



centro budista tibetano

Kagyü Pende Gyamtso

Sob a autoridade espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

AS PRÁTICAS PRELIMINARES COMUNS

Kyabdje Kalu Rinpoche



kalu.org.br

As Práticas Preliminares Comuns

Se nossa mente não assimilou “os quatro pensamentos que desviam sua mentalidade”, ainda que meditemos durante anos, é provável que nossa mente se torne ainda mais rígida e apegada.

Elas são a base da prática.

Kyabdje Kalu Rinpoche, em O bindu essencial.

As práticas preliminares visam, pela reflexão e meditação, nos fazer tomar consciência das quatro realidades que estimulam nossa motivação e geram uma forte determinação para a prática. Essas meditações se baseiam em quatro ideias: a preciosa existência humana, a impermanência e a morte, os defeitos do samsara e a causalidade do karma. Elas são as preliminares ditas “comuns” pois não são específicas do Vajrayana, mas comuns nas progressões em todos os Veículos (Yanas).

Quando se deseja engajar na prática do Dharma, é necessário inicialmente, tomar consciência da dificuldade de obter essa preciosa existência humana dotada de todas as condições favoráveis a Liberação; isso estabelece a mente em sua determinação de entrar na Via. Meditar sobre a impermanência de todas as coisas, e mais particularmente sobre a de nossa vida, nos fará em seguida rejeitar toda a preguiça e praticaremos com energia. Depois, se reconhecemos a realidade do sofrimento reinante no ciclo das existências, o tomaremos com aversão e todos nossos esforços nos levarão a Liberação. Enfim, se estamos convencidos da verdade do karma, do encadeamento das causas e consequências dos atos, rejeitaremos todas as ações nocivas, praticaremos o que é positivo e agiremos assim de maneira correta.

A Preciosa Existência Humana

A primeira coisa sobre a qual é preciso meditar é a nossa “preciosa existência livre e qualificada”.

Difícil de ser obtida e facilmente destruída.

Vou agora dar-lhe sentido.

IX Karmapa, Texto do Ngöndro

Antes de conhecer o Dharma, podemos facilmente imaginar que esse mundo que experimentamos é tudo o que existe. Nascer humano pode nos parecer evidente e sobre esse propósito nós nem mesmo refletimos. De fato, a existência humana é somente uma ínfima possibilidade entre todas as existências no samsara. Mais ainda, entre os humanos é somente uma quantidade ínfima que tem uma “preciosa existência humana”. Por “existência humana livre e

qualificada”: compreende-se pela condição humana dotada de todas as liberdades e qualificações necessárias à prática do Dharma. É preciso que ela seja livre das circunstâncias nas quais não se tem tempo livre para praticar e também que ela tenha todas as qualificações, pessoais e inerentes ao meio que permitem praticar o Dharma de maneira adequada.

O Buda Sakiamuni ilustrou a dificuldade de obtê-la por três maneiras:

Sua raridade é inicialmente considerada meditando sobre uma comparação: é dito que uma tartaruga cega nadando em um vasto oceano sobe à superfície a cada cem anos, a probabilidade que ela passe seu pescoço em uma canga de madeira boiando na superfície ao sabor dos ventos é superior a de uma consciência, transmigrando no conjunto de possibilidades de existência, obter essa preciosa existência humana.

Sua raridade é em seguida considerada meditando nas referências quantitativas: entre todas as possibilidades de existência, o número de seres nos estados infernais é comparável ao de grãos de terra do planeta; o número de espíritos ávidos, a dos grãos de areia do Ganges; o número de animais ao dos flocos de neve que caem durante um ano no Tibete; o número de seres nos três mundos de existência superior ao de estrelas na noite..., e aqueles que possuem a preciosa existência humana são tão raros quanto as estrelas visíveis em pleno dia.

Sua raridade é enfim considerada meditando sua causa kármica: uma disciplina perfeita. De fato, a obtenção dessa vida humana tem por causa ações positivas anteriores, não isoladas e superficiais, mas frequentes e repetidas. Raros são os que são assim capazes.

