas dos comandos motores do corpo.

O gato que teve suas reconexões ativadas durante o sono, corre, pula e simula a caça sonhando.

- Durante o período de sono existem 3 ou 4 períodos de sonhos; eles são mais longos nos últimos ciclos. O período dos sonhos é importante para o equilíbrio mental da pessoa; ele ajuda a assimilar as experiências do dia.
- O sono compreende 3 ou 4 fases de sono profundo, onde ocorrem os sonhos, separados por 3 ou 4 intervalos de vigília (ver tabela "a").

5) Estado entre o sono e a vigília - vigília paradoxal

- Estado após a fase de sono, onde ocorre um retorno da consciência da presença do corpo físico e da percepção do meio ambiente.
- É possível não entrar imediatamente no estado ativo da vigília ordinária, mas de preservar e utilizar essa fase intermediária.
- Após tomar consciência do corpo e da capacidade de movê-lo para uma posição mais confortável, o corpo fica descontraído, a respiração regular é natural como se o corpo estivesse continuando a dormir; de fato ele está em repouso.
- Verificar a qualidade do despertar da mente, acessando a memória; se a mente é capaz de fazer raciocínios coerentes é uma indicação de que está no estado de vigília e não no sono.
- A atenção aos processos mentais, neste estado, pode ser de grande qualidade.
- Neste momento é possível ter um raciocínio de grande qualidade, resolver questões pendentes, fazer previsões da atividade do dia, etc.
- A partir desse estado é possível entrar em um outro ciclo de sono ou entrar no estado de vigília ordinário e continuar as atividades habituais.

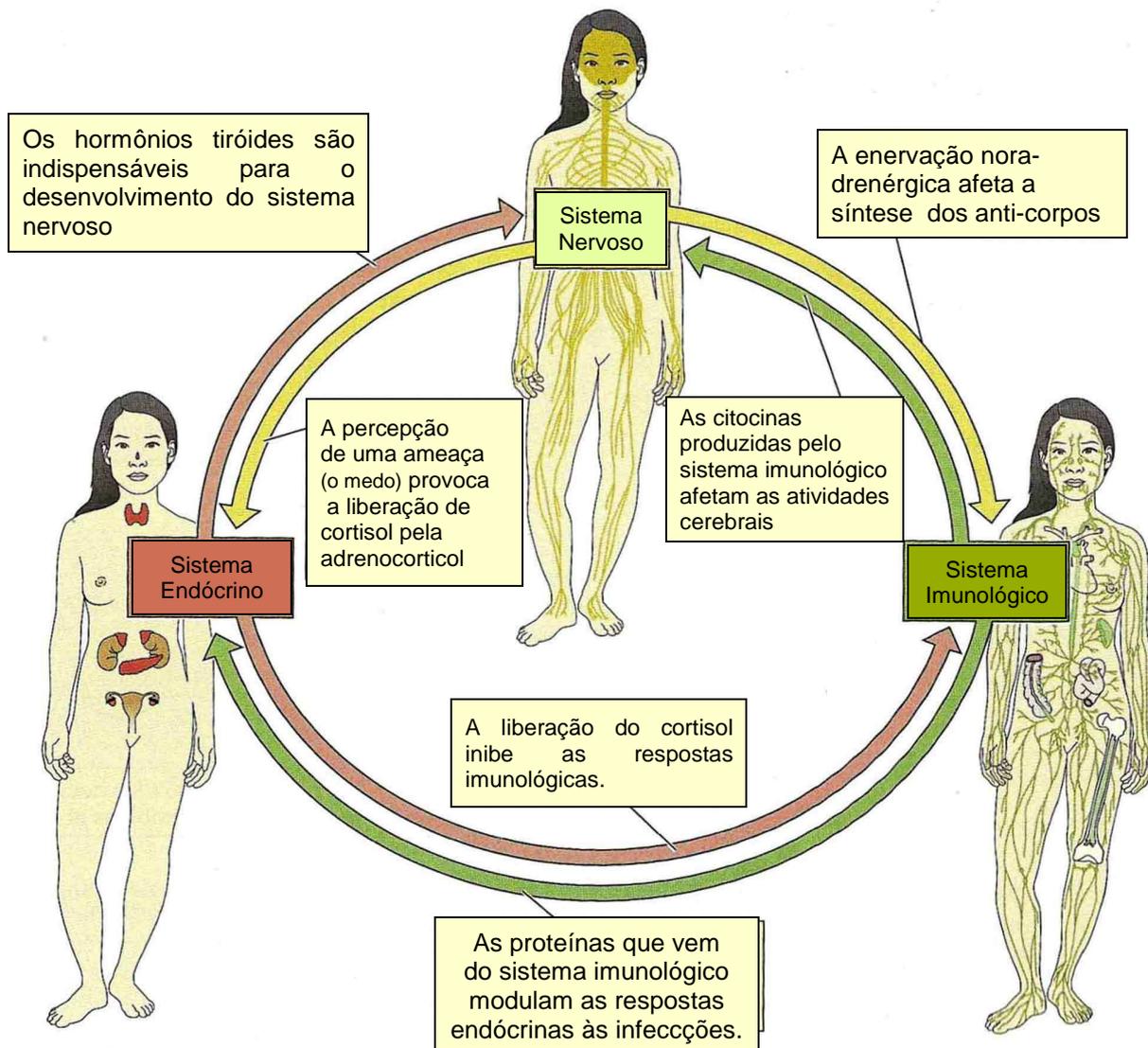
6) Estado de vigília ampliado, alerta e atento.

- Entra-se nesse estado quando uma situação está chamando muita atenção como, por exemplo, atravessar uma estrada quando os carros estão circulando muito rápido.
- As percepções sensoriais são muito vivas, os processos mentais muito rápidos e adaptados à situação.
- Geralmente esse estado dura pouco tempo, somente o suficiente para a demanda que a situação produz; depois há um retorno ao estado de vigília ordinária.

Exemplo: Após atravessar a estrada pode continuar conversando.

- No estado intermediário entre a vigília e a meditação, a atenção que há no estado de vigília é reforçada e adquirida sem ser provocada por uma situação particular.
- Graças a um treinamento metódico, torna-se capaz de estabelecer e permanecer sem esforço em um estado de maior lucidez no qual a atenção flexibilizada é liberada; não está mais fascinada, e pode ser, com facilidade, focalizada de maneira voluntária sobre qualquer objeto.

Exemplos de comunicação recíproca entre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico



7) O estresse

O estresse é um estado excepcional, porém natural, do organismo, que aparece em uma situação de crise quando o organismo requer uma resposta rápida de confrontação agressiva ou de fuga. Assim como nos animais produz-se modificações fisiológicas que tem como propósito otimizar nossa capacidade de resposta.

Todavia, essas modificações produzem efeitos nocivos à saúde geral do organismo.

Na natureza, uma vez que o curto período de crise tenha passado, os animais voltam rapidamente ao seu estado habitual durante o qual eles se dedicam à alimentação, à relação com os membros da mesma espécie, ou relaxam em um estado de recuperação.

Para o ser humano, o desenvolvimento de faculdades mentais, tais como a memória, a imaginação, a conceitualização, permitem criar representações mentais dissociadas de fatos objetivos.

Essas construções mentais permitem uma melhor compreensão e uma ação mais eficaz. Todavia, elas também têm a capacidade de ativar uma reação do organismo comparável àquela que provocaria uma situação concreta.

Se esses processos não são bem compreendidos e conscientemente controlados, eles podem conduzir a uma ansiedade, uma agressividade, uma tensão, uma agitação excessiva, dissociada do que seria simplesmente adaptada a uma situação real. E se pode causar um estresse que, frequentemente repetido, pode se tornar crônico. Nesse caso, traz inúmeros problemas para a saúde.

Portanto, é importante saber avaliar os eventos da vida cotidiana sem estresse exagerado ou inoportuno e, assim, poder voltar ao simples estado natural adaptado às circunstâncias.

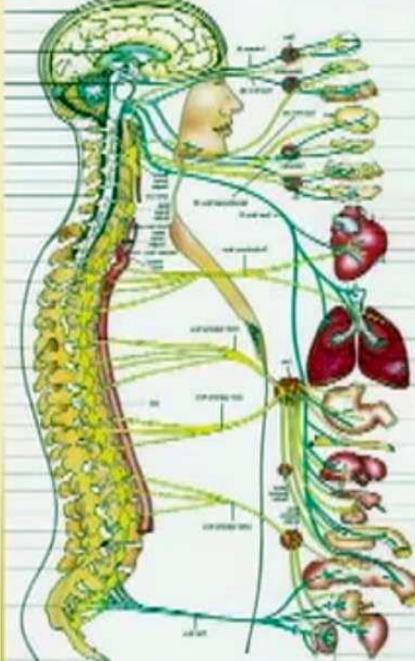
O relaxamento e a recuperação, geralmente, acontecem durante o sono, que é um estado de inconsciência.

O estado de meditação também é favorável para isso, mas ele não é associado a um estado de inconsciência, e sim a um estado de lucidez superior.

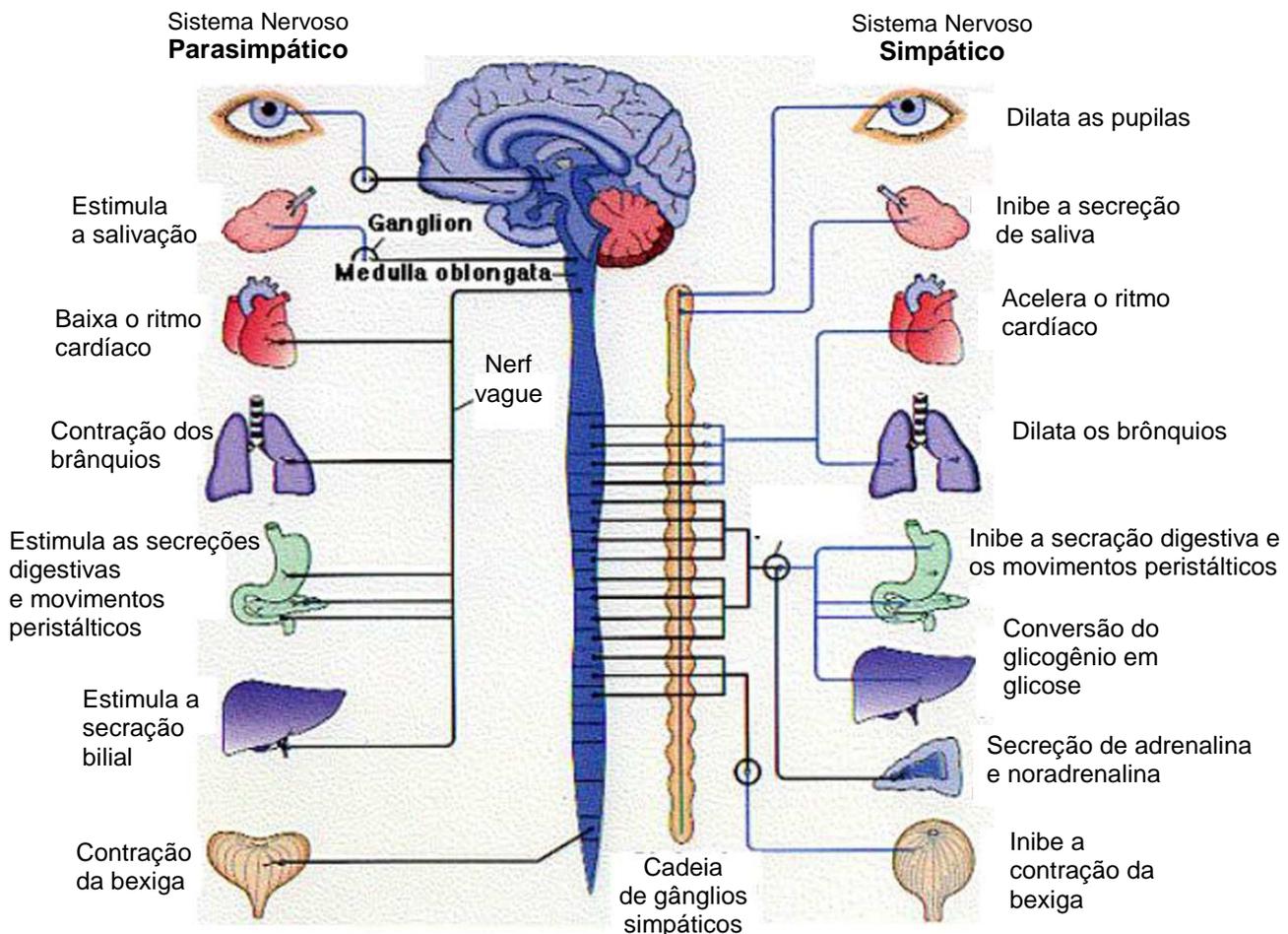
Efeitos do estresse



Efeitos fisiológicos respectivos ao estado de estresse "*Confrontar ou fugir*" e o estado de relaxamento-recuperação: "*Repouso e digestão*"

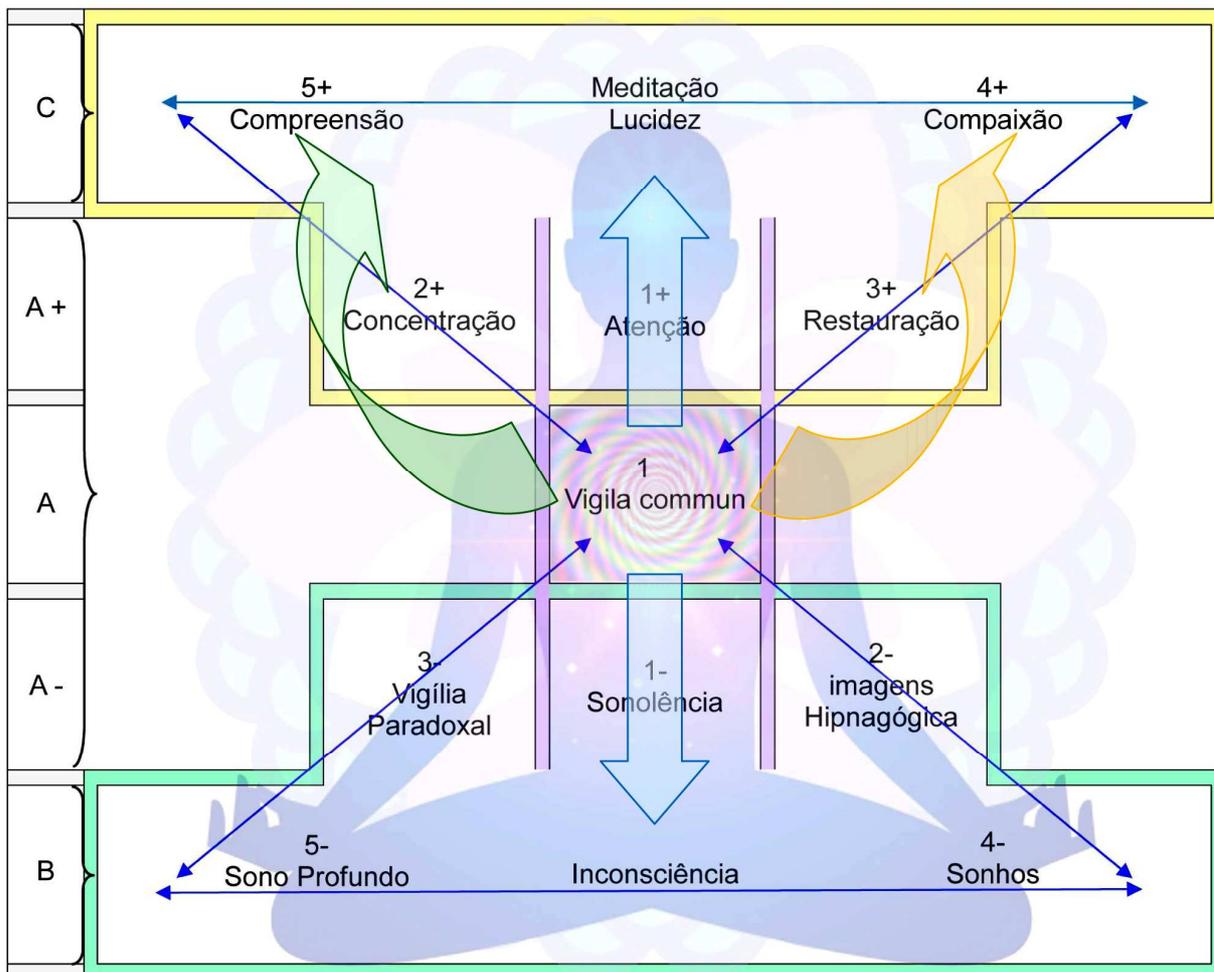
<p style="text-align: center;">"Confrontar ou Fugir"</p> <p>Permite sobreviver a uma crise Ritmo cardíaco acelerado Aumento do colesterol Aumento da glicose Digestão lenta Sistema Imunológico baixo</p> <p style="text-align: center;">Repouso-digestão reparação</p> <p>Vital para a saúde e para recuperação de doenças Digestão favorecida Renforço do sistema imunológico Queda da tensão</p>	
--	--

Seguindo o estado de estresse ou relaxamento, diferentes aspectos do sistema nervoso são ativados ou desativados. Essas por sua vez, influenciam a bioquímica, o funcionamento dos outros sistemas e dos órgãos; assim, o modo geral de funcionar do organismo.

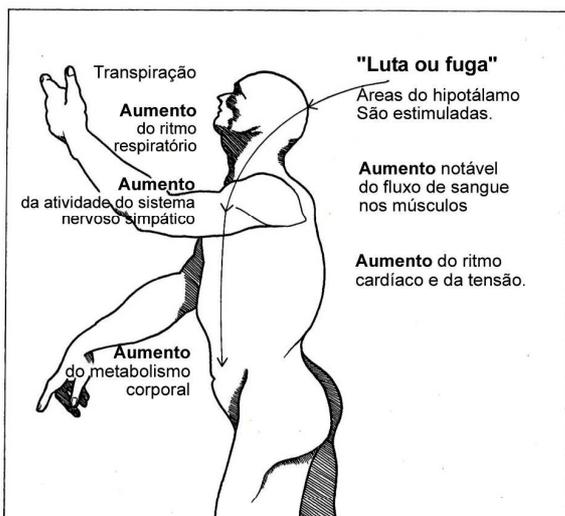


4] Estado de consciência e modos de conhecimento

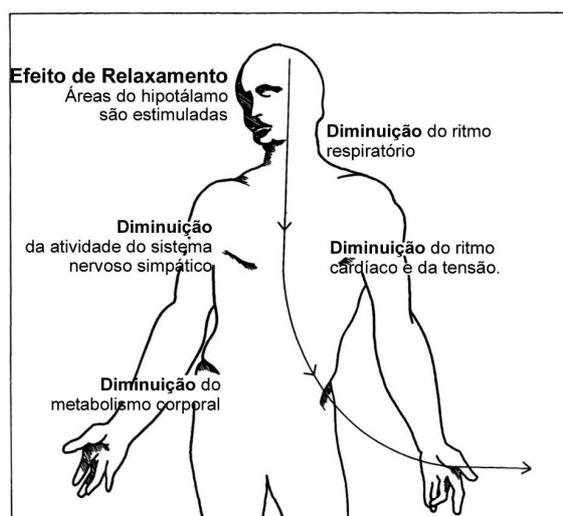
Complemento do esquema 2



* Em 1976 Dr. Herbert Benson, da escola de medicina de Harvard, descreveu as características fisiológicas de um estado natural de relaxamento como algo que promove efeitos antagonistas às influências nocivas do estresse. Ele chamou esses efeitos de " *Resposta do Relaxamento*". Os desenhos abaixo foram extraídos do seu livro.