De todos os pontos de vista, podemos tomar consciência da raridade dessa preciosa existência humana.

Meditamos também de numerosas maneiras para verdadeiramente perceber as qualidades e possibilidades próprias a essa existência humana, o que nos conduz naturalmente a fazer tudo o que nos é possível para torná-la proveitosa; o que faremos, a nível essencial, utilizando-o como ponto de partida e como suporte do caminho para o Despertar.

A Impermanência e a Morte

O mundo e os seres são impermanentes. Em particular, a vida do corpo é como uma bolha d'água.

Incerto é o momento da passagem, e na morte o corpo se torna um cadáver.

Para que o Dharma possa então me ajudar. Vou praticar com energia.

IX Karmapa, Texto do Ngöndro

É também muito importante tomar consciência da impermanência e desenvolver o hábito de percebê-la em todas as coisas, pois o que fazemos com a ideia que as coisas são estáveis e duráveis é ilusão, fonte de fixação e sofrimentos. A meditação sobre a impermanência tem o poder de diminuir nossos apegos a esta vida e nos incitar a praticar o que é positivo.

Esta vida não é tão importante em si mesmo, e, no entanto, nós nos preocupamos com ela constantemente. Seria melhor pensar no momento em que nos separamos deste mundo e viajaremos

no desconhecido bardo. Estaremos então sozinhos, a uma distância inimaginável das coisas e das pessoas que nos eram familiares nesse mundo. Este corpo é um hotel cuja consciência é hóspede temporário. Em breve, esse viajante migrante de estado a estado partirá para novos destinos, deixando para trás o alojamento que o recebeu.

Nossa existência é transitória. Ela terminará em breve e seremos separados pela morte. Para preparar essa partida, nada é mais importante que a prática do Dharma, pois nada além poderá nos ajudar então. É preciso estar sempre pronto para morrer. Preparando-nos como se devêssemos morrer esta noite; e se vivemos ainda, tanto melhor, a preparação não será perdida!

A impermanência é uma realidade universal: o mundo que nos parece sólido e estável será, entretanto, no final do ciclo cósmico, gradualmente destruído pelo fogo, a água e o ar. A impermanência é evidente nas transições constantes do mundo: no escoamento do tempo e as mudanças das estações. Na primavera, a terra marrom avermelhada enternecida, árvores e plantas brotando; quando vem o verão, o solo antes verde e azulado umidifica-se, folhas e flores desabrocham; depois a força do outono consolida o solo, ele torna-se ocre e os frutos amadurecem; enfim com a chegada do inverno, a terra gela e torna-se acinzentada, árvores e plantas secam e tornam-se quebradiças.

Não há nada que seja permanente: o sol e a lua elevam-se e depois se põe, ao dia claro e transparente se sucede a noite escura e opaca. Tudo muda, de hora em hora, de minuto a minuto, de instante a instante, como o curso de uma cachoeira que, ainda que nos pareça sempre idêntica a si mesma, não é, todavia, jamais a mesma: é uma contínua mudança, a água renovando-se sem cessar.

A natureza da impermanência é tal que:

Todas os bens e todas as riquezas acumuladas finalmente se esgotam;

Tudo o que foi construído finalmente vai a ruínas;

Todos aqueles que se encontram finalmente se separam;

Tudo o que nasce finalmente morre;

O que é elevado é rebaixado;

O que está embaixo vão para o alto;

O rico torna-se pobre;

O inimigo torna-se amigo;

O amigo inimigo...

Não há nada cuja natureza não seja impermanente.

Tomar por permanente

o que é transitório

é como a ilusão de um louco.

A meditação sobre a impermanência de todas as coisas, e mais particularmente a de nossa vida nos faz rejeitar toda a preguiça e praticar o Dharma com energia.

Quando tivermos meditado sobre a impermanência e compreendido o caráter transitório de tudo o que é composto, por um lado, nosso apego a esta vida a força das seis paixões diminuirão e por outro lado nossa confiança no Dharma aumentará. Podemos praticar com energia, sem pena e

sem dificuldade e obter finalmente a Suprema Realização do Mahamudra, compreendendo que a mente é em si mesma além dos nascimentos e das mortes.

O pai de Lua-Célebre

Se não guardamos a impermanência presente na mente, arriscamos ser como pai de Lua-Célebre.

Era um homem pobre que um dia encontrou um enorme saco de cevada. Para conservar e protegê-lo, ele o prendeu em sua casa no teto acima de sua cama. Muito contente por sua descoberta, ele deitou-se e começou a sonhar que ao vender essa cevada, ele poderia ter muito dinheiro, o que lhe permitiria ter uma mulher e depois ter uma família. Disse a si mesmo que certamente teria um filho e perguntou-se como ele poderia chamar-se. Neste momento, um raio de lua penetrou no ambiente, e ele disse a si: “Eu te chamarei Lua-Célebre.” Durante o tempo que ele estava em seu devaneio, ratos roeram a corda no qual o saco de cevada estava preso; este caiu sobre ele e o matou.

Os defeitos do samsara

*Locais, amigos, felicidades, posses e outras coisas do samsara
são sempre perturbadas pelas três formas de mal-estar.
Considerando-os como o espetáculo de um carrasco conduzindo-me a execução.
Livre de apego com energia, vou praticar para o Despertar.*

IX Karmapa, Texto do Ngöndro

É essencial ter a realidade do mal-estar e dos sofrimentos bem presente na mente para compreender de maneira correta o que se passa em torno de nós.

Se não estamos verdadeiramente conscientes do oceano de sofrimentos do samsara, não experimentamos mais nenhuma fascinação pelos atrativos. Face a eles, podemos ser livres do apego, como por um espetáculo que seria dado em honra de uma execução na qual nós seríamos o condenado!

A motivação de Nanda

Nanda o primo do Buda Sakiamuni, tinha uma mulher muito bonita à qual ele era muito apegado. Apesar do exemplo de seu primo, ele não queria renunciar a vida no mundo ordinário.

Finalmente o Buda Sakiamuni o convenceu a tornar-se monge, mas Nanda tinha dificuldade de manter seus votos, seu apego persistia e ele queria fugir. Por seus poderes milagrosos, o Buda Sakiamuni conduziu-o a uma montanha onde vivia uma velha macaca estropiada.

“Esta velha macaca estropiada ou tua mulher, quem é a mais bela? perguntou ele.

-Minha mulher, é claro, nem mesmo dá para comparar!”

Em seguida o Buda o conduziu aos estados celestes, eles viram palácios suntuosos onde residiam deuses e deusas maravilhosas. Em um deles haviam magníficas deusas, mas não haviam deuses. Nanda perguntou a razão, e lhe foi respondido que um certo Nanda, um monge da família do Buda, deveria tomar renascimento ali por causa do poder de seus atos positivos que ele realizava atualmente. Nanda ficou encantado, e voltou para o Buda Sakiamuni que o questionou:

“Essas deusas ou tua mulher, quem é mais bela?”

“Essas deusas o são incomparavelmente mais, da mesma forma que minha mulher é em relação a macaca.”

De volta ao mundo humano. Nanda inspirado por essa aventura, começou a ser fortemente diligente em sua disciplina monástica. Mas o Buda Sakiamuni dirigiu-se aos monges e disse-lhes:

~Nanda segue a disciplina para renascer em uma região divina junto de jovens deusas enquanto vocês fazem para transcender o sofrimento. Sua motivação não sendo correta não se associem a ele.”

Nanda ficou muito afligido e perguntou ao Buda Sakiamuni o que deveria fazer. Este propôs visitar os estados infernais; ele o conduziu a um local onde torturadores estavam atarefados ao redor de uma caçarola fervente. Nanda lhes perguntou o que eles estavam fazendo, e eles responderam:

“Há um primo do Buda Sakiamuni, um certo monge Nanda, que pratica a disciplina para renascer nos estados divinos; mas é aqui que ele renascerá quando seu karma divino estiver esgotado.”