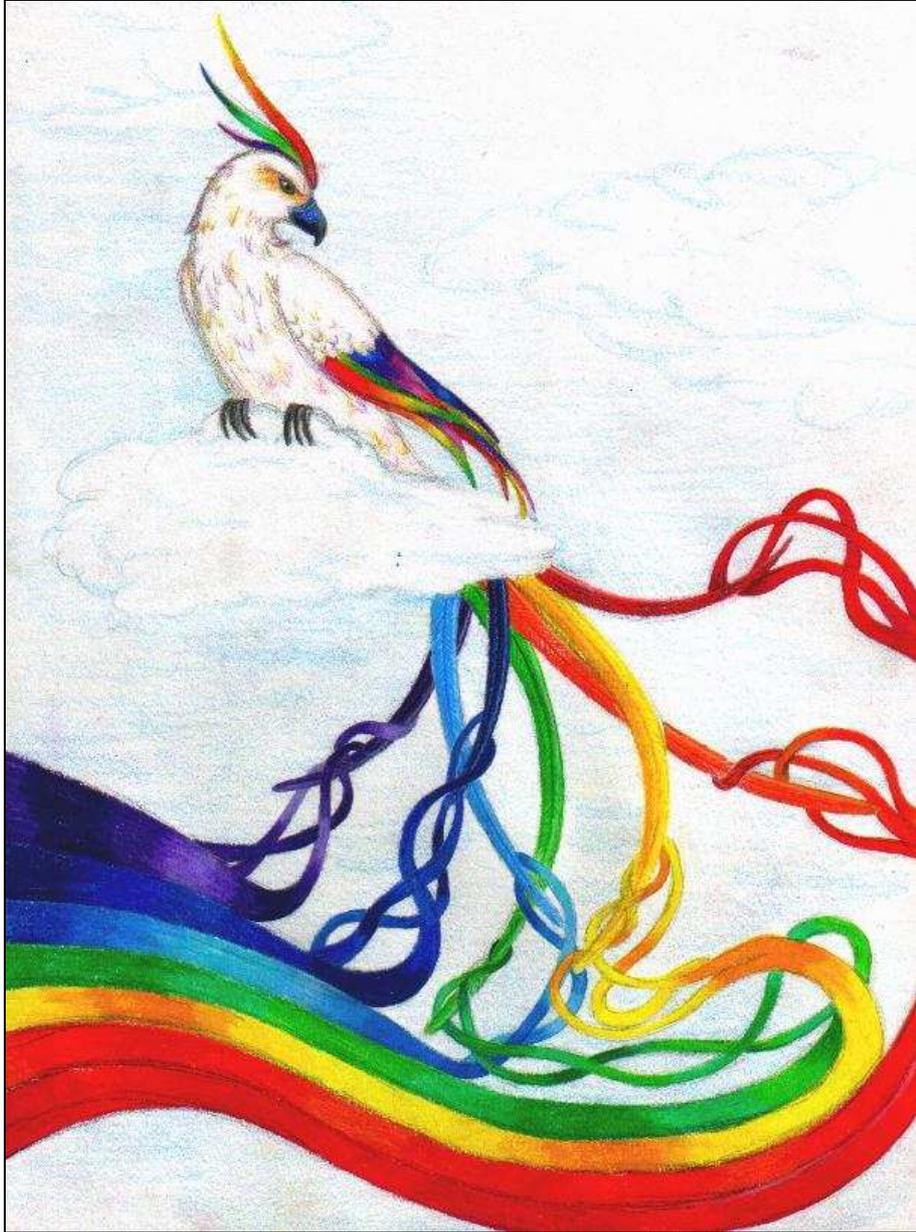


Mudanças fisiológicas associadas ao processo de "Luta ou fuga"



Mudanças fisiológicas associadas ao processo do "Efeito - Relaxamento"

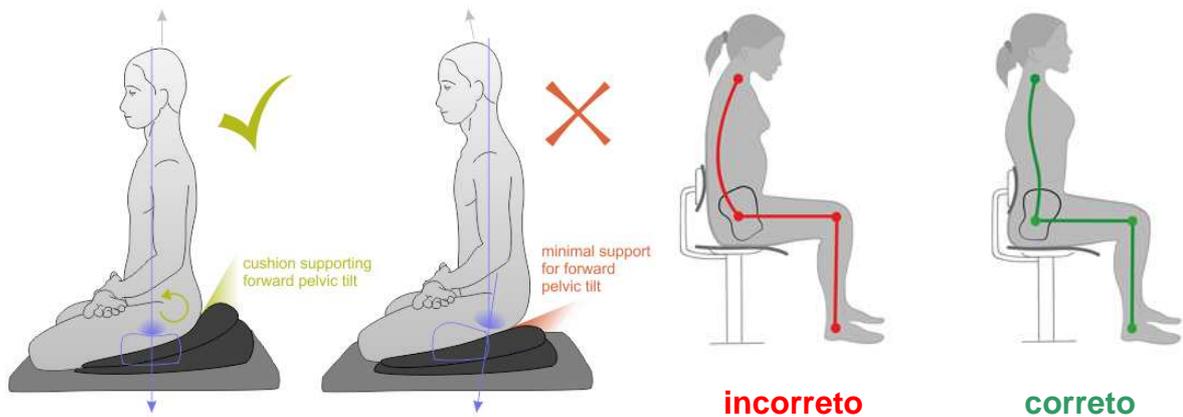
O processo da meditação ocorre na direção de uma maior lucidez; e o movimento inverso ocorre na direção da sonolência, do sono e da inconsciência. É possível ter acesso ao estado de meditação a partir da focalização da atenção, por diversos exercícios de concentração ou passando pelo estado descrito pelo Dr. Benson chamado aqui de *Estado de Restauração* porque favorece a otimização de nossas capacidades físicas e mentais. Durante essa "*Meditação Natural*" se preserva simplesmente a atenção, ficando descontraído numa postura que ajude a evitar o sono.



8) A meditação: princípios gerais

a) Definições

- A *meditação* é uma atividade consciente voluntária. Ela se distingue das ações mentais impulsivas, inconscientes e estereotipadas.
- Assim como existem diferentes formas de atividade mental, também existem diferentes formas de meditação.
- Todos os animais e humanos tem diferentes atividades mentais mais ou menos conscientes; assim eles praticam, de maneira natural, diferentes tipos de meditação!
- O que os distingue é simplesmente a habilidade de exercitar essas capacidades com mais ou menos competência. Assim como todas as outras competências que não são rigorosamente determinadas pelo programa genético, essas também precisam ser aprendidas.
- Portanto, o treinamento das técnicas de meditação possuem como objetivo, simplesmente, desenvolver essas capacidades naturais de maneira metódica, com o fim de que as ações se tornem mais conscientes, mais inteligentes.



b) Preparação para a meditação

- Tomar consciência de sua posição corporal e de seu estado mental.
- Adotar uma posição sentada, manter o corpo reto, nem tenso demais, nem relaxado demais, a fim de ficar bem acordado.
- É possível, pelo corpo e pela a mente, entrar nos estados precedentes: estado de sonolência, de sono e até de sonho. A única diferença, nesse caso, é que o corpo está sentado e não deitado; os sintomas são os mesmos; isso não é verdadeiramente uma meditação; é descansar ou dormir sentado. É melhor fazer isso deitado!
- Se a atenção flutua involuntariamente, de um assunto para o outro sem associações coerentes, é apenas devaneio. Quando a incoerência das associações aumentam, e a qualidade da atenção diminui, ocorre o Estado 2: o estado intermediário entre a vigília e o sono. Se tudo desaparece em uma escuridão confortável, é o sono profundo.
- Os exercícios de meditação acontecem, no mínimo, no estado de vigília ordinário. A percepção e o tônus do corpo devem ser suficientes para guardarem ele ereto. As percepções precisam ficar claras e a mente viva. Todavia, eles devem acontecer em um estado de relaxamento, sem tensão corporal, mental ou afetiva.

c) Meditação como atividade mental voluntária

1_Meditação analítica

A mente pode se engajar em atividades reflexivas e elabora conceitos sobre ideias, sentimentos, percepções; utiliza também a imaginação realista ou simbólica. Uma atividade mental comum se torna meditação analítica quando a atenção fica concentrada, consciente e voluntariamente sobre um só assunto.

2_Treinamento na concentração

- É possível aplicar-se em exercícios de concentração mais ou menos focalizados sobre um objeto material ou mental; a concentração pode ser focalizada sem nenhuma conceitualização. Ela pode também incluir uma certa atividade voluntariamente orientada, mobilizando uma imaginação criativa ou o desenvolvimento de alguns sentimentos, como a benevolência, desapego, etc.

- Esse processo pode ser involuntário, e a pessoa pode estar submetida a ele de forma passiva, como no caso da repetição de cenários agradáveis ou trágicos, que alimentam pré-julgamentos ou uma afetividade que pode ser ou não construtiva. Nesse caso, não se trata de concentração, uma vez que o elemento de voluntariedade é ausente. Esse processo está na categoria da *fascinação*: é o objeto com suas características que atraem e mantêm a atenção.

3_Treinamento da atenção.

- Quando a mente não divaga de um objeto de fascinação para outro, nem se compromete em uma atividade de concentração, e nem afunda no torpor, podemos nos aplicar para aumentar a lucidez ou a qualidade da atenção. Nesse caso as percepções sensoriais se tornam mais vivas e os processos mentais tornam-se mais rápidos. Eles podem aparecer na forma de curtas ideias sintéticas e concentradas, ou de metáforas simbólicas significativas.

- Esse modo de funcionamento da mente é um tipo de meditação que favorece a atenção ou o estado de alerta. Ele é distinto do estado intermediário que há entre a vigília e o sono (nº 2 sonolência hipnagógica) caracterizado pela perda de referência e pela incoerência.

-Uma melhor qualidade de atenção favorece o discernimento e a pertinência.

d) A meditação propriamente dita

- Quando o nível de lucidez é acompanhado de percepções sensoriais vivas, de uma atividade mental ocasionalmente rápida e pertinente, tornando-se ótima e natural, esse é o estado de estabilidade meditativa.

- É um estado mental comparável com aquele entre o sono e a vigília (Estado 5 vigília paradoxal), mas com um bem-estar, dinamismo e um tônus corporal superior.

9) Intuição e inteligência liberadora



Na base da lucidez do estado de estabilidade meditativa é possível ativar uma investigação sobre a natureza do eu que pode favorecer um reconhecimento intuitivo imediato.

Esse reconhecimento não é fruto de um processo conceitual, mas de uma experiência e percepção direta.

A conceitualização eventual do que é experimentado pode ser, no máximo, uma tradução dentro dos domínios de representações conceituais ou simbólicas. É uma simples ilustração que, como a foto de um objeto, qualquer que seja sua definição, sempre falta numerosas dimensões.

Exemplo: Qualquer que seja a qualidade da foto ou pintura de uma maçã nunca poderia comê-la!

Esse estado é a contrapartida oposta do sono profundo que é total inconsciência, aqui tudo é Despertar!

- Outras características dos diferentes estados de consciência:

- É possível fazer uma distinção desse estado a partir de suas características muito diferentes em relação a:
- Qualidade da atenção/consciência
- Clareza da percepção dos objetos materiais e dos processos mentais. A qualidade do funcionamento mental mais ou menos coerente
- O estado de funcionamento do corpo físico, que possui mais tônus e vitalidade.

- Estado de consciência e modo de funcionamento da mente

- As características do modo de funcionamento da mente (raciocínios, afetividade, imaginação) mudam dependendo do estado da consciência.
- O modo no qual funciona a mente, em determinado momento, também é indicador do estado no qual está a consciência.
- A qualidade do estado de consciência, o modo de funcionamento da mente e os estados do corpo são interdependentes; eles influenciam uns aos outros reciprocamente.

Exercícios: Identificar esses diferentes estados, melhorar sua capacidade pelo treinamento, respeitar o período necessário de sono recuperador, não se preocupar com os sonhos, aproveitar a lucidez, utilizar suas faculdades de maneira otimizada.

C) A meditação - exercícios práticos

1] Definições:

A meditação é uma ação mental consciente e voluntária.

- ela é diferente dos processos mentais impulsivos e estereotipados.
- ela é diferente da atenção dissipada, atraída e controlada passivamente, fascinada por qualquer objeto que aparece no exterior, no meio ambiente material, ou no interior, na forma de diversos eventos mentais.
- ela é diferente da sonolência ou do sono

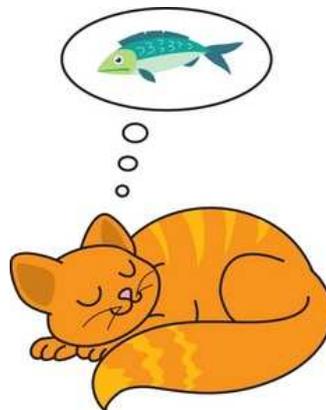
Seu objetivo é entender melhor o modo de funcionamento da mente e transformá-la.

1) Material e mental: diferenças e características

- O que é material é o que é perceptível pelos órgãos sensoriais do corpo físico. O que pode ser visto, ouvido, tocado, degustado.



- O que é do mundo material não é apenas o que é tangível, mas também as cores, o som, etc.
- O que é mental não é perceptível pelos órgãos sensoriais, mas experimentado subjetivamente como real: pensamentos, imagens mentais, afetividade. Pode não ter nem forma nem peso, mas pode ter uma ação bem concreta sobre o mundo material.



- No espaço mental os objetos são mais fáceis de se modificarem com uma simples ação mental.
- No mundo material a mente precisa fazer uma intervenção por intermédio de um suporte material como o corpo.

2) Treinamento da atenção: Aprender a orientar voluntariamente a atenção.

a) A consciência e a atenção

- A Consciência é a qualidade de lucidez da mente que permite a percepção.
- A ausência de consciência seria um estado de sono e de inconsciência.
- A atenção é uma focalização, uma orientação da consciência em direção a um suporte particular.

Exemplo: a orientação do feixe de luz de uma lâmpada em uma sala escura, clareando um objeto, seria como uma orientação da atenção. A consciência lúcida seria como a luz da lâmpada propriamente dita.

b) Atenção difusa ou focalizada

- Ela pode ser difusa como nos devaneios ou na sonolência.
- Ela pode ser normal ou viva no estado da vigília ordinária.
- Ela pode ser orientada sobre objetos materiais ou mentais.
- Focalizada ou concentrada, ela permite perceber melhor o seu objeto.
- Um efeito associado à concentração é que a clareza da percepção do que não é seu objeto diminui.

Exemplo: - a concentração sobre o assunto que estamos estudando tem por efeito não ser mais capaz de entender o que é dito ao redor de si.

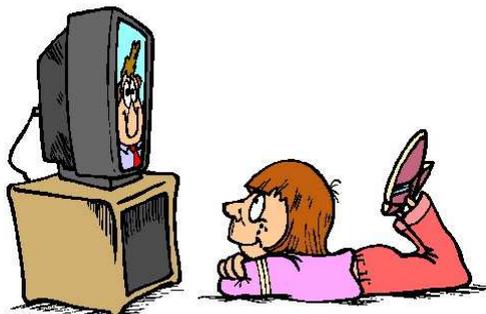
- focalizar-se em uma conversa ao telefone, enquanto está dirigindo, reduz a atenção e aumenta o perigo.

3) Fascinação e concentração

a) Fascinação:

- Ela pressupõe uma falta de discernimento e uma atitude passiva.
- Quando a atenção é atraída de uma maneira espontânea e irresistível, mesmo contra nossa própria vontade, e se matém sobre o suporte, a causa das características desse suporte é a fascinação.
- O objeto que fascina emite em geral sinais que são significativos para quem os percebe; suas características são exageradas, por acaso ou voluntariamente, para produzir o efeito da fascinação.
- O propósito da fascinação pode ser o de seduzir, suscitar necessidades ou medo; um sentimento de evasão do estado ordinário, criando um estado alterado parecido com o sonho. O objeto do cenário fascinante pretende substituir-se à realidade a fim de controlar os processos mentais (suscitar ideias, sentimentos) e assim controlar o comportamento.

Exemplos: Uma televisão, um filme, um assunto ou objeto de desejo, de preocupação ou de medo.



b) A concentração:

- A concentração é a orientação que mantém voluntariamente a atenção sobre um suporte material ou mental.
- O objeto de concentração pode ser significativo, como um assunto para estudar, ou insignificante, como um grão de arroz.
- A concentração da atenção sobre o objeto permite percebê-lo melhor, entendê-lo e agir sobre ele.
- Todos os métodos de meditação utilizam de uma maneira ou de outra as faculdades de atenção e de concentração sobre diferentes suportes.



Exercícios:

- *Orientar a atenção sobre um objeto material e visual.*
- *Focalizar e manter a atenção sobre o objeto; é a concentração.*
- *Flexibilizar o deslocamento voluntário da atenção.*
- *Deslocar voluntariamente a atenção de um suporte para o outro; de um campo sensorial a outro; de um objeto visto a um som entendido, à respiração, a objetos mentais.*
- *Identificar e reconhecer a fascinação e sair de lá deslocando a atenção de maneira voluntária sobre um suporte qualquer.*

4) Processos mentais voluntários e espontâneos

- Dentro de alguns estados entre a vigília e o sono, ou no devaneio, imaginações e ideias podem aparecer de uma maneira espontânea, sem ser deliberadamente suscitados ou alimentados de maneira voluntária.
- Eles podem ser incoerentes ou ordenados, fascinando a atenção reduzida.
- Tomando consciência deles e orientando a atenção sobre eles, o que é incoerente se desmancha.
- O que é coerente e possui conteúdo revela sua significação, se ordena e se clarifica.

2] Diferentes tipos de meditação

- Existem diferentes categorias de meditação, tendo cada uma suas características e objetivos próprios.

As instruções para cada tipo de meditação são diferentes; o que é uma indicação obrigatória para uma, pode ser uma proibição para outra.

- Evite confundi-las e misturá-las, especialmente com estados e atividades que não são meditações: o devaneio, a sonolência e a distração.

1) Identificação dos processos mentais:

a) A imaginação

- Existe a imaginação realista, simbólica e a fantasiosa, elas podem ser espontâneas ou voluntárias.
- Saiba claramente identificá-las e distingui-las.

b) O devaneio

É um estado comum que consiste em deixar sua atenção flutuar sem orientação definida, dependendo dos objetos que podem atraí-la. Os temas que ocupam o devaneio podem ser realistas ou irrealistas, materiais ou mentais, conceituais, imaginários ou afetivos.

c) A distração

- A atenção primeiramente focalizada, desvia-se sobre outro tema sem relação com o objeto de meditação. O desvio pode ser causado por uma fascinação ou por uma mudança involuntária da atenção sobre um outro suporte.
- Na distração, a atenção foi desviada de seu suporte. Quando se pratica a concentração é necessário voltar ao assunto inicial.
- A distração pode ser grosseira ou sutil.
- Na distração grosseira, a atenção foi desviada até a um nível bastante evidente dos processos mentais, como o raciocínio e a imaginação.
- Ao nível intermediário, as conceitualizações evidentes podem se manter sobre o assunto, mas a atenção é parcialmente desviada por preocupações subjacentes.
- A distração é sutil quando a qualidade inicial da concentração diminui, ainda que ligeiramente.

d) O funcionamento mental ordinário

- É uma sucessão de processos mentais variáveis aos quais estamos bastante identificados: raciocínios, imaginações, afetividades, lembranças de eventos passados, análises, planos para o futuro etc.
- Eles se sucedem em função da atenção que recebem mediante a fascinação ou pela concentração.
- Cada fase pode durar um tempo variável;
- Esses processos são, na maior parte do tempo, involuntários, suscitados pela fascinação.

e) Durante a meditação.

- Podem aparecer processos mentais espontâneos: imagens, ideias, intuições que podem ser rápidas, precisas e significativas.
- Esses dados são simplesmente reconhecidos, avaliados e gravados na memória sem se tornarem uma fonte de distração.

3] Treinamento na concentração

1) Concentração sobre um tema - Meditação analítica.

- Trata-se de manter a atenção sobre um assunto examinado e analisado. O assunto ou o tema pode corresponder a uma situação concreta ou imaginada. O assunto deve ter um tema central e o exame se relaciona sobre tudo o que é associado, direta ou indiretamente, sem perder de vista o tema central.
- Na etapa do estudo: a atenção é orientada na direção dos assuntos com seus aspectos mais evidentes ou sutis. Aplica-se a reflexão, a análise, a ativação da memória. Os recursos da imaginação são completamente investidos no tema, sem distração grosseira ou sutil. É a fase de aquisição de informações, que serão memorizadas e aprendidas.
- No nível ou no estado da reflexão: os saberes adquiridos são assimilados; seus diversos aspectos e implicações são claramente compreendidos; ele pode ser reformulado, adaptado e aplicado a diversos contextos.

Exemplo: O estudo de uma matéria qualquer. A reflexão sobre um tema de causalidade: como as coisas são produzidas; a impermanência: existe algo que dura sem nunca mudar?

2) Treinamento na concentração focalizada não analítica

A atenção é focalizada sobre um suporte, objeto material ou mental, e não sobre um tema de reflexão.

Para iniciar é mais fácil escolher como suporte um objeto visual:

- a) Definir o tempo que irá durar o exercício;
- b) Escolher conscientemente e voluntariamente o objeto;
- c) Orientar a atenção ao objeto escolhido;
- d) Manter a atenção focalizada no suporte;
- e) Quando a atenção fica no suporte de uma maneira estável e sem esforço, é a concentração.

- No início é melhor fazer exercícios curtos e de boa qualidade.
- Não é necessário um esforço de vontade cansativo, e nem tensão corporal; os olhos devem ficar relaxados, simplesmente pousados sobre um objeto que deve ficar claro e nítido; é a atenção que deve ser mantida.

3) Distração e fascinação

- A concentração é perdida quando a atenção vai para um outro suporte, material ou mental, antes do tempo determinado para o exercício.
- Também ocorrem distrações quando se envolve com um processo conceitual ou analítico em relação ao objeto de concentração ou em relação a outro objeto.
- Quando a atenção se dirige a uma outra coisa, que não o suporte escolhido, ocorre a distração (a atenção está atraída por outra coisa).
- Quando um objeto atrai e mantém a atenção por suas próprias características, independentemente da vontade do praticante, ocorre a fascinação. É diferente da concentração, que é uma orientação voluntária da atenção.
- No treinamento da concentração focalizada é necessário identificar a distração.
- A distração, uma vez identificada, reorienta a atenção para o suporte escolhido.
- Treinar-se na concentração é apenas um exercício cuja função é desenvolver a capacidade de se liberar da submissão a fascinações. Ela também pode facilitar a meditação analítica e outras meditações com suporte, não é a parte principal da meditação, não é conveniente limita-se excessivamente sobre ela.

4) Treinamento no desenvolvimento da atenção e da lucidez



- Esta prática exclui a concentração; neste caso a concentração é uma distração porque ela limita a lucidez sobre um suporte.
- A proposta desta prática é desenvolver a qualidade da lucidez - da consciência - que é o elemento fundamental da atenção.

1) Diferença entre concentração e atenção

- A concentração é focalizada, limitada a um suporte; ela necessita de um esforço considerável.
- A lucidez é "aberta", ilimitada, espaçosa; ela precisa de relaxamento.

2) Aumentar a qualidade da atenção, consciência e lucidez

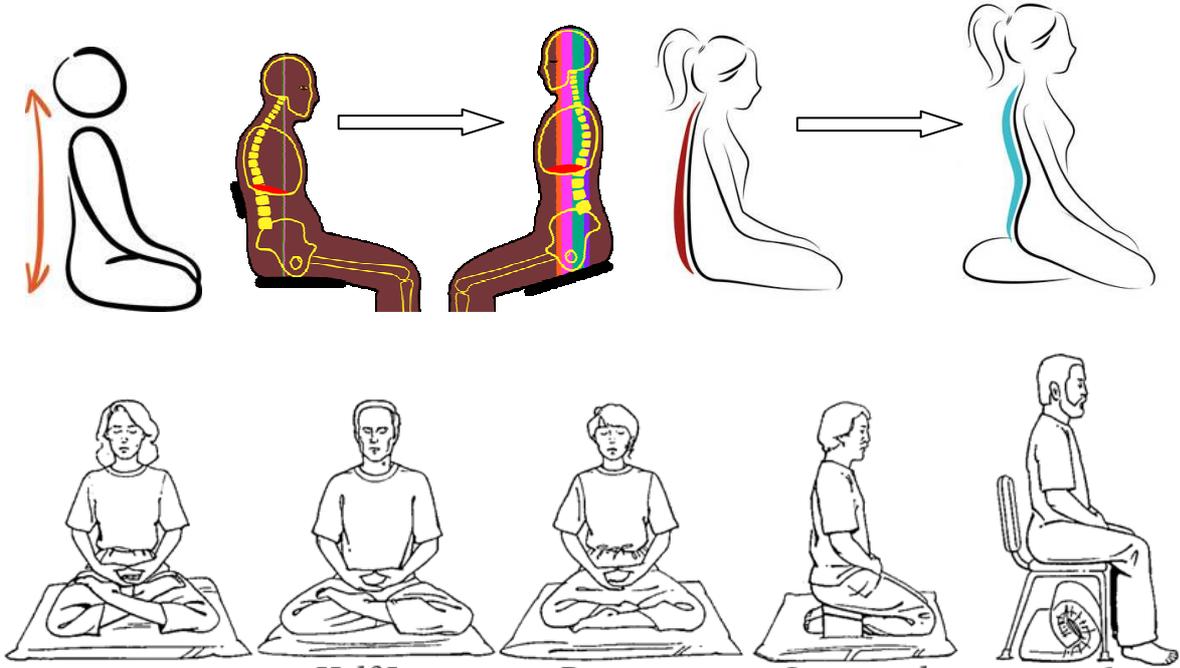
- Em um estado lúcido todos os objetos sensoriais são claramente percebidos sem se tornarem objetos de distração, de fascinação ou de concentração.
- Na presença da lucidez os objetos de fascinação ou de distração tornam-se simples objetos de percepção.
- Diferentes processos mentais que podem aparecer durante esse estado de meditação: pensamentos, imagens mentais isoladas, pequenos cenários, conceitos, humores, sentimentos. Eles são simplesmente percebidos como objetos sensoriais/materiais ou como simples objetos mentais.
- Eles não se tornam objetos de análises, nem de distração, nem de concentração, nem de rejeição; eles chegam, são reconhecidos, e se vão naturalmente, sem esforço.
- No início a energia/esforço da atenção é simplesmente orientada/concentrada para manter e melhorar a qualidade do estado de lucidez, que uma vez estabelecido é simplesmente preservado.
- A qualidade do estado mental lúcido irá modificar o estado/ritmo do corpo, que também se torna mais leve e sensível.
- Quando uma experiência ocasional se estabiliza, torna-se um estado natural que dura por um certo tempo: é a estabilidade mental.

5] Desenvolver a atenção e a lucidez - Prática

Permanecer simplesmente descontraído e lúcido - Aprender a não fazer nada.

1) Instruções curtas:

- Tomar uma posição sentada confortável, descontraída, mas que não seja muito relaxada, para permanecer acordado.



- Tomar consciência do movimento da respiração;
- Contar 3 expirações;
- Parar de contar;
- Permanecer simplesmente descontraído e lúcido.



2) Instruções detalhadas:

- Não se concentrar voluntariamente em nada;
- Não recitar nem imaginar voluntariamente nada;
- Não se deixar fascinar pelos objetos materiais do meio ambiente;
- Não se deixar fascinar ou distrair por ideias, raciocínios ou imaginações que podem surgir espontaneamente;
- Não entrar voluntariamente no sono;
- Não se deixar entrar involuntariamente no sono; permanecer acordado;
- Verificar ainda, de vez em quando, se os sons são claramente percebidos. No caso em que a percepção do som se torna vaga, e que a percepção do seu corpo se torna difusa, estamos nos encaminhando para o sono, não na direção da meditação. Se os olhos estão abertos naturalmente, deixe-os repousarem tranquilamente sobre um suporte em sua frente, mas não se concentre sobre ele;
- Não olhar para a esquerda ou para a direita, também não fixar rigidamente os olhos;
- Perceber a presença do seu corpo e relaxar as tensões ao mesmo tempo em que guarda suficiente dinamismo para manter o corpo ereto;
- Tomar consciência do movimento da respiração mas não se concentrar sobre ela;
- Acentuar progressivamente a expiração 3 vezes e depois deixar o movimento natural;
- No caso em que pensamentos ou imagens mentais apareçam espontaneamente: considerá-los apenas como simples objetos de percepção; não fugir deles; não ignorá-los; não suprimi-los e também não alimentá-los;
- No caso em que a atenção está fascinada, levada involuntariamente, distraída, por um processo de raciocínio ou cenário de simulação qualquer: livrar-se simplesmente orientando a atenção sobre um outro objeto visual, auditivo ou sobre o movimento da respiração, e reestabelecer o estado original de descontração e lucidez, sem focalização ou outras elaborações;
- Não sair da fascinação para entrar na concentração;
- Imagens, símbolos, memórias ou ideias podem aparecer rapidamente carregadas de significado; não prendê-las, não se deixar fascinar por elas, nem intelectualizar sobre elas. Colocar a informação na memória e permanecer desapegado.
- Simplesmente preservar o estado original descontraído e lúcido.
 - Afetivamente, permanecer descontraído e à vontade.
 - Não tem perigo algum: não é necessário ter medo;
 - Não há nada para adquirir, é inútil alimentar necessidades;
 - Não há ninguém para submeter e controlar, inútil ser agressivo;
 - Não há ninguém para seduzir, nem ninguém que está querendo nos seduzir: é inútil se preocupar.
- Permanecer simplesmente no estado original de descontração e lucidez.

D) - Integração e aplicação

Treinamento sistemático e progressivo da mente

Existem textos tradicionais que explicam métodos progressivos de treinamento da mente de diversas maneiras, eles podem ser estudados separadamente. Algumas dessas temáticas são:

1) Recapitular os assuntos significativos

2) Definição dos objetivos

- Treinar-se em função do objetivo.
- Maneiras de se relacionar com as situações do meio ambiente em relação ao objetivo.
 - a) Evitar o que é nocivo;
 - b) Adquirir e desenvolver o que é positivo;
 - c) Transformar as circunstâncias adversas em meios hábeis para o despertar:
 - Relacionar-se com circunstâncias favoráveis.
 - Relações com dificuldades não são consideradas como obstáculos, mas como oportunidades.

1) Ter um propósito - Tabela 1

- A necessidade de uma disciplina para o treinamento da mente se justifica na direção de seu propósito.
- É com relação a esse objetivo, e a esse treinamento, que podem ter obstáculos ou circunstâncias adversas. Escolher esses objetivos, conscientemente, com conhecimento de causa, assumindo inteiramente a responsabilidade associada sem se iludir a respeito de suas implicações; todo desafio se torna uma oportunidade de treinamento para desenvolver as qualidades definidas.

2) Preservar a saúde.

- Verificar os efeitos de nossas ações prestando atenção às mudanças de sensação do seu corpo: conforto, desconforto, cansaço, energia e etc. Isso irá permitir compreender o que produz essas mudanças; por conseguinte, adotar o que favorece o seu bem-estar e evitar o que é nocivo para sua saúde.

3) Submissão e autodeterminação:

- Não é satisfatório obedecer de maneira passiva ordens ou sugestões, absurdas ou significativas. É preferível desenvolver e preservar nosso próprio discernimento, nossa própria compreensão, nossa própria apreciação, a fim de poder fazer uma escolha livre, esclarecida e depois assumi-la com compromisso de maneira consciente e voluntária.
- A autodeterminação não significa ausência de solidariedade; ao contrário, ela é acompanhada por um maior compromisso, participação voluntária inteligente e criativa.

3] O que é preciso desenvolver

1) Desenvolvimento da compreensão e da lucidez

- a) Desenvolver a compreensão pelo estudo. A reflexão e a experiência.
- b) Desenvolver a clareza e a estabilidade mental.
- c) Na base de um estado de clareza e estabilidade mental, a atenção viva orienta-se pela natureza de si e se aplica a perceber - experimentar diretamente sua essência e ter acesso ao reconhecimento do modo de ser.
 - É um conhecimento - experiência direta, não conceitual.
 - Os conceitos eventuais não são mais meios de conhecimento; mas utilizando os recursos da memória, no melhor dos casos, podemos traduzir em conceitos ou metáforas uma experiência direta não conceitual.

2) Desenvolvimento da benevolência e da paciência

- Desenvolver a paciência, a benevolência e a sensibilidade ao sofrimento dos outros.
- Sensibilidade é uma força, não é uma fraqueza.
- A benevolência altruísta não é ingenuidade, mas sim generosidade. Porque ela é acompanhada por uma inteligência que tem recursos inacessíveis a uma simples vontade egocêntrica, a agressividade e o espírito de competição.
- Desenvolver a qualidade da atenção e da consciência;
- Desenvolver uma compreensão vasta;
- Desenvolver as qualidades afetivas de contentamento, benevolência e compaixão.



*Nota: *É a primeira parte de dois versos que se encontram nos textos budistas, sutras, os mais antigos; eles são considerados como o essencial dos ensinamentos do Buda:*

ཅུ། ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལས་བྱུང། །དེ་རྒྱུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས། །དེ་ལ་འགོགས་པ་གང་ཡིན་པ། །དགོ་སྤོང་ཆེན་པོས་འདི་རྣམ་
TCHÔ NAM / TAM TCHE / GYU LE DJUNG // DE GYU / DE CHIN / CHEG PE SUNG // DE LA / GOG PA / GANG IN PA // GUE DJONG / TCHEN PÔ / DI KE
གསུངས། །སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང། །དགོ་བ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད། །རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།
SUNG // DIG PA / TCHI YANG / MI DJA CHING // GUE WA / PÛN SUM / TSOG PAR TCHE // RANG GUI / SEM NI / YONG SU DÛL // DI NI / SANG GYE / TEN PA IN //

Todos os fenômenos surgem de causas; essas causas foram enunciadas pelo Tathagata. O que pode colocar um fim a esse processo? O Grande Virtuoso assim disse: não faça qualquer mal que seja; cultive excelente virtude; discipline completamente sua mente. Esse é o ensinamento do Buda.



Síntese em 9 etapas

Lama Trinlé - 07-02-15

A] Observação e reflexão sobre as coisas exteriores (o mundo material)

1) Quando um bastão bate em um gongo ele produz um som; ilustra a causalidade.
Exemplos materiais: o fogo acende o combustível; o rio cava vales; o sol ilumina o dia; o crescimento das plantas; a origem dos seres vivos; etc.

- Um fenômeno só pode ser produzido por causas apropriadas;
- Na ausência dessas causas o fenômeno não se produz;
- Se queremos que um fenômeno se produza precisamos reunir as causas;
- Se não queremos que um fenômeno se produza, precisamos evitar as causas que são a sua origem.

2) As experiências dependem do comportamento.

- A mão segura um copo para beber;
- O comportamento é uma ação efetuada pelo corpo sobre o mundo material;
- Ir ao cinema; ir ao restaurante comer; preparar sua comida; ir a um lugar diferente de onde estamos.

B] Observação e reflexão sobre as coisas interiores

3) O comportamento depende do funcionamento da mente. A mente não tem cor, nem peso, nem dimensões, embora não seja menos real.

- Sem mente o corpo não pode funcionar.

4) Em que consiste e funciona a mente?

1 - Identificar:

- a) As ideias: conceitos, pensamentos, raciocínios;
- b) Afetividade: sentimentos, emoções (desejo, medo, orgulho, generosidade, avareza, raiva, etc.);
- c) A imaginação: a capacidade de criar imagens mentais, simulação de cenas que representam eventos realistas ou imaginários.

2 - Considerar suas interações. Situação objetiva idêntica, não produzem os mesmos efeitos subjetivos.

5) De onde vem a mente? Como e por quê ela funciona?

- Seu automatismo aparente vem do que ela repete como funcionamento habitual;
- Ainda assim seu modo de funcionar não é determinado de maneira rígida pela biologia como as funções do corpo, tal como a respiração, a digestão, etc.;
- O funcionamento de diferentes aspectos da mente é adquirido pela educação que vem da família, do meio social e de suas próprias experiências.

Exemplo: o idioma.

- É possível utilizar o que foi adquirido; não é possível utilizar o que não foi.
- Para ter a disposição uma capacidade, é preciso adquiri-la.
- Quanto mais se tem compreensão, mais se tem capacidade, e, por conseguinte, mais liberdade.

Exemplo: saber ou não saber dirigir um carro.

- Isso coloca em evidência a importância de entender melhor o funcionamento e de desenvolver as capacidades de nossa mente.

C] Compreensão e transformação do funcionamento da mente

6) A atenção e o discernimento versus a dispersão e a fascinação.

- Quando a atenção é fascinada por objetos materiais ou mentais, a mente identifica-se, compromete-se e se submete;

Exemplo: a televisão, as ideias e outros cenários mentais e imaginados.

- A fascinação é a corda que amarra a mente. A atenção e o discernimento são as chaves que a liberam de suas amarras;
- Flexibilizar a atenção, orientando-a voluntariamente sobre diferentes suportes;
- Liberar a atenção fascinada por um objeto, orientando-a voluntariamente sobre um outro.

7) Treinamento da concentração com um suporte

A concentração sobre um projeto ou um trabalho qualquer é o que permite realizá-los.

Exemplo: Um trabalho físico, como pintar uma sala ou preparar um almoço; ou um trabalho intelectual, como estudar um idioma, que são concentrações sobre atividades analíticas.

8) Exercitar-se na concentração focalizada/contemplativa; sem atividade conceitual.

- Utilizar o objeto visual, como um objeto de pequeno tamanho ou suportes diversos, próximos, afastados, etc.

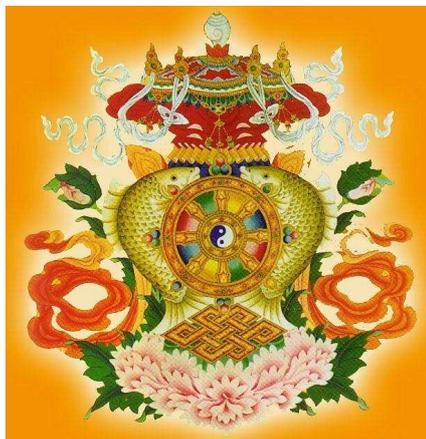
9) Desenvolver a lucidez

- Expandir o campo da consciência, percebendo que ela é o fundamento, o pressuposto da capacidade de percepção, da atenção e, assim, da concentração.