De volta, Nanda mudou de estado de mente e colocou-se a praticar para se liberar de todos os sofrimentos do samsara. Ele tornou-se um excelente monge.

Não pensamos o bastante que dependemos uns dos outros; sobre o simples plano material, somos todos interdependentes para nossas necessidades cotidianas e é assim que temos uma dívida com todos os seres. Tomando profundamente consciência de que todos os seres aspiram a felicidade mas sofrem de muitas maneiras, podemos desenvolver verdadeiramente a bodhicitta.

Conscientes do mal-estar e do sofrimento onipresente, nosso amor e nossa compaixão aumentarão e nós nos esforçaremos em avançar tão rápido quanto possível para o Estado de Buda para obter as qualidades que permitem, a nível essencial, de aliviar todos os seres.

A causalidade do karma

Mortos, não somos livres: Nosso karma nos possui.

Assim vou abandonar os atos negativos e me consagrar continuamente aos atos positivos.

Pensando assim, cada dia me examino.”

IX Karmapa, Texto do Ngöndro

Tudo o que consideramos como nosso *eu*, nesses aspectos interiores assim como que nas experiências exteriores, é a consequência de nossos atos anteriores e esses atos deste *eu* atual são por sua vez as causas que engendrarão os efeitos ulteriores; assim funciona o karma. Os nascimentos e as transmigrações da consciência são produzidos pelo karma e só cessarão no final que será atingido ao mesmo tempo que aquelas das ilusões.

A causalidade do karma é latente a disciplina do Dharma. Todos nossos atos do corpo, da palavra e da mente são como sementes cujas flores e os frutos virão sempre a maturidade ao longo de nossas existências sucessivas; as más sementes darão maus frutos e as boas bons frutos.

Colheremos os resultados dolorosos se agirmos negativamente e obteremos os resultados felizes quando realizamos ações positivas.

Apegados ao regozijo do momento presente, continuamos a fazer ações malsãs gerando efeitos negativos. Visamos a felicidade, mas, presos na obscuridade da ignorância, agimos de forma incorreta, como, se com um arco, atiramos flechas em plena noite em um alvo invisível.

Se produzimos muito karma negativo, faremos a experiência dos mundos inferiores e o que viveremos lá dependerá desse karma. Ao longo das transmigrações, não somos livres: o karma determina nossos nascimentos e as experiências felizes e dolorosas que fazemos. Não há um juiz que diga: “ Você foi mau e merece agora sofrer”; nossas infelicidades assim como nossas felicidades provém do karma que nós mesmos induzimos. É por efeito de seu karma que os ocidentais pensam que eles devem trabalhar tão duro para ter o conforto e a segurança material, que eles passem todo o seu tempo assim e não tem tempo para praticar o Dharma...

Não é Deus ou um agente exterior, ou qualquer que seja que criou o mundo em sua complexidade de todos os detalhes; é o karma de todos os seres que nele vivem. Em sua dimensão profunda, o karma não pode ser completamente compreendido atualmente; é uma realidade bem oculta que só pode ser percebida no Despertar. Entretanto, sem plenamente compreender, mas antevendo alguns de seus aspectos, podemos já renunciar às ações nocivas e tentar a cada instante cultivar as positivas. Desta maneira evitaremos os nascimentos miseráveis e progrediremos nas existências felizes até o Despertar onde teremos a compreensão completa do karma.

Essas quatro práticas preliminares comuns, ou “ideias fundamentais” são extremamente importantes e devemos continuamente fazer dela objeto de reflexão até que elas se impregnem em todos os nossos pensamentos, em todos nossos atos e em todas as nossas palavras. Se tudo nos aparece sob seu esclarecer, poderemos aplicar e praticar o Dharma sem dificuldade. E nenhum obstáculo nos fará tropeçar. Se as assimilamos bem, aspiraremos profundamente ao Despertar e teremos muita energia para seguir sua Via.