- Com mais lucidez, todas as outras capacidades mentais, a atenção, a percepção, as simulações mentais (a reflexão, a qualidade do funcionamento afetivo) funcionam melhor e tudo se torna mais fácil!

4] Colofón e dedicatória:

Este texto, apresentado como um curto comentário contemporâneo do verso que resume o ensinamento do Buda foi redigido em francês por Lama Trinlé Kunkhyab, em novembro de 2014, no Centro de Brasília, Kagyu Pende Gyamtso, fundado por Kalu Rimpotche. Foi verificado e completado em agosto de 2018. A tradução em português foi realizada por Camila (Drolma), a revisão foi feita pelo Sr. Wagner (Lodro Sangpo) sem o qual este trabalho não teria a qualidade que tem. Possa este material trazer benefícios aos seres inumeráveis que foram nossas mães. Gué Ho!



Os diferentes tipos de meditação

II) Prática

<p style="text-align: center;">A) Meditação com elaborações</p> <p>A atenção é orientada e mantida sobre um suporte Em conjunto com diferentes atividades mentais</p>	<p style="text-align: center;">O suporte pode ser um objeto material ou mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Propósito concreto: Realizações físicas ou materiais. 2) Propósito cognitivo: Compreender leis, informações, ideias. 3) Propósito afetivo: Transformar o funcionamento da afetividade. <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <ol style="list-style-type: none"> a) Para a realização destes objetivos usa-se: raciocínio, análise, imaginação, simulações e representações mentais. b) Sinais de progresso: a mente permanece focada, sem distrações, em seu objeto. Há sincronização entre as atividades mentais principais e as de fundo. As interações entre o tema e o conhecimento armazenado na memória são construtivas.
<p style="text-align: center;">B) Meditação sem elaboração</p> <p style="text-align: center;">1-Preparação</p> <p>A atenção permanece focada / concentrada num suporte Sem qualquer outra atividade mental</p> <p style="text-align: center;">2-Prática principal</p> <p style="text-align: center;">Relaxar na consciência lúcida</p>	<p style="text-align: center;">1-Concentração num suporte; material ou mental.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) A atenção é fixada, concentrada num suporte, continuamente, sem a menor distração em relação a outro objeto, sem qualquer atividade analítica; sem engajamento afetivo. b) Sinais de progresso: Há um aumento da sensibilidade às percepções, com relação ao corpo e aos objetos mentais. <p style="text-align: center;">2-Relaxar a concentração na consciência lúcida</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Relaxar todos os esforços de concentração. b) Permanecer sem fabricações; sem apropriação ou rejeição; somente preservando a lucidez espaçosa da consciência.

Os diferentes tipos de meditações

Lama Trinlé - 17 abril 2017

I) Definições

"Meditações são *ações mentais* conscientes e voluntárias."

Ações: Ações são realizadas por: 1) corpo; 2) fala; 3) mente (aqui *mente* se refere aos processos mentais em geral: ideias, imaginação, e afetividade, que estão na origem da fala e dos comportamentos).

- Portanto, todos fazem naturalmente algum tipo de meditação. O que é *natural* não é limitado ao que é rigidamente determinado e inclui a possibilidade de desenvolvimento por meio da aprendizagem e do treino. As capacidades físicas e mentais serão, então, mais ou menos desenvolvidas.

Identifique os diferentes elementos físicos e mentais envolvidos, assim como as suas interações.

- **Consciência:** Aqui, “**estar consciente**”, “**estar acordado**”, “**estar lúcido**”, é somente a qualidade básica do **estado de vigília**. Este se distingue de estados inconscientes, tais como o sono, ou o coma. Há uma interligação próxima entre o funcionamento do corpo e a experiência subjetiva da mente.

- Estar no estado de vigília - estar acordado - é a pressuposição necessária para que os diferentes aspectos do **mundo material** possam ser **percebidos** pelos diferentes **sentidos** de que nosso corpo está provido: 1- Os olhos, órgãos da visão, permitem a percepção dos objetos no campo visual; 2- Os ouvidos...sons...; 3- A língua...sabores...; 4- O nariz...cheiros...; 5- O corpo...contatos e sensações.

- Estar acordado também permite a percepção (estar consciente de): 6- Os diferentes **processos** mentais: a) Pensamentos, ideias, raciocínio, conceitos. b) Imaginação: a capacidade de criar imagens mentais, cenários, simulações, histórias e mitos. c) Afetividade: sentimentos, emoções. Comparados, por analogia, com os objetos do mundo material, pode se considerar que esses elementos mentais, diversos e mutáveis, aparecem, mudam e desaparecem num **espaço mental**.

- **Memória:** Informações e experiências são armazenadas na memória, a qual serve como recurso para o raciocínio e para outras atividades mentais; quando estas são expostas a novas experiências e informações, novas representações da realidade podem ser construídas, e novas prioridades e objetivos podem ser definidos, reorganizando dessa forma, as aquisições armazenadas na memória.

- **Atenção:** No exemplo de um quarto escuro, o feixe de luz de uma lanterna pode iluminar um ou outro objeto. A atenção é uma expressão da consciência que, assim como o feixe de luz, pode ser orientada em direção a diferentes objetos.

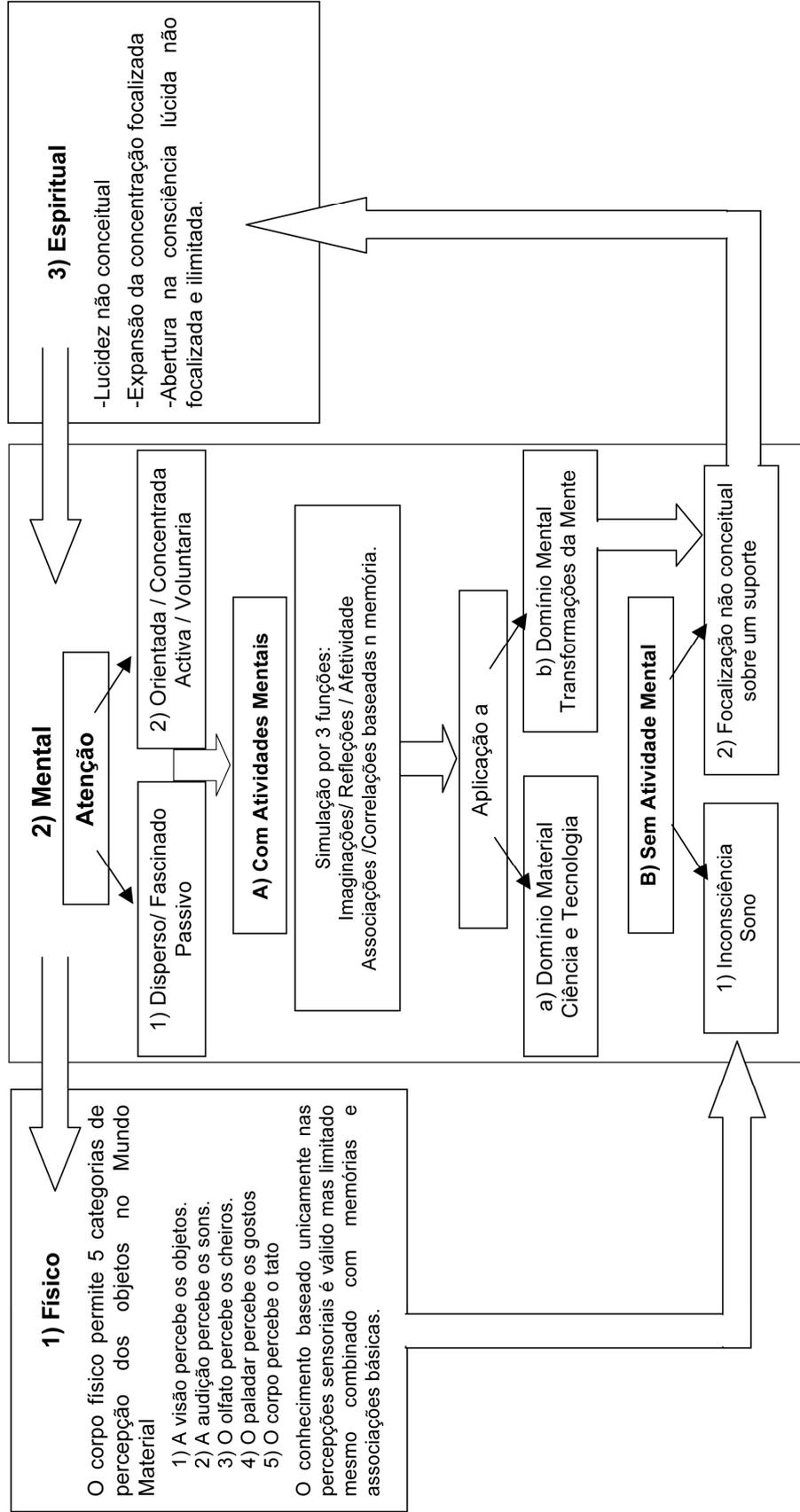
A qualidade da atenção se divide entre seus suportes: objeto externo; objeto mental principal; atividades mentais de fundo relacionadas à memória, na qual são arquivados todos os conhecimentos, experiências, hábitos e pressuposições.

A atenção pode ser: 1- Aberta, receptiva, passiva, disponível. 2- Animada: movimentando-se de um suporte ou de um objeto ao outro. 3- Estabilizada: ela permanece num suporte durante certo tempo. É **concentração** quando orientada voluntariamente, e **fascinação** quando o suporte, material ou mental, que a está controlando.

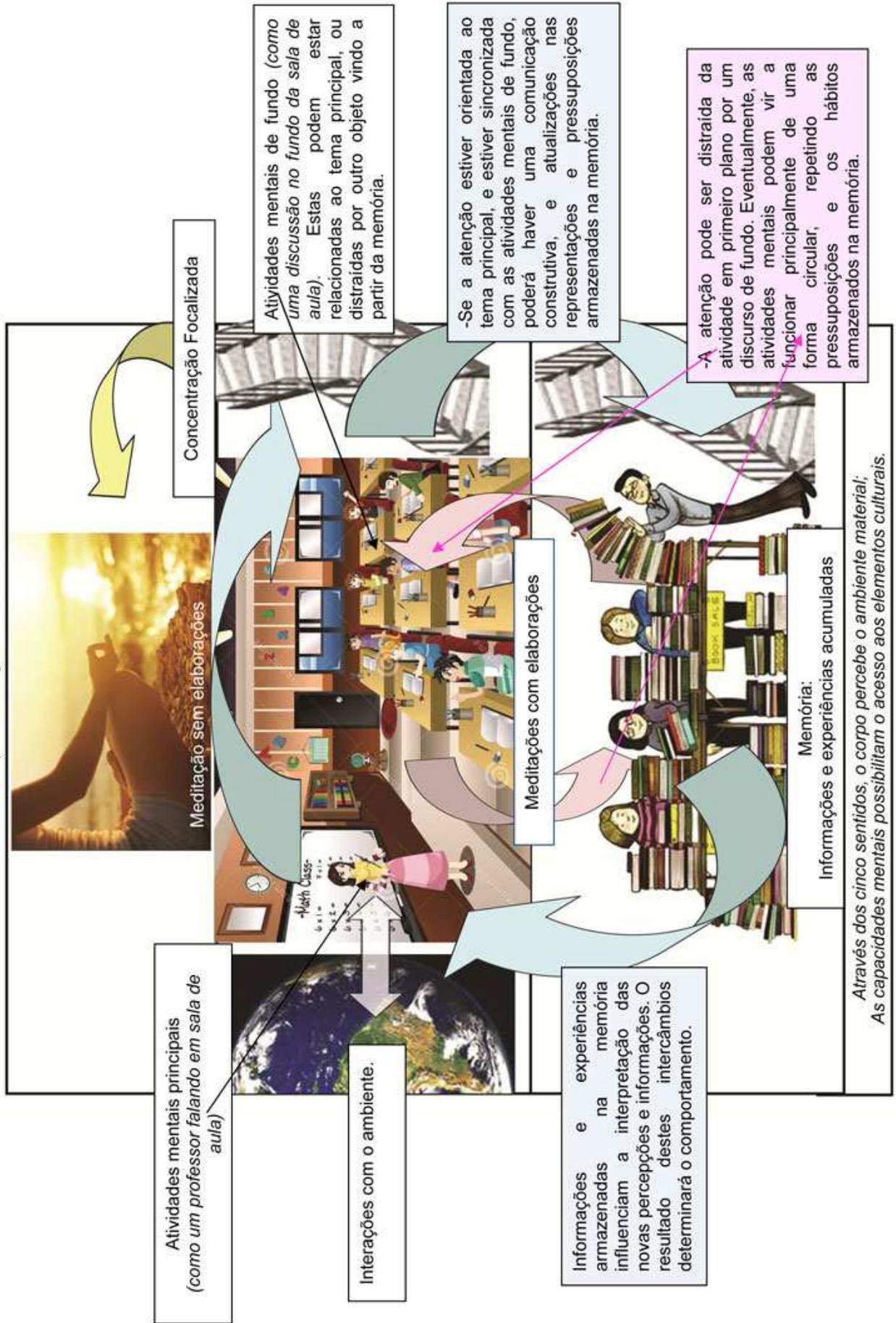
A Meditação como Métodos ou Categorias de Conhecimento

L. T. 27-05-15

É possível realizar uma distinção entre três categorias de compreensão ou modo de funcionamento da consciência. 1) A percepção dos objetos materiais pelo corpo físico. 2) Com o desenvolvimento da mente surge a capacidade de descontextualizar os objetos de percepção; de criar representações e entender suas interações isso permite o acesso a um campo maior de conhecimento. 3) A concentração da atenção e sua expansão em um estado não limitado de lucidez permite uma compreensão direta da natureza da consciência que, em retorno, clareia os processos mentais e as percepções sensoriais.

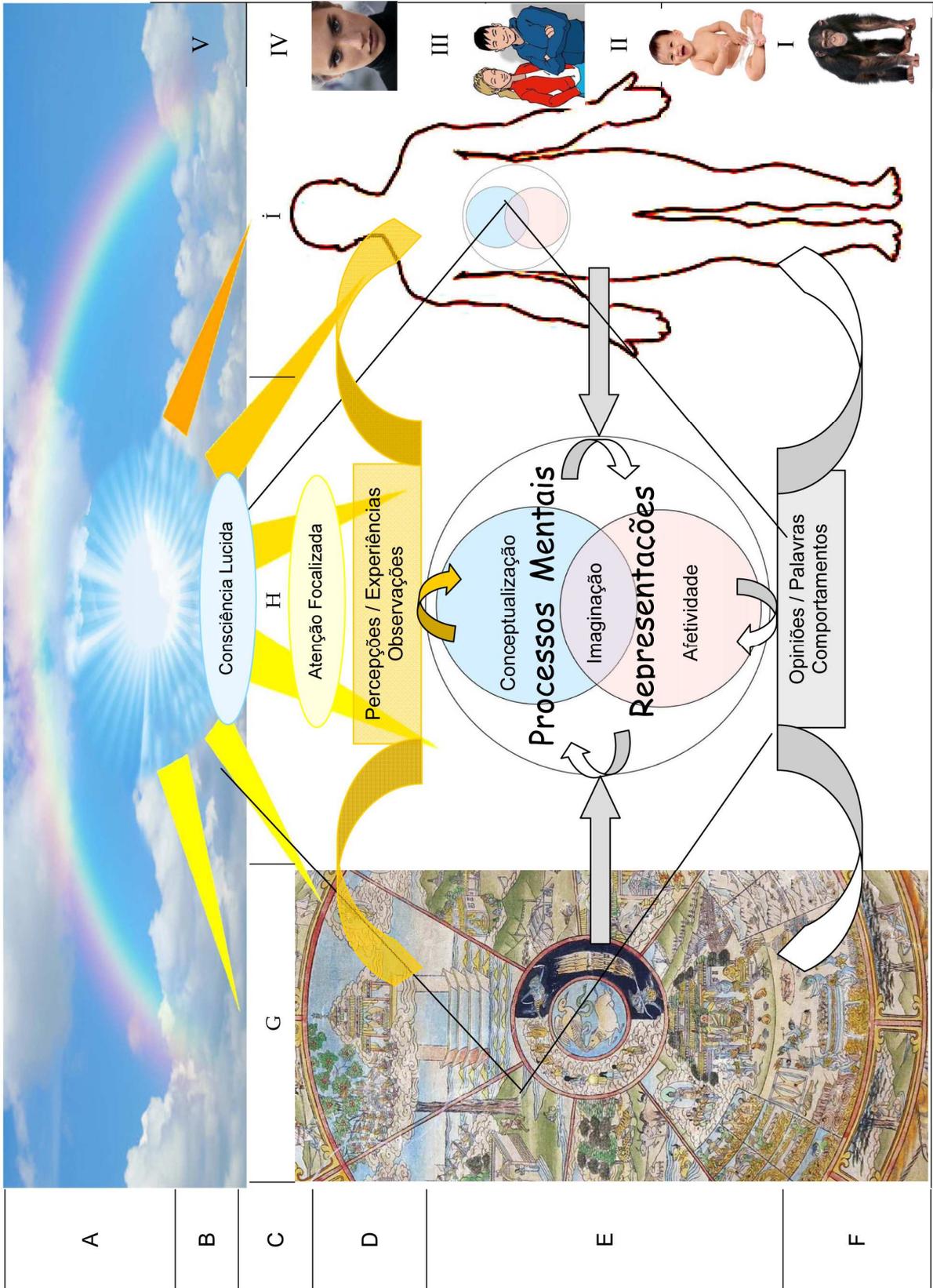


Os diferentes tipos de meditações III) Ilustração



Processos da Transformação Espiritual

L.T. 08-05-2020



Processos da Transformação Espiritual

Esta imagem, sintética e metafórica, ilustra as interações entre os diferentes componentes da mente (H), parte integrante do corpo > (I), bem como a sua integração numa perspectiva cosmológica (G) e metafísica (A-F).

O ser humano (I) aparece < num certo domínio (G) onde ele coexiste com outras espécies, tais como os animais aos quais ele é afiliado. Essa representação budista do universo (G) contém também outros domínios de existência mais ou menos privilegiados.

-Na constituição do ser humano, um primeiro nível (I) se constrói tendo como base os programas genéticos e as capacidades de aprendizagem elementares que já existem no chimpanzé.

-No nível superior (II), o ser humano pode desenvolver capacidades mentais (H) graças às informações provenientes da cultura social \implies e de suas próprias experiências pessoais \longleftarrow .

Suas faculdades mentais (H) permitem a construção de representações tanto de si mesmo (I), como de seu meio ambiente (G). Elas estão associadas ao funcionamento do corpo >; elas se manifestam em palavras e ações \cup que vão, por sua vez, determinar mudanças no seu ambiente e nas suas experiências (F).

-Os processos mentais estão em interação constante (\curvearrowright). As representações por eles elaboradas podem ser atualizadas e podem se desenvolver graças a novas informações e experiências. Mas, nesse estado (II), estas se limitam geralmente à aquisição das competências necessárias para se adaptar ao meio ambiente imediato, e à aprendizagem de comportamentos repetitivos.

-O ser humano é menos rigidamente determinado do que os seres de condição inferior. Eles têm a possibilidade de adquirir maior autonomia, desenvolvendo e aumentando a eficiência de suas competências mentais (III) aplicadas tanto ao mundo como a si mesmos (D) \cup . Consegue-se isto por meio do desenvolvimento da lucidez, bem como da capacidade de liberar a atenção da fascinação e de orientá-la de maneira voluntária (C-D).

Esse processo vai desenvolver as capacidades de percepção, aumentando a sensibilidade às experiências pessoais diretas. Essas capacidades (C-D) não se limitam ao âmbito dos processos mentais (H); elas o ultrapassam. Mas, podem ser traduzidas por eles, da mesma forma como uma foto ou uma pintura podem representar coisas sem a elas serem idênticas.

-De acordo com algumas tradições espirituais, tais como o budismo, a natureza essencial da consciência é clareza radiante inalterável, análoga ao sol num céu azul (A). Para os seres que não a realizam, é como se ela estivesse velada por nuvens que deixam passar somente uma luminosidade difusa (B-C).

Quando focalizada por meio da atenção concentrada (C: os raios), torna-se possível experimentar e conhecer o que quer que seja. Por um treinamento adequado o véu dessas nuvens pode ser gradualmente dissipado, permitindo uma experiência ainda mais direta e integral da realidade (IV).





Introdução à Tradição Budista

"A contribuição que as religiões podem trazer para a paz e para a sociedade"

Contribuição para o fórum pela paz que ocorreu em Brasília, em junho de 2000
Um ponto de vista budista, por Lama Trinlé.





Refúgio e Bodhichitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོགས་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབ་སུ་མཚེ།
 SANG GYE / TCHÖ DANG / TSO G KI / TCHO NAM LA // DJANG TCHUB / BAR DU / DA NI / KIAB SU TCHI //
 No Buda, no Dharma e na Sublime Assembléia,
 Tomo refúgio até o despertar.

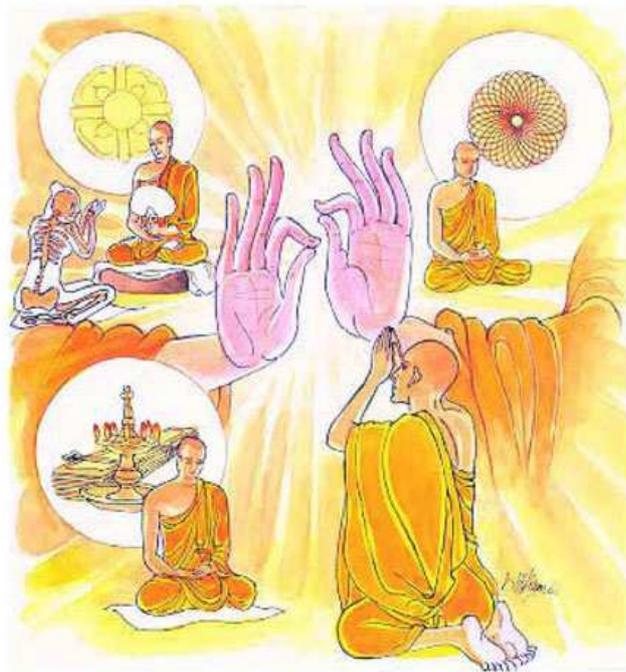
།བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་འོག།
 DA GUI / DJIN SO / DJI PEI / SO NAM KI // DRO LA / PEN TCHIR / SANG GUIE / DRUB PAR CHO //
 Pelo mérito resultante de minha prática da generosidade (e das demais paramitas)
 Possa eu realizar o estado de Buda para o benefício de todos os seres.

(recitar três vezes)

Dedicatória

༄༅། །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས།
 SÖ NAM / DI YI / TAM TCHE / ZIG PA NYI // TOB NE / NYE PEI / DRA NAM / PAM DJE NE //
 Graças a esse mérito, tendo obtido a onisciência;
 E vencido os inimigos que são as máculas,

།རྐྱེན་འཚེརི་བྱ་བས་འཁྲུག་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་འོག།
 KYE NA / NA TCHI / BA LAB / TRUG PA YI // SI PEI / TSO LE / DRO WA / DRÖL WAR CHO //
 Possa eu liberar todos os seres do oceano do samsara,
 agitado pelas ondas do nascimento, velhice, doença e morte.



諸惡業莫作 諸善業奉行
 自淨其意行 是名諸佛教

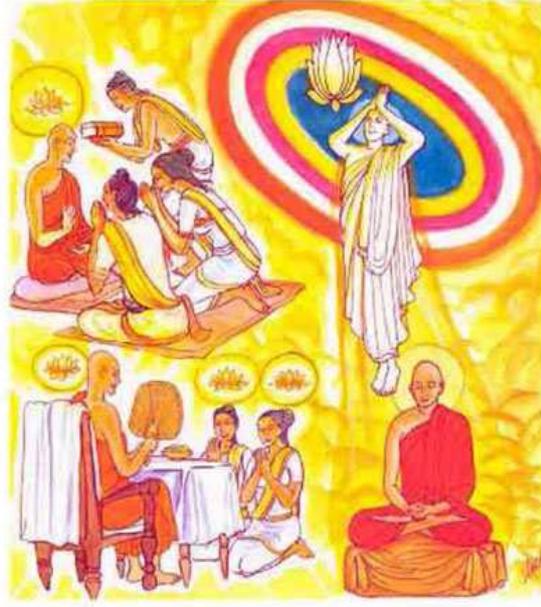
༄༅། །སྲིག་པ་ཐམས་ཅད་མི་བྱ་སྟེ། །དགོ་བ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ།
 རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་གདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།

Não fazer nada nocivo;
 Praticar perfeitamente a virtude.
 Disciplinar completamente a nossa mente;
 Este é o ensinamento do Buda.

Here is the teaching of Buddha:
 Do not do any evil deed.
 Completely perfect all virtue.
 Completely pacify your mind.

Ne faire aucun acte nuisible,
 Pratiquer parfaitement la vertu,
 Discipliner parfaitement son esprit;
 Ceci est l'enseignement du Bouddha

Udanavarga Chap. XXVIII St. 1 - Dhammapada Ch. V St. 183



衆施法施勝 衆樂法樂上
衆力忍力最 愛盡圓寂樂

སྦྱིན་ཀུན་ཚོས་ཀྱི་སྦྱིན་པས་ཐུབ། །དགའ་ཀུན་ཚོས་ཀྱི་དགའ་བས་ཐུབ།
སྣོབས་ཀུན་བཟོད་པའི་སྣོབས་ཀྱིས་ཐུབ། །བདེ་ཀུན་སྲིད་པ་ཟད་པས་ཐུབ།

O dom do Dharma supera todos os dons;
A felicidade de [ouvir] ensinamento, supera toda felicidade;
O poder da paciência supera todo poder;
O fim do desejo supera toda bem-aventurança.

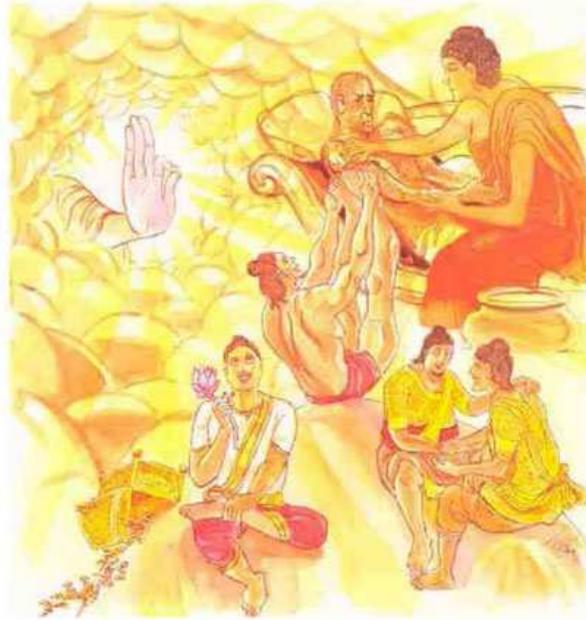
The gift of teaching surpasses all gifts,
The happiness of [hearing] teaching, all happiness,
The power of patience surpasses all power,
The end of craving surpasses all bliss.

Le don du Dharma surpasse tous les dons;
La joie du Dharma surpasse toutes les joies;
La force de la patience surpasse toute les forces;
La fin de la soif est le Bonheur suprême.

Udanavarga Chap. XXVI St. 27 - Dhammapada Ch. XXIV St. 354

Story

In reply to four questions raised by Sakka, King of the gods, the Buddha uttered this verse.



無病第一利 知足第一富
知親第一友 圓寂第一樂

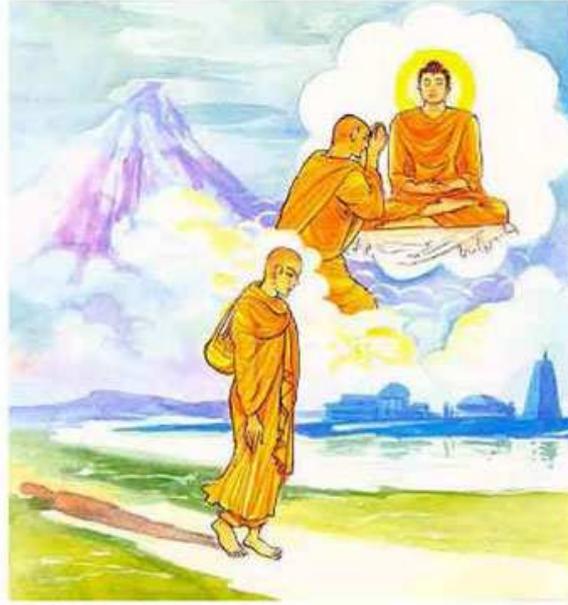
ནད་མེད་རྗེས་པའི་དམ་པ་སྟེ། རྩོག་གཤམ་པ་ནི་ལོ་རྒྱུ་དབྱིག་
ཡིད་གཏུགས་བཤེས་པའི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ལྷན་རན་འདས་པ་བདེ་བའི་སྤུལ།

A saúde é a melhor das posses;
O contentamento, a melhor das riquezas;
O amigo verdadeiro, o melhor dos amigos;
Nirvana, a felicidade suprema.

La santé est la plus précieuse possession;
Le contentement est le plus grand trésor;
Celui qui est amical est le meilleur compagnon;
L'au-delà de la souffrance est le bonheur suprême.

Freedom from sickness is the greatest wealth;
Contentment is opulence;
The compatible, is the finest friend;
Nirvana is the highest bliss.

Udanavarga Chap. XXVI St. 6 - Dhammapada Ch. XV St. 204



心爲諸法本 心尊是心使
 心若念善行 即言即善行
 福慶自追隨 如影隨其形

ཚོས་ཀྱི་སློན་དུ་ཡིད་འགོ་སྟེ། །ཡིད་མགྲོགས་ཡིད་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན།
 །གལ་ཏེ་ཡིད་རབ་དང་བ་ཡིས། །སྤྲོས་སམ་ཡང་བྱས་ཀྱང་རུང་།
 །དེ་ཡིས་དེ་ནི་བདེ་བ་འཕྲོ་བ། །ཤི་བ་མ་ཇིས་སུ་འབྲང་བ་བཞིན།

*A mente precede os fenômenos;
 A mente é rápida, é a mais importante;
 Se alguém fala ou age com uma mente lúcida,
 A felicidade o acompanha como a sombra que nos segue.*

*L'esprit précède les phénomènes;
 L'esprit est rapide, il est le plus important;
 Si l'on parle ou agit, avec un esprit lucide,
 Le bonheur nous accompagne, comme l'ombre qui nous suit.*

Udanavarga Chap. XXXI St. 24 - Dhammapada Ch. I St. 2

Introdução à Tradição Budista - Temas abordados



A] Introdução geral

B] Apresentação específica: A tradição tibetana

I] Apresentação Tradicional

1] Contexto histórico e geográfico

- 1_ A vida do Buda
- 2_ As três jóias
- 3_ Difusão do Dharma até nossos dias

2] O conteúdo do ensinamento

A) Os conceitos

- 1) Base: A visão do mundo
 - 1_ As Três Vias
 - 2_ A roda da vida
 1. Os seis mundos
 2. As três causas (o motor)
 3. Os atos virtuosos e nocivos
 4. As 12 causas interdependentes
- 2) Caminhos e frutos: Os três veículos
 1. Hinayana
 2. Mahayana
 3. Vajrayana
 4. Suas relações

B) Explicações e aplicações práticas

- 1) A motivação: Bodhicitta
- 2) Progressão no caminho
 - 1_ Lucidez e atenção
 - 2_ Estudo e reflexão
 - 3_ Aplicação prática
 1. As 4 primeiras paramitas
 2. A 5ª e a 6ª paramitas
- 3) Relação entre os diferentes aspectos

C) Eliminar os prejulgamentos

- 1) O fatalismo
- 2) Quietismo

D) Aspectos positivos

II] Espiritualidade e contemporaneidade: Sua Santidade, o Dalai Lama

- 1] Apresentação em relação à 1ª parte
- 2] Espiritualidade e progresso material
- 3] Interdependência
 - A) Baseado na tradição
 - B) Solicitar a reflexão e a experiência pessoal
 - 1) Dois tipos de problemas
- 4] Definição e distinção entre natural e potencial
 - A) Definição - Normalidade - Exemplos
 - B) Transformação e educação
- 5] Espiritualidade e religião

III] Conclusões

- 1] O Dharma ainda é pouco conhecido
- 2] Tratar a origem dos problemas
- 3] Contribuições positivas
- 4] Palavras de conclusão de Sua Santidade, o Dalai Lama



Introdução à Tradição Budista

"O comportamento e as experiências dos seres vivos dependem da maneira com a qual eles os percebem e os representam, bem como a si mesmos."

A origem e o desenvolvimento do budismo Contextos Históricos e Geográficos



Ilustrações da Vida do Buda em dez episódios

A vida do Buda

Nascido em uma região ao sul do Nepal, no séc. V a.C., o jovem príncipe Siddharta viveu a primeira parte de sua vida no conforto luxuoso da vida protegida do palácio. Por ocasião de algumas saídas do palácio, teve quatro encontros que o fizeram se interrogar sobre o sentido da vida: um doente, um velho, uma pessoa morta e um religioso.

Refletindo sobre a impermanência da vida, sobre a própria impermanência, considerou sua maneira de viver como insatisfatória e, seguindo o exemplo dos religiosos de seu tempo, deixou seu palácio, dando início a uma busca espiritual, adotando o modo de vida de um asceta errante e dedicando-se à contemplação.

Começou estudando junto aos maiores mestres contemporâneos e, em seguida, sempre insatisfeito, prosseguiu sozinho a sua busca, consagrando-se durante seis anos a uma ascese rigorosa.

Renunciando, finalmente, a esse outro extremo, em contraste com a vida no palácio, dirigiu-se a Bodhgaya, na Índia central, onde alcançou o perfeito despertar.

As Três Jóias :



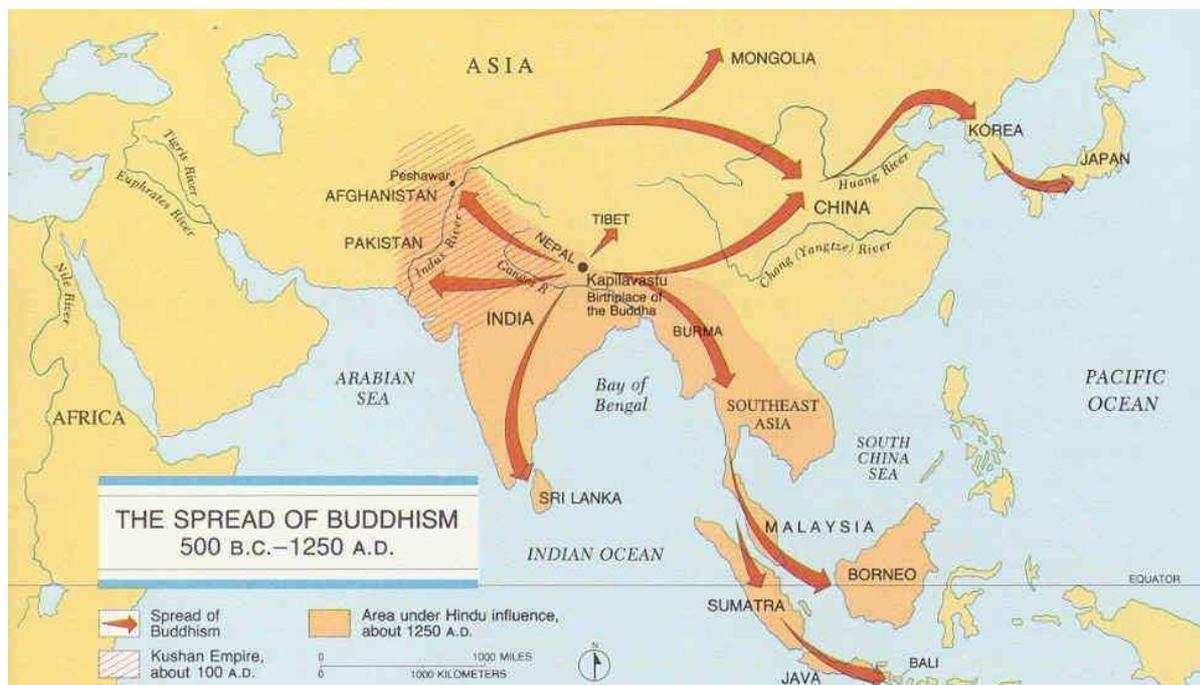
Atendendo a solicitações que lhe foram feitas, o **Buda** dirigiu-se a Sarnath, perto de Benares, onde expôs seu ensinamento, o **Dharma**, pela primeira vez. Consagrou, a partir de então, os últimos quarenta e cinco anos de sua vida ao desenvolvimento dos ensinamentos em diferentes contextos.

Os que seguiram e praticaram o ensinamento constituíram as comunidades leiga e monástica: a Sangha. A partir dessa época, a **Sangha** preservou e transmitiu o caminho da realização espiritual enunciado pelo Buda. Esta tradição viva chegou até os nossos dias por intermédio de diversas linhagens.

Por sua vez, os ensinamentos foram transcritos e chegaram até nós sob a forma de Cânones, agrupando em uma coleção os textos, as exposições originais e os comentários sucessivos redigidos pelos grandes mestres da linhagem.

A Difusão do Dharma

A partir da bacia do Ganges, o ensinamento difundiu-se primeiro na Índia e depois pelo Sudeste Asiático, começando pelo Sri Lanka. Em seguida, difundiu-se em direção ao Norte: o Nepal, a China e, a partir desta, o Japão.



Foi entre os séc. VIII e XII que o Tibete recebeu a herança do Budismo indiano, preservada integralmente até os dias de hoje. No final do séc. XX, a invasão do Tibete pela China provocou o êxodo de numerosos tibetanos para a Índia, dentre os quais os grandes mestres detentores da tradição. Graças a esses mestres, a tradição viva tibetana tornou-se diretamente acessível para nós a partir dos anos 70.

O conteúdo do ensinamento
A Visão de Mundo



A Roda da Vida ou o Ciclo das Existências

O ensinamento do Buda define-se como um meio de obter a liberação do sofrimento e de alcançar a felicidade, relativa e última, a partir de um estado submetido à servidão e ao sofrimento.

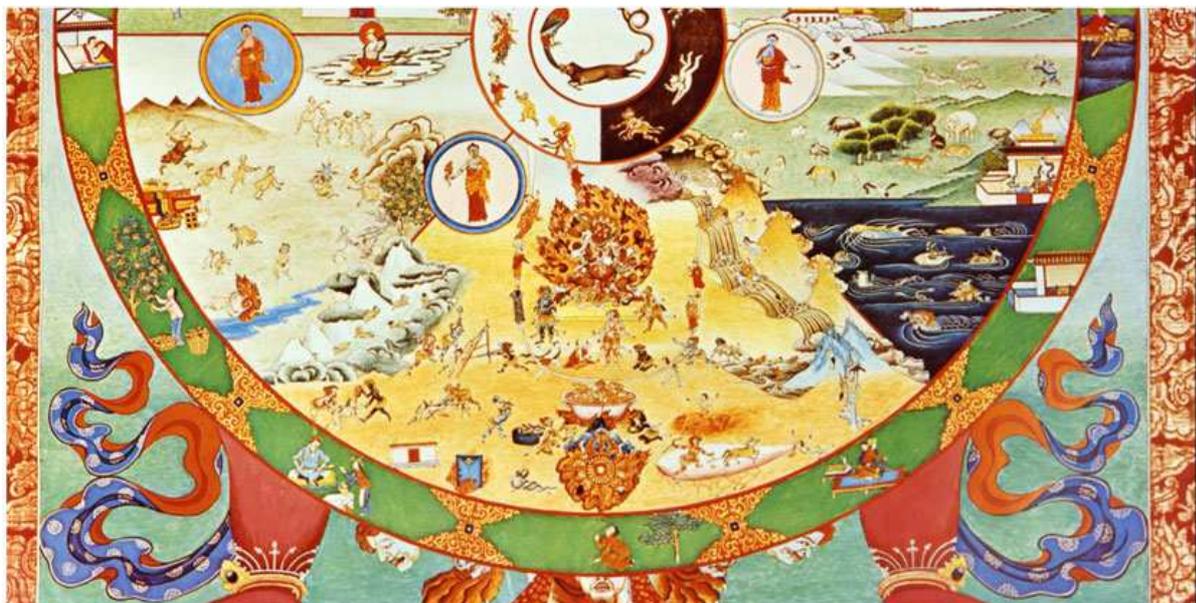
É a razão pela qual é comparado a um caminho, um meio de progressão, de transformação.

Podemos distinguir nesse caminho três níveis associados a diferentes motivações, as quais se fundamentam em três perspectivas, que servem de base a três tipos de objetivos e, portanto, de métodos utilizados para atingi-los.

Na perspectiva budista, as possibilidades de existência não se limitam à vida humana nem ao nosso mundo, e são classificadas em seis domínios ou mundos. Distinguimos três mundos superiores e três mundos inferiores.



Quanto aos mundos inferiores, nos infernos experimentamos inúmeras torturas e sofrimentos extremos de calor e de frio; os espíritos ávidos são torturados pela fome e pela sede; os animais sofrem principalmente pela estupidez e pelo medo de se devorarem.



Quanto aos humanos, o primeiro dos três mundos superiores, há quatro sofrimentos principais: o nascimento, a doença, a velhice e a morte, e numerosos outros sofrimentos ou causas de insatisfações secundárias.

O sofrimento dos semideuses, cuja principal emoção é o ciúme, está associado às disputas, e, quanto aos deuses, ainda que gozem de vida longa e plena, na época do esgotamento dos méritos recaem nos mundos inferiores.

Isso é o que chamamos o ciclo das existências. O "motor" que o alimenta é ilustrado por três figuras no centro da roda da vida, que representa o ciclo das existências: um porco, um galo e uma serpente, simbolizando, respectivamente, a ignorância, o desejo e o ódio, que são as três causas principais do sofrimento.

Os Atos Nocivos e os Virtuosos

Sob a influência dessas três causas iniciais são realizados atos pelo corpo, palavra e mente, que podem ser virtuosos ou nocivos, conforme seus resultados se traduzam em felicidade ou sofrimento para si e para os outros.

Distinguimos, assim:

Três atos nocivos provocados pela mente: a ignorância, a cobiça, a malevolência;

Quatro atos nocivos provocados pela palavra: a mentira, a maledicência, que visa criar a discórdia, as palavras duras e ferinas, as palavras inúteis;

Três atos nocivos provocados pelo corpo: o homicídio, o roubo, a má-conduta sexual.

Os atos virtuosos são o contrário dos nocivos:

Da mente: o desenvolvimento da sabedoria, o contentamento, satisfação, a benevolência, o amor e a compaixão.

Da palavra: a veracidade; a linguagem conciliadora, visando facilitar o entendimento e a harmonia; a linguagem amável; as palavras significantes e úteis;

Do corpo: a proteção da vida, a generosidade, a conduta harmoniosa nas relações entre casais.

As Doze Causas Interdependentes

A prática desses atos vai influenciar nossas relações com os outros e com o nosso meio-ambiente, determinando nossas condições de existência nesta vida e induzindo as condições das existências futuras. Esse processo de interação e retroação é explicado pelos doze elos de interdependência que são ilustrados por doze imagens na periferia da roda da vida.

É a lei do carma, ou mais precisamente, em tibetano, "le-gyu-dre", os atos, suas causas e seus frutos ou resultados, que serve de fundamento à ética.

Uma constatação fundamental do Buda é que:

"Nada se produz a partir de si mesmo; tudo é resultado de diversas causas, tanto os fenômenos materiais quanto as experiências vividas".

Deduz-se a partir daí que, se quisermos obter um resultado, será necessário acionar as causas que o produzirão.

Do mesmo modo, se não quisermos que um dado resultado ocorra, não devemos produzir suas causas!

Sendo os fenômenos e as experiências assim produzidas, eles se inscrevem no ciclo do tempo. O presente é o resultado de todas as causas passadas e os atos presentes tornam-se, por sua vez, as causas da realidade vindoura.

Sendo as causas múltiplas e em interação, uma realidade dada não pode ser permanente; assim o presente está em constante transformação.

Pelo conhecimento da lei das causas e dos resultados, dispomos, então, da liberdade de determinar o que será o futuro, fazendo uma escolha consciente, inteligente e responsável de nossos atos.

Resumindo o princípio da ética, podemos dizer que uma atividade é dita "virtuosa" quando está orientada para o bem do próximo; produzirá um resultado feliz para nós e para os outros.

Uma atividade não-virtuosa baseia-se numa atitude egocêntrica, nas paixões e ações que elas induzem. Produz sofrimento para os outros, sofrimento que nos retornará.

A tradição viva não se resume a um enunciado teórico mais ou menos verificável. Tem por objetivo favorecer o desenvolvimento do discernimento individual associado ao desenvolvimento do sentido da responsabilidade e, desse modo, aumentar nossa autonomia, nossa liberdade em relação aos diferentes determinismos.

Para isso, a tradição viva coloca à nossa disposição um certo número de ferramentas, pontos de referência, métodos, que podem nos ajudar a melhor nos situarmos e escolher consciente e voluntariamente nosso destino.



As Doze Causas Interdependentes

As imagens simbólicas na periferia da imagem representam as doze causas interdependentes. No círculo intermediário, estão representadas a subida e a descida dos seres no domínio da existência; dependendo de suas ações ou karma; no centro, as três causas principais que nos levam a vagar errantes no ciclo das existências: estupidez, desejo, e raiva.

Os três caminhos e suas motivações

1] Aplicar os princípios das relações entre os atos e os resultados para não cair nas condições inferiores, e se beneficiar das alegrias dos mundos superiores é, de algum modo, "saber viver bem no samsara"! Corresponde a uma motivação de primeiro nível: a busca de felicidade em condições de existência agradáveis. Ela é legítima e os fundamentos do ensinamento do Buda permitem acolhê-la.

2] No nível seguinte de motivação, dito do *Hinayana*, considera-se que mesmo os renascimentos felizes, como os entre os deuses que gozam de vida muito longa e muito feliz, são insatisfatórios, por causa da impermanência. O esgotamento das causas que induziram-nos à existência no mundo dos deuses conduz ao renascimento em condições menos felizes, caracterizadas pelos três tipos de sofrimento.

Quais são os três tipos de sofrimento?

a) O *sofrimento manifesto* como doença, um acidente corporal que produz dor física, ou ainda sofrimentos mentais, classificados pelos textos como "não obter o que se deseja; estar separado do que se quer; etc."

b) O *sofrimento devido à mudança* de uma experiência agradável em desagradável, como uma boa refeição seguida de indigestão. Ou ainda sua ausência de duração, chamada de impermanência. Chegando ao término as causas que produziram um fenômeno, este também se esgota. Esta impermanência é percebida como característica de todos os fenômenos condicionados.

c) *Toda experiência condicionada*, sendo impermanente, é por isso mesmo considerada insatisfatória.

A percepção e a compreensão desses três tipos de sofrimento estendem-se do mais evidente ao mais sutil.

O objetivo, nessa perspectiva, é a busca da liberação das existências condicionadas, ou samsara, para atingir o estado não-condicionado chamado de "nirvana".

O caminho que conduz de um a outro é chamado de "nobre caminho em oito ramos". Os meios utilizados neste caminho resumem-se em três treinamentos: a ética, a meditação e a sabedoria.

Uma imagem para ilustrar esta passagem é a de uma balsa que permite atravessar de uma margem para outra de um rio, da existência condicionada para a liberação.

Quando esse tipo de motivação está centrado principalmente em si mesmo, tornando-se uma busca de liberação individual, é dita inferior.

3] O caminho se torna a via superior, *Mahayana*, quando aspiramos a atingir o perfeito estado de Buda para poder liberar todos os seres do sofrimento e estabelecê-los na felicidade relativa e última.

Esse caminho baseia-se na realização da vacuidade de si mesmo e de todos os fenômenos, unida à compaixão. Aquele que o segue é chamado de *Bodhisattva*, isto é, aspirante ao Despertar. Os meios utilizados são igualmente os três treinamentos desenvolvidos nas seis perfeições ou paramitas.

4] O *Vajrayana*, veículo adamantino ou Tantrayana, tem como base o Mahayana. Ensina-se nesse veículo que, do ponto de vista último, a natureza essencial da mente do Buda é idêntica à nossa própria mente: esta tem as qualidades de vacuidade, clareza e não-obstrução.

A paramita da meditação aí é enriquecida de técnicas que compreendem as fases de geração e de conclusão, fazendo com que o corpo, a palavra e a mente participem ativamente na disciplina espiritual.

A prática desses métodos permite atingir em tempo muito mais curto o objetivo do Mahayana.

Esses três grandes aspectos do ensinamento do Buda não se contradizem e correspondem a três elementos que dão suporte um ao outro.

Uma ilustração utilizada é a de uma tigela que corresponderia ao *Hinayana*; a água nela contida ao *Mahayana*; e o reflexo da lua na água ao *Vajrayana*. Embora este último forneça uma imagem mais fiel da lua, os dois outros são indispensáveis para que o reflexo seja possível.

Também a base deve ser adquirida antes que possamos nos situar num nível mais elevado.

Assim, no nível da ética, os primeiros preceitos – não matar, não roubar, etc. – têm por objetivo evitar fazer mal aos outros. Essa atitude precede, naturalmente, a motivação de contribuir para o bem estar deles.

Progressão no caminho

A atitude mental central do Mahayana é a "mente do Despertar", a *Bodhicitta*. Ela é, em essência, o coração dos ensinamentos, baseados no amor e na compaixão.

Consideramos que, por vidas incontáveis, todos os seres foram nossas mães e nos trataram com ternura e benevolência.

Agora, sob o poder da ignorância, das paixões e do carma, embora desejando a felicidade, acabam produzindo a própria infelicidade.

É natural, portanto, que para retribuir a bondade deles, desejemos que sejam liberados do sofrimento e possam gozar da felicidade relativa e última.

Assim como um médico que deseja curar um doente precisa adquirir, antes, as competências necessárias, precisamos seguir o caminho do Despertar para atingir o estado perfeito de Buda.

Com base na *atenção* e na *vigilância* desenvolvemos primeiro uma boa compreensão da causalidade que serve de base à ética.

Para sermos eficazes, o *estudo* deve ser seguido da análise e da reflexão, que permitem integrar e aplicar o que foi entendido conceitualmente.

Essas três etapas, indispensáveis para conduzir ao fruto, ou resultado, são chamadas em tibetano *tö*, *sam* e *gom*. A primeira e a segunda correspondem à visão ou base; a terceira à meditação ou conduta relativa ao caminho.

Esforçamo-nos, assim, no dia-a-dia, em evitar os atos nocivos e praticar os atos virtuosos.

Geraremos e desenvolveremos, desse modo, a bodhicitta da aspiração, que será acompanhada pela bodhicitta da aplicação, a prática das *seis paramitas* ou virtudes transcendentais.

As paramitas da generosidade, ética, paciência, perseverança e energia facilitam o acesso à quinta paramita - a da meditação - que consiste no estabelecimento de um estado mental de calma e clareza, de concentração desprovida de torpor e agitação.

Sobre a base dessa calma mental – *shine*, em tibetano – desenvolveremos um discernimento analítico e contemplativo sobre a natureza do *eu* e dos fenômenos.

Desta provém a sexta paramita - a sabedoria ou conhecimento transcendente - que resulta da visão superior - *hlaktong* em tibetano.

Portanto, a sabedoria refere-se aqui a um reconhecimento, a uma visão intuitiva direta adquirida com base na experiência meditativa. É a combinação da sabedoria com as cinco outras virtudes que as transformarão em "virtudes transcendentes".

Do ponto de vista do *objetivo* ou resultado, fala-se dos *dois corpos do Buda*: o corpo último, ou *dharmakaya*, e o corpo de forma; este, em realidade, dois corpos: o corpo de glória, ou *sambogakaya*, e o corpo de emanção, ou *nirmanakaya*.

Do ponto de vista do *caminho*, a realização desses corpos se obtém pelas *duas acumulações*: de *mérito*, ou virtude correspondente à prática das cinco primeiras paramitas, e de *sabedoria*, que corresponde à última paramita.

Inicialmente, começamos por praticar, principalmente, a primeira acumulação. Em seguida, as duas ao mesmo tempo.

A realização dos dois corpos permite a realização do *duplo benefício*: o de si mesmo, pela realização do corpo último, e o dos outros, pela realização dos dois corpos formais.

Relações entre os Diferentes Aspectos

O caminho do despertar baseia-se na prática da ética, que consiste em se evitar causar mal aos outros e a si mesmo, estando inspirada no amor e na compaixão.

A meditação ou estabilidade mental permite desenvolver a visão penetrante que dissipa a ignorância, a qual é a causa inicial da existência condicionada. Como num céu límpido, sem nuvens, não há chuva ou granizo, a dissipação da ignorância é acompanhada da dissipação dos aspectos sutis das tendências fundamentais, das paixões e do carma.

O carma, as paixões, as tendências fundamentais e a ignorância são comparados a *quatro véus* que revestem a natureza da mente, assim como as nuvens encobrem o céu. Na progressão gradual, os véus são dissipados sucessivamente, do carma à ignorância mais sutil.

Assim, partindo-se da *base*, o estado de sujeição ao ciclo das existências, e seguindo o *caminho*, que consiste na purificação dos quatro véus pela prática das duas acumulações, obtém-se o *fruto*: os dois corpos de Buda.

O objetivo do caminho ensinado pelo Buda não é, desse modo, uma forma de "vazio" ou de dissolução. A única coisa que desaparece é a confusão e o sofrimento. Ao mesmo tempo, são desenvolvidos, como resultado da prática das seis paramitas, todas as qualidades, do Despertar: o amor, a compaixão, a inteligência e incontáveis qualidades exprimindo-se espontaneamente para o bem dos seres.



Alguns prejulgamentos equivocados

1) O primeiro é o da *fatalidade*, que estaria ligado à noção do carma: tudo o que se produz estaria condicionado e, portanto, seria inelutável.

É uma perspectiva que pode conduzir a uma certa passividade, resignação em relação à existência, quando a atitude budista é justamente o inverso. As leis que regem as interações entre o funcionamento da mente, as ações e os resultados que eles induzem são bem analisados em detalhe e a situação presente é considerada como a resultante de tudo que a precedeu.

Os elementos da situação presente não são considerados como imutáveis. Sua transformação e a determinação do futuro dependem das escolhas e dos atos realizados no presente.

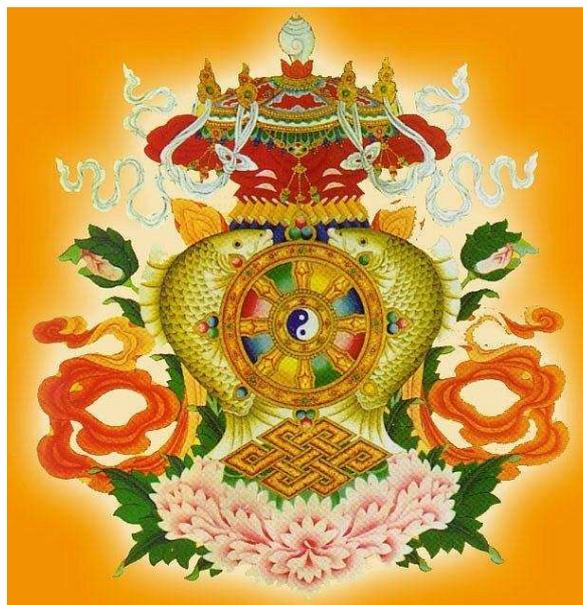
O conhecimento do funcionamento da mente, dos atos e de seu resultado tornam-se, assim, um meio que favorece o desenvolvimento do sentido de responsabilidade e de liberdade de determinar seu destino.

2) O segundo é que o caminho espiritual exigiria o *abandono da vida ativa* e o "retirar-se do mundo". Às vezes, pode ser benéfico retirar-se para se consagrar em tempo integral ao estudo e ao aprofundamento de uma experiência.

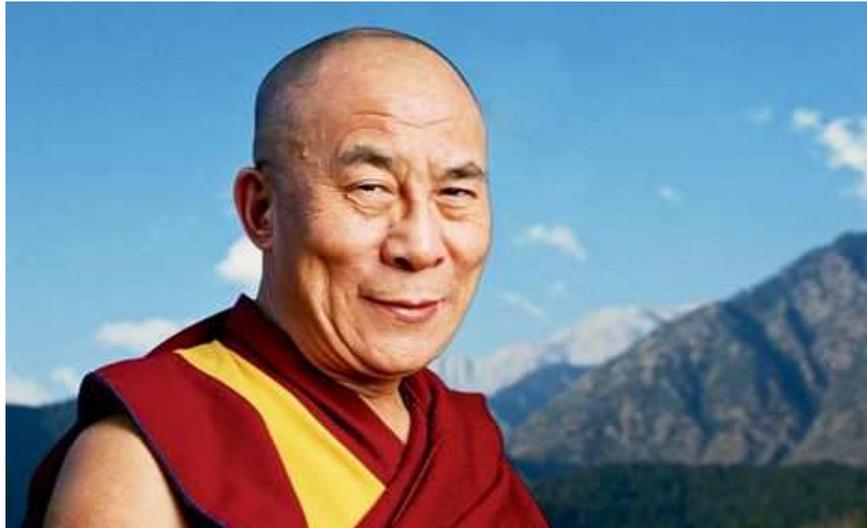
O objetivo principal da prática, porém, é o conhecimento e transformação da mente. Em muitos casos isso só pode ser feito na relação com os outros, sobretudo do ponto de vista do *Mahayana*, cujo objetivo principal é realizar o bem de todos os seres.

Do ponto de vista budista, o ser humano não é considerado como acabado naturalmente, cuja vida e atividade seriam largamente determinadas geneticamente, como é o caso dos animais. Da mesma forma, seu destino não é fixado arbitrariamente por qualquer divindade superior.

O ser humano é visto como um ser cujo devir depende, em grande parte, dele mesmo, e como alguém cuja justa compreensão de seu potencial, e os meios necessários, podem permitir atualizar e desenvolver qualidades como inteligência, criatividade, senso de responsabilidade e de solidariedade. Essas qualidades podem exprimir-se de modo construtivo em todos os domínios da existência, com grandes benefícios, tanto no nível pessoal como social.



Espiritualidade, modernidade e Sua Santidade, o Dalai Lama



Sua Santidade, o Dalai Lama

Dos tibetanos, Sua Santidade, o Dalai Lama, é sem dúvida o mais conhecido, principalmente depois de sua obtenção do Prêmio Nobel da Paz, em 1989. Seu pensamento é bem conhecido graças às diversas obras que escreveu. Mas, para bem compreendê-lo, é útil ter um certo conhecimento do pano de fundo tradicional do qual ele é o porta-voz.

Desde sua primeira viagem ao Ocidente, em 1973, ele assinalava que não via nenhuma contradição entre espiritualidade e progresso material. Já na sua infância ele havia manifestado um interesse pessoal pelas ciências e técnicas.

Contudo, ele registra que o conforto material, por si só, não é suficiente para assegurar o contentamento e a felicidade. Esses dependem, em grande parte, do funcionamento da mente. O conhecimento e a transformação desta são precisamente o objeto do Dharma. Sua Santidade, o Dalai Lama, pensa que essas duas ciências podem, muito bem, ser complementares e garantir, assim, para a humanidade, o conforto e a felicidade, tanto material como espiritual.

Ele assinala a interdependência entre o funcionamento da mente e o comportamento entre este e a relação que ele estabelece entre as pessoas e suas incidências nas relações sociais e no meio-ambiente.

Enfatiza a importância do espírito de fraternidade e da solidariedade.

Essas observações são a expressão da antiga tradição espiritual budista, sendo também conformes ao bom senso e à descrição dos fatos.

A referência à experiência direta, à verificação, é uma característica do Budismo desde sua origem. Não faz apelo a crenças, dogmas, mas convida a observar, refletir, examinar, verificar, experimentar por si mesmo.

- Sua Santidade diz, às vezes, que há dois tipos de problemas:

- 1) Os problemas naturais, como as intempéries, as erupções vulcânicas, etc., contra as quais nada se pode fazer, a não ser preveni-las o melhor que puder e remediar tanto quanto possível os estragos que causam;
- 2) Os problemas produzidos pelo homem, "*made man problems*", que não são fatalidades e os quais cabe a nós, por nossa inteligência e boa-vontade, tratar de evitá-los.

Natural e potencial

A afirmação de que o homem é "naturalmente bom" parece contradizer os fatos. Se fosse esse o caso, por que há tantos conflitos e injustiças?

No contexto do Dharma, a palavra "natural" não se refere a uma lei biológica, nem a um hábito pessoal ou a um conformismo social integrado pela educação.

Aqui, natural significa "inerente", "potencial", ligado a própria natureza do objeto.

As imagens utilizadas para ilustrar esse conceito são as da presença de óleo na semente de sésamo, da manteiga no leite, ou do ouro no minério. Diz-se, assim, que é possível extrair o ouro do minério, mas não de uma pedra comum; a manteiga do leite, mas não da água. Pode-se limpar e fazer aparecer a brancura de uma concha, mas não de um pedaço de carvão.

É, portanto, uma referência à *possibilidade de um resultado*, após um processo que visa a atualizar uma qualidade que era potencial na natureza do elemento inicial.

Assim como um terreno *não cultivado* pode ser transformado em jardim botânico, também as qualidades humanas podem ser atualizadas pela educação, a aprendizagem e o treinamento.

Uma vez atualizados, eles se tornarão "naturais", no sentido de "habituais", como a música para um músico, ou a condução de um carro por um motorista experimentado.

Contudo, não se trata de um condicionamento arbitrário: essas qualidades de compaixão e inteligência são consideradas como sendo o potencial natural do desenvolvimento humano.

A ignorância e a confusão, das quais provêm a cupidez insaciável e a hostilidade malevolente, são simplesmente consideradas como uma disfunção, algo como as doenças que convém tratar com cuidados especiais.

Claro que um fator determinante é a educação.

Psicologia, espiritualidade, religião

O valor das qualidades da mente como a vigilância, o discernimento, o sentimento de fraternidade, o contentamento, o sentido de responsabilidade, a inteligência, a sensibilidade, o amor e a compaixão, pode ser apreciado ainda fora do contexto dito "religioso".

Desenvolver tais qualidades só pode favorecer a liberdade, a felicidade e o bem-estar individual e coletivo.

Esses elementos estão presentes na tradição budista, mas constituem um valor universal independente de contexto religioso.

O Budismo é uma tradição espiritual viva, muito rica e profunda; sua descoberta é recente e seu potencial é ainda muito pouco conhecido no Ocidente.

Graças aos grandes mestres que os depositários atuais dessa tradição, por meio de uma transmissão ininterrupta, desde a época do Buda, podemos descobrir e aprofundar sua riqueza. Essa descoberta não se limita a um tema de estudo teórico, e pode tornar-se a experiência vivida de uma tradição viva.

Conclusões

Bem diferente dos sonhos fantasiosos de alguns, o Budismo, sem nenhuma dúvida, não poderá resolver miraculosamente todos os problemas individuais e coletivos atuais.

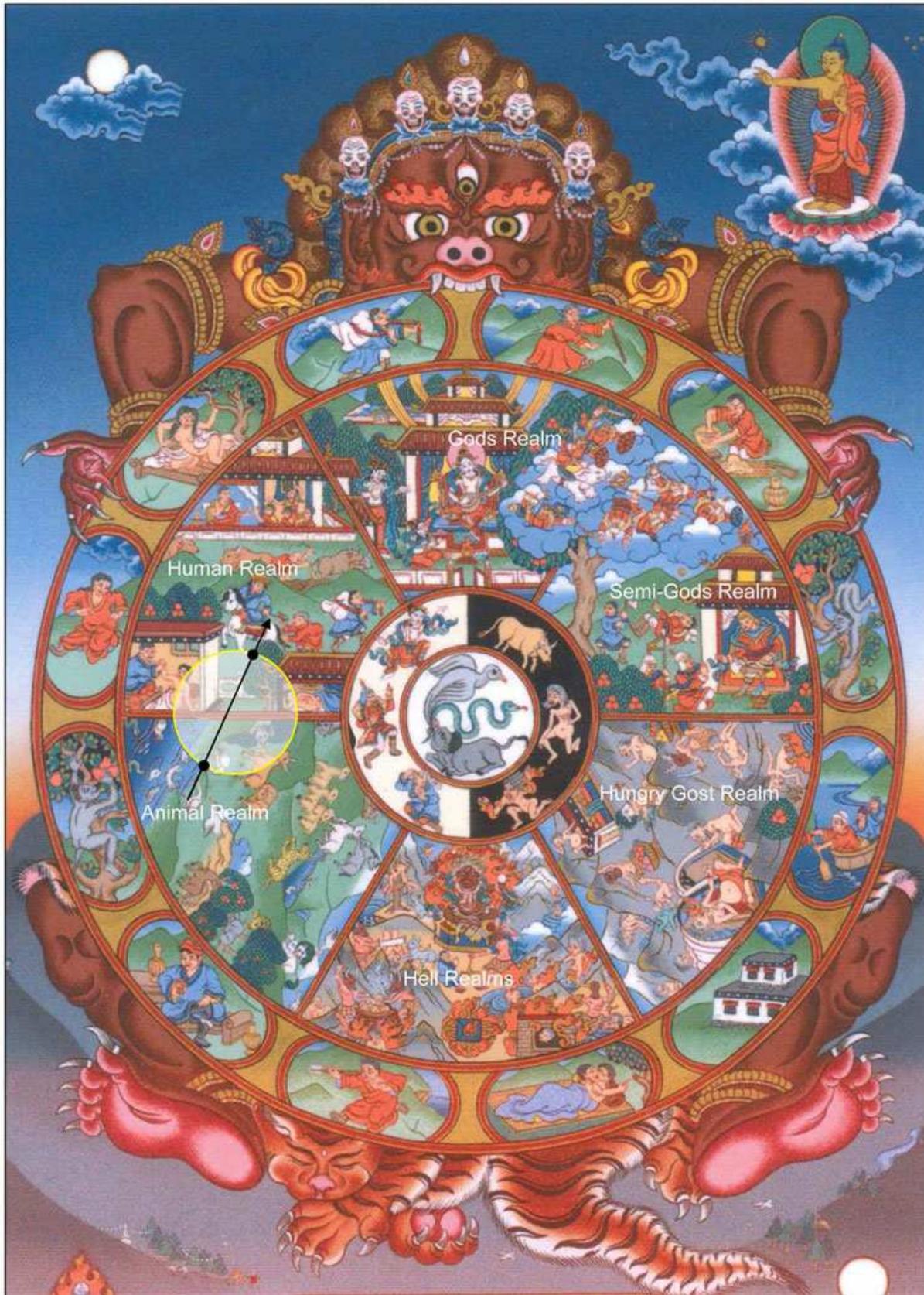
Mas, chamando nossa atenção para a mente e seu funcionamento, ou sua disfunção, colocando à nossa disposição a riqueza de meios de conhecimento e de transformação desenvolvidos ao longo de muitos séculos de experiência, essa grande tradição espiritual, o Budismo, pode nos ajudar a progredir de maneira muito positiva.

Concluindo, um comentário de Sua Santidade, o Dalai Lama, acerca de uma estância do mestre indiano Shantideva:

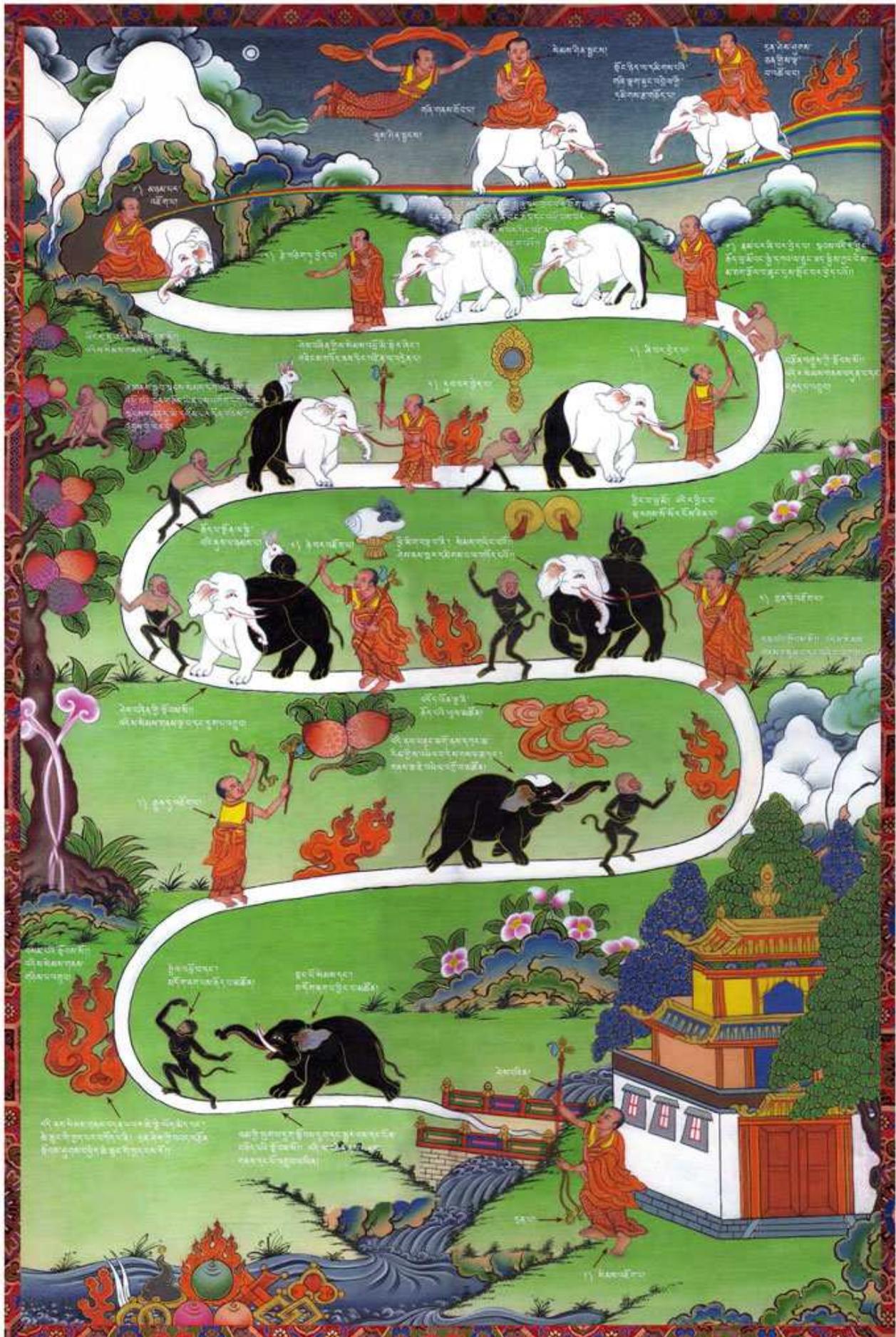
"Nós não podemos ficar neste planeta permanentemente, eu em primeiro lugar. Aqui estamos como turistas e, no melhor dos casos, nossa estada durará cem anos. Eis por que, enquanto estamos vivos, devemos ter um bom coração, realizar algum coisa de útil e positiva. Quer vivamos alguns anos ou um século, seria verdadeiramente triste e lamentável agravar os problemas que afligem os seres humanos, os animais e o ambiente. O mais importante é ter um bom coração."

Lama Trinlé





Seguindo um conceito radicalmente reducionista todos os processos mentais podem se resumir a processos fisiológicos, e o tipo de seres que somos resulta da evolução de organismos inferiores. Uma tal visão materialista, exclui o conceito de existência cíclica e a possibilidade de diferentes existências dos seres de uma vida para a outra. Essa não é uma visão das tradições budistas. No entanto, seria muito fácil localizar uma visão linear evolucionista em uma perspectiva cíclica da existência tal como nessa ilustração. Observe que ela não exclui a visão materialista mas a apresenta em um campo de maior compreensão.



Etapas de progressão na meditação

O caminho do Shiné – O estado de calma mental

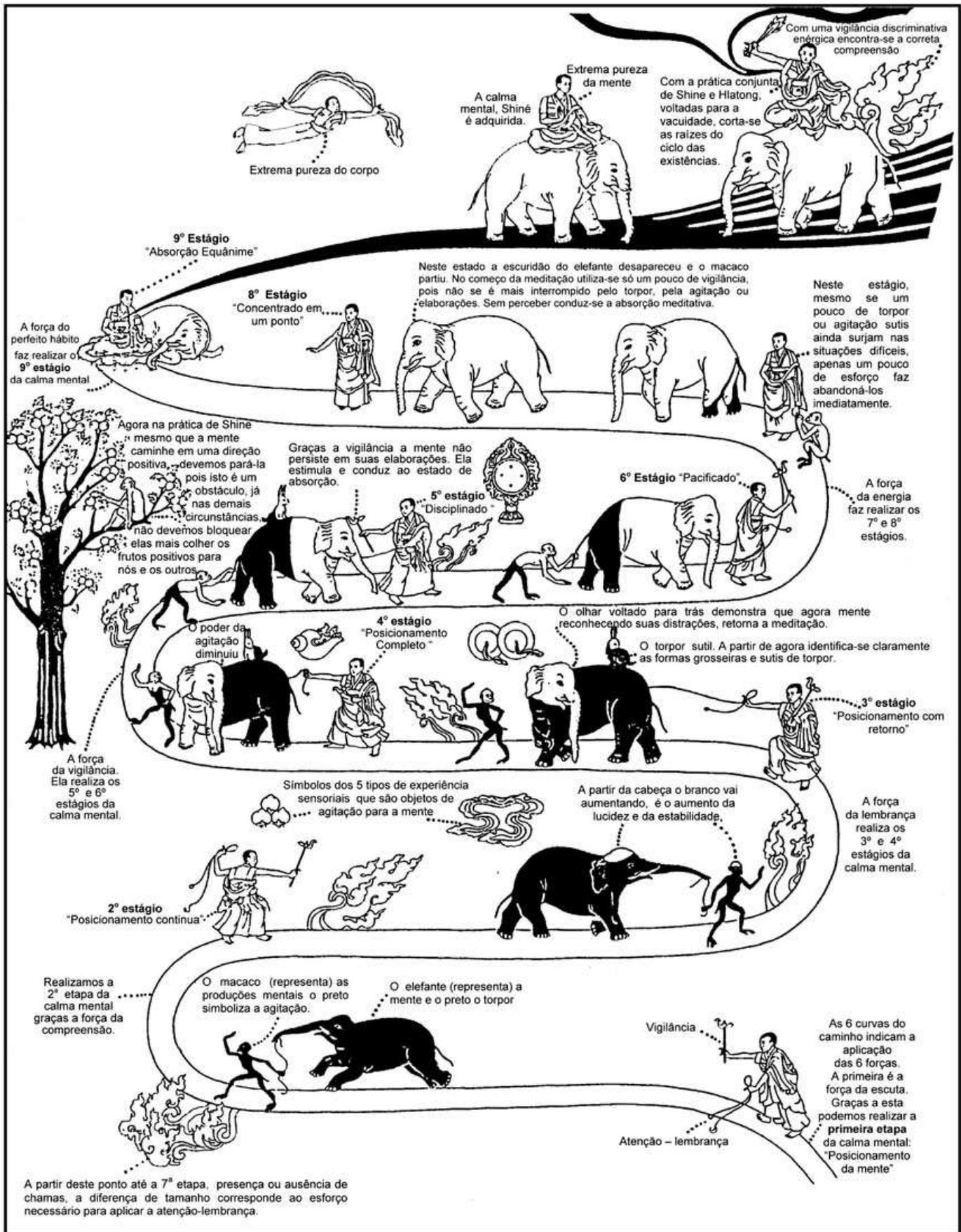


Tabela de estudo e práticas seguindo a progressão do texto de Gampopa e as instruções de Kalu Rinpoche

- I | **A Causa** : A natureza de Buddha :
_ Ela está presente em todos os seres como a manteiga, o óleo, o ouro.
_ Está mais ou menos próximo: Família do Mahayana: Compaixão e bondade natural.
- II | **A Base** ou suporte
O precioso corpo humano
- III | **A Condição**: O amigo de bem
(O mestre espiritual.)
_ Deve ter uma conduta ética pura; muito estudo e prática.
_ Ele é como um guia nos mostra o caminho que devemos seguir.
_ Relação baseada na aspiração e no respeito: colocar suas instruções em prática.

IV | **Os Meios** para atingir a Iluminação: as instruções do mestre espiritual :

Os quatro obstáculos

- 1) O apego a essa vida.
- 2) O apego ao ciclo das existências.
- 3) O apego ao Nirvana para si mesmo.
- 4) Ignorância dos meios para atingir a Iluminação

Os quatro remédios

- 1) Meditação sobre a Impermanência
- 2) : a) Os defeitos do Samsara
: b) As causas e resultados dos atos.
- 3) O amor e a compaixão.

4) Ignorância dos meios para atingir a Iluminação 4) As instruções sobre a Bodhicitta :

- _ Base para a prática : _ Ser da família do Mahayana _ Ter tomado Refúgio
Votos de liberação individual e de Bodhisattva _ Bodhicitta da aspiração
A) Bodhicitta última : realizada pela meditação.
B) Bodhicitta relativa :

- 1) Aspiração
- 2) Colocar em prática: as 6 Paramitas

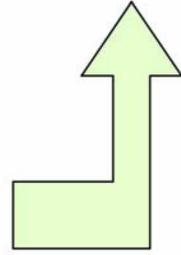
- 1) Generosidade
- 2) Ética
- 3) Paciência
- 4) Entusiasmo
- 5) Meditação
- 6) Sabedoria

- V | **O fruto** : O Estado de Buddha : Tendo seguido os 5 caminhos e as dez terras de Bodhisattva.
VI | **A Atividade Iluminada** : Não intencional, para o bem dos seres, como o sol que brilha para todos.

Estudo : O Dagpo Targyen de Gampopa e o Kunzang Lama de Patrul Rinpoche - Práticas : Tchenzeng em sessões e Lodjong entre sessões.

As fases necessárias para a realização de um objetivo.

	1	2	3
A	<p>1) ト A Escuta – O Estudo <i>Adquirir uma informação</i></p> <p>2) サ A Reflexão <i>Examinar, analisar.</i></p>	<p>1) チ A Base <i>As preliminares, o suporte, o fundamento da prática.</i></p>	<p>1) タ A Visão <i>Compreensão do objetivo e dos meios de realizá-lo.</i></p>
B	<p>3) ゴ A Prática <i>Aplicar, experimentar.</i></p>	<p>2) ラ A Via <i>O Caminho, os processos, os meios que conduzem ao objetivo.</i></p>	<p>2) ゴ A Meditação <i>Colocar em prática, experimentar</i></p>
C	<p>3) ド O Fruto ou Resultado <i>Realização do objetivo.</i></p>		
D	<p>ト A Conduta <i>Atividade consecutiva. Aplicação, integração na atividade.</i></p>		



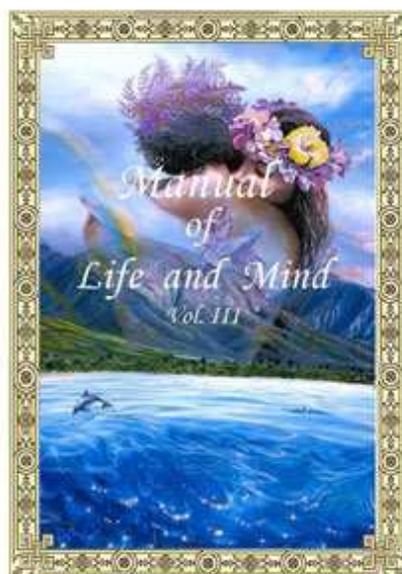
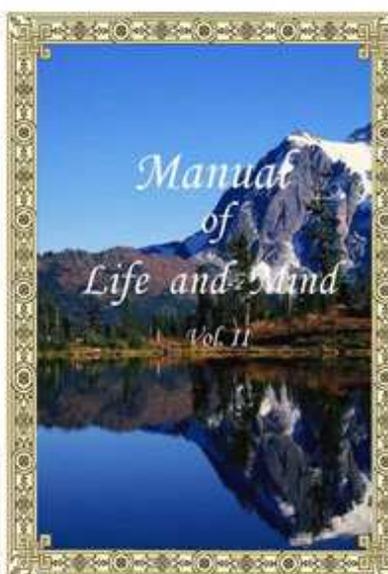
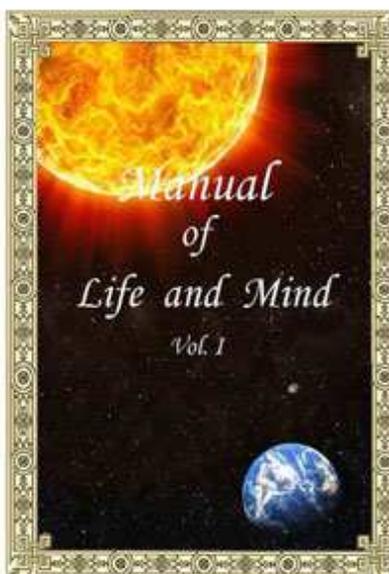
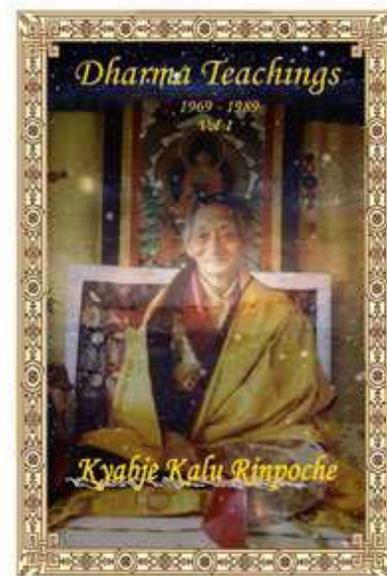
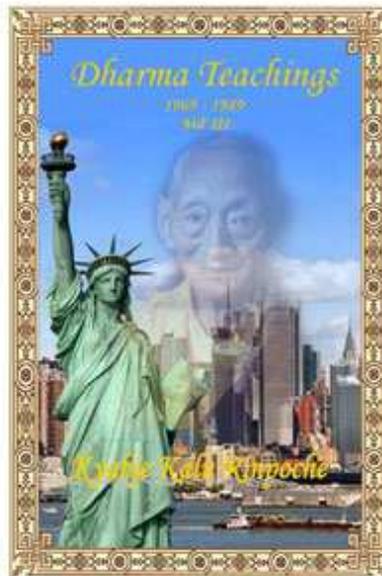
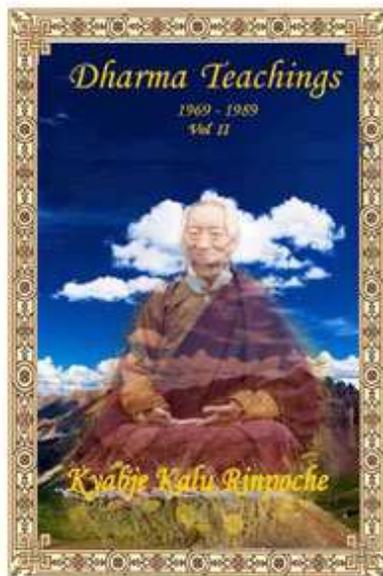
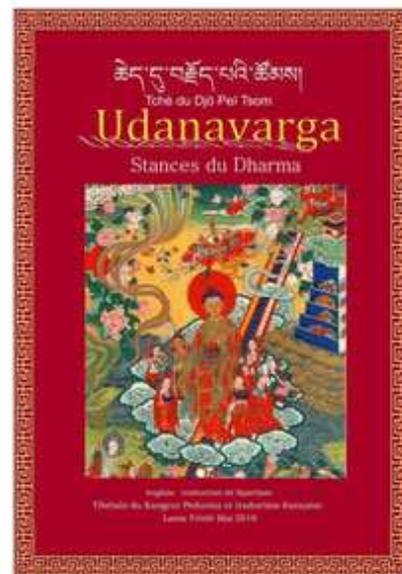
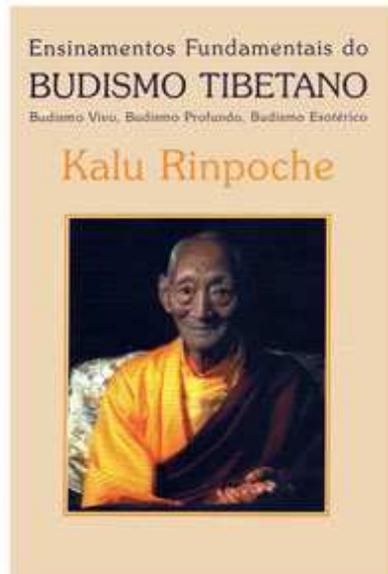
A vida, a mente e as Palavras do Buda

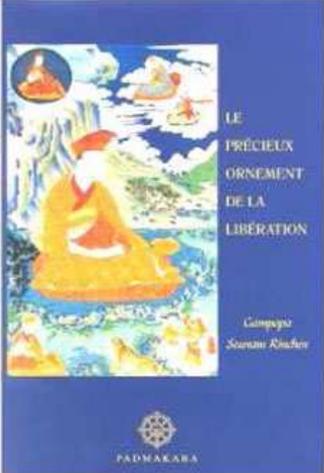
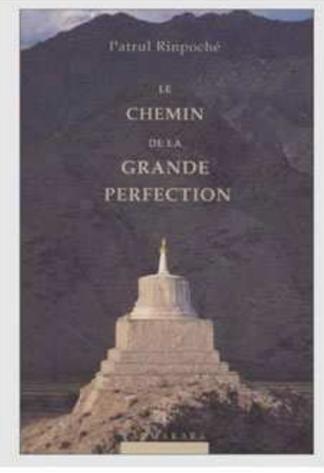
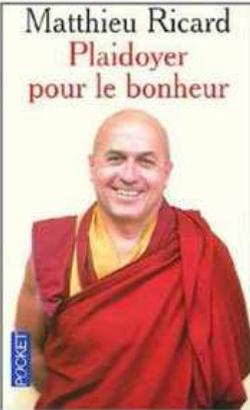
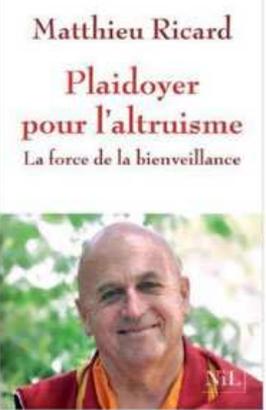
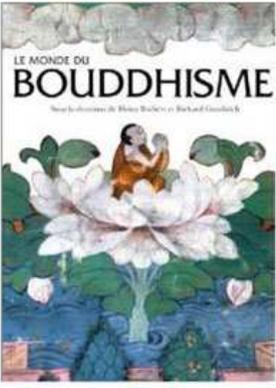
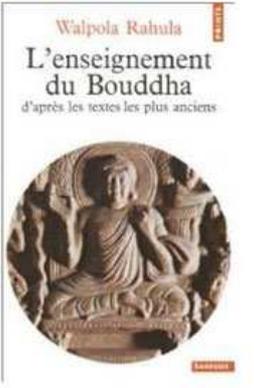
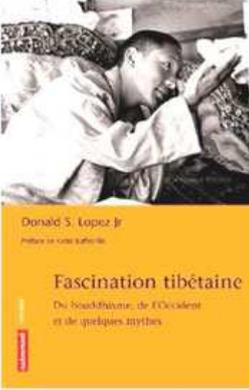
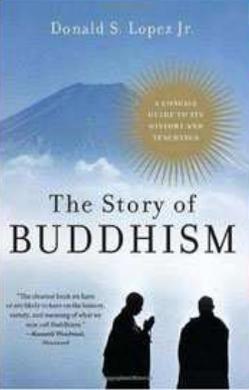
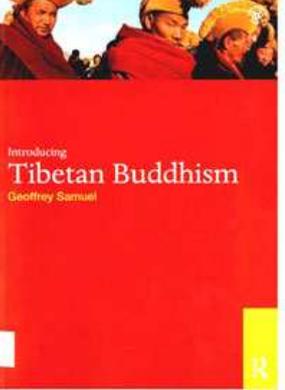
Domínios de estudos e de práticas

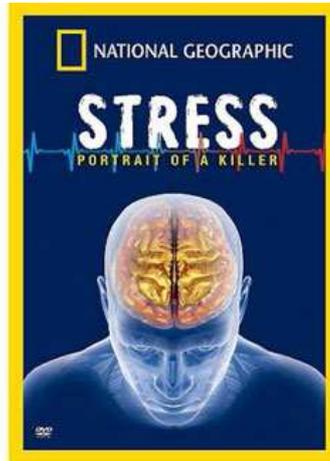
(Programa a ser finalizado - Lama Trinié - 05/08/2018)

A vida, a mente e as Palavras do Buda		A vida, a mente e as Palavras do Buda	
A) Introdução geral (retiro de final de semana, ou outro)		B) Aprofundamento (em dois ou três anos)	
A vida e a mente Quadro teórico geral	Práticas de meditação Treinamento da mente	Conhecimentos gerais contemporâneos	Dharma tradicional
Geologia e biologia Evolução das espécies Corpo, sentidos, cérebro Ontologia humana A mesma espécie Importância da mente Mente e cérebro Objetivo e subjetivo Fatores determinantes: Biologia; educação; cultura; treinamento O ser e o meio-ambiente Geografia e História Mitos e fatos concretos Ciências e religiões Budismo em contexto Causas e resultados Conhecimentos atuais Mind and Life - Dalai Lama Estudos avançados	Identificar: corpo, palavra, mente Conceitos; imaginação; afetividade Consciência - lucidez e atenção Sensibilidade e percepção Percepção e conceitualização Avaliar as consequências Liberdade - escolha - responsabilidade Consciência e atenção Concentração e distração: voluntária e fascinada Meditação analítica Concentração focalizada Fascinação - identificação - possessão: o objeto captura O "objeto" humano que fascina Esforço e relaxamento Atenção, controle mental Processos e comportamentos Reconhecer os processos Consolidar os outros Amadurecimento afetivo Do egocentrismo à integração harmoniosa e construtiva Tornar-se mais lúcido O discernimento Benevolência e compaixão Treinar a mente Shine - Lagtong desenhado Lojong: transformar os obstáculos Aprofundar as práticas Treinamentos tradicionais	1º. nível Planeta e geologia Biologia e evolução História da humanidade Século XX História cultural Funcionamento da mente Corpo e mente - processos - D. Attenborough	1º. nível Kalu Rinpotche Transmissão do Dharma Buda e Sangha Linhagem Shangpa Gampopa - 6 partes Ensinos do Buda Ta-gom-Tchö 4 Nobres Verdades Preliminares comuns Preliminares especiais Tchenrezi e Tara Estudo do tibetano
		2º. nível Ciências cognitivas Psicobiologia - estresse Etologia: - K. Lorenz - Desmond Morris - Franz de Wall	2º. nível Shine - Lagtong formais - Taranatha Estudos e traduções As 4 divindades Tchöd - Amitaba Yidams Protetores
		3º. nível Fatos e ideologias Desafios contemporâneos: - Y.N. Harari - Richard Dawkins - Adam Curtis	3º. nível Programa do retiro de 3 anos Niguma e Naropa 6 Doutrinas - Yogas 5 Dharmas de Ouro
			2º. nível Traduções e estudos Cânones - Sutas - Tratados - Kongtrul Rinpotche - Asanga - Nagarjuna
			3º. nível Estudos acadêmicos avançados Asanga Vasubandhu Yogachara Tantras

Bibliografia selecionada



			
<p>Le Précieux Ornement de la Libération</p> <p>Gampopa Seunam Rinchen</p>	<p>Le Chemin de la Grande Perfection</p> <p>Patrul Rinpoche</p>		
		<p>Matthieu Ricard</p> <hr/> <p>Plaidoyer pour le Bonheur Plaidoyer pour l'Altruisme</p>	
		<p>Le Monde du Bouddhisme Heinz Bechert et Richard Gombrich</p> <hr/> <p>L'Enseignement du Bouddha D'après les textes les plus anciens Walpola Rahula</p>	
			<p>Donald Lopez Junior Fascination tibétaine The Story of Buddhism</p> <hr/> <p>Geoffrey Samuel Tibetan Buddhism</p>



Stress: Portrait of a Killer

<https://www.youtube.com/watch?v=eYG0ZuTv5rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=5PRzKongcLU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyBsy5SQxqU&t=8s>

Bergman - Healthy Stress - Deadly Stress 14

<https://www.youtube.com/watch?v=uPg2kZlavI4>

General Adaptation Syndrome
1936 showing in three phases
Scientist **Hans Selye** (1907-1982)

stress is a major cause of disease because chronic stress causes long-term chemical changes.

1. Alarm
2. Resistance
3. Exhaustion

*body would respond to any external biological source of stress with a predictable biological pattern in an attempt to restore the body's internal homeostasis.



The New Science of Stress and Stress Resilience

<https://www.youtube.com/watch?v=nPm2Z2-YVBM>

University of California
San Francisco
Department of Public Affairs
&
Department of Academic Affairs
Presents



Richard Davidson - Train Your Brain

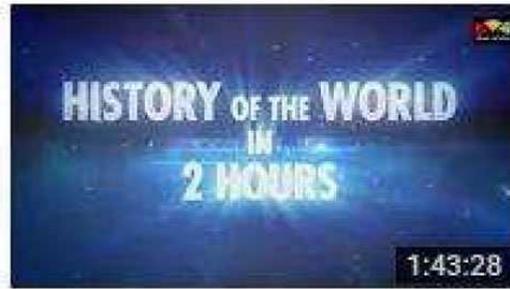
<https://www.youtube.com/watch?v=FePx11BpZJs>



Published on Mar 14, 2016

Richard Davidson, neuroscientist and Founder of the Center for Healthy Minds, joins ABC News Correspondent Dan Harris for a conversation on science and well-being.

BBC documentary
The Entire History of the World in 2 Hours
<https://www.youtube.com/watch?v=YoNB3QjJNTs>



National Geographic - The Story of Earth
<https://www.youtube.com/watch?v=SYOarZKipnU>



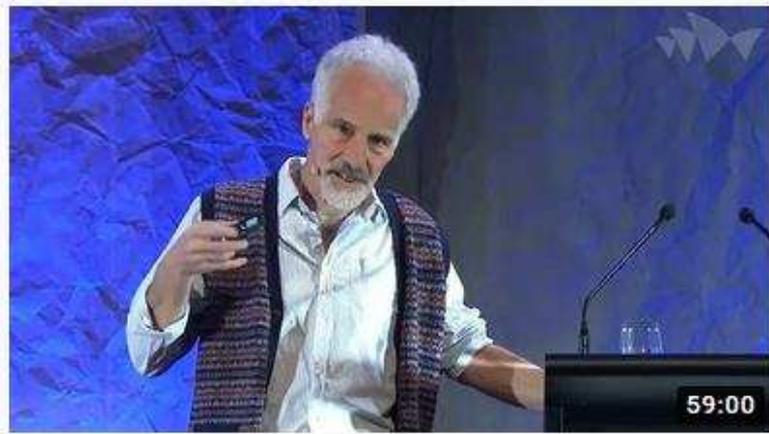
Patricia Churchland
Morality and the Mammalian Brain
https://www.youtube.com/watch?v=n_PtnBacAP0



Grey Matters - Brain Development
<https://www.youtube.com/watch?v=FugrcVhi2tg>



Learning Addiction. Marc Lewis (2015) HD
<https://www.youtube.com/watch?v=LpTbrZV9PoE>



213 views •Dec 27, 2016

Day 1 PM - Mind & Life XXVII - Craving, Desire and Addiction



20,006 views •Oct 29, 2013

