

Thich Nhat Hanh Cultivando a Mente de Amor

Tradução de Odete Lara



Palas
Athena

Em *Cultivando a Mente de Amor*, Thich Nhat Hanh entrelaça episódios intimistas dos anos de sua formação com um minucioso exame de textos-chave do budismo Mahayana. O autor auxilia o leitor a entender a natureza da interexistência e interpenetração de todas as coisas, estimulando à superação de obstáculos no caminho da experiência direta para assim adentrar o reino Avatamsaka da realidade última.

Titch Nhat Hanh

Cultivando a Mente de Amor

Título original: *Cultivating the Mind of Love*
Titch Nhat Hanh
Tradução: Odete Lara

Digitalização: Amigos do Conhecimento

Prefácio da Edição Original

Sempre me surpreendo com a capacidade de Thich Nhat Hanh de transportar a tradição budista para a vida diária e fazê-la relevante e útil a tanta gente. Este seu livro *Cultivando a mente de amor* poderia ser meu favorito entre os muitos outros seus, porque trata de um assunto predileto de todos nós, o tempo todo, e a respeito do qual estamos sempre confusos: o amor.

Em junho de 1992 tive a sorte de participar de um retiro na França onde ele deu a palestra sobre o darma^[1], que está contida nestas páginas. Jamais me esquecerei de como ficava atenta ao que ele dizia. Ali estava um mestre Zen^[2], comprometido com a consciência desperta, examinando a natureza do amor. Como é o amor? Como lidamos com ele? Quem somos nós nesse estado? O que realmente queremos? Temos sido atingidos pelo amor, mas o que fazemos com ele? Todos, querendo ou não, já tombamos de amor, perdendo a clareza de percepção, perspectiva ou senso comum. Geralmente, o que começa com alegria se torna um perigo. Mas na sala Néctar do Darma, em Plum Village, eu ouvia Thich Nhat Hanh firmemente sentado nas ondas torrenciais de amor, examinando-o e trazendo-o ao chão da prática profunda.

Ouvindo Thây (na língua vietnamita "mestre") senti, pela primeira vez, que a sanidade havia entrado no reino do amor. Ele palestrava durante duas horas cada manhã e eu,

ávida, chegava cedo ao zendo^[3]. para sentar frente a ele. Foi uma revelação eu me dar conta de que não tinha que, necessariamente, ser sacudida quando atingida pela flecha do Cupido. Pensei na enorme compaixão com que ele tentava explicar a origem do amor a um mundo ocidental aturdido e deslumbrado pela promessa de romance e canções líricas cheias de anelo.

Ele falou sobre o *Sutra*^[*] *do Diamante, do Avatamsaka e do Lótus*. A meio caminho, cada manhã, ele mudava o assunto para nos contar outro episódio em que, como jovem monge, se apaixonara por uma monja. "Cair de amor é um acidente", dizia ele. "Pensem sobre isto: a expressão 'cair'; você tropeça nele. Não estava previsto acontecer. Afinal de contas, eu era monge, ela, monja." E ele não agiu da maneira extravagante como normalmente fazemos.

Examinou com plena consciência esses fortes sentimentos e então, passados mais de quarenta anos, partilha conosco os benefícios disso. Percebi que ele estava nos ensinando a amar direito.

Abrindo agora meu caderno, vejo as anotações que fiz então. Elas parecem reluzir nas páginas:

"Seu primeiro amor não tem começo nem fim. Seu primeiro amor não é o seu amor primeiro, nem é o último. E apenas amor. Ele é um com tudo."

"O momento presente é o único disponível a nós, e é a porta para todos os momentos."

"Sem chegada. Sem partida. Tudo está fingindo nascer e morrer."

"Este eu não tem eu."

"Está bem sofrer no processo de amar."

Todos na sala perceberam instantaneamente o sentido do que ele dissera, embora muitas vezes passasse ao largo de nosso cérebro lógico, indo diretamente ao nosso coração.

Sim, nos demos conta, o amor tem muito mais dimensões que aquela de chocolate e bombons no Dia dos Namorados.

Uma manhã tive uma idéia e a escrevi numa nota a Thây: "Por que cada um de nós não escreve, durante meia hora, sobre o nosso primeiro amor, examinando esses sentimentos — a textura, a luz e a sombra que sentimos?" Achei que seria uma grande oportunidade para analisar nossas experiências. Percebi então que o trabalho de um mestre Zen é também o trabalho de um escritor — não tomar nada como definitivo, mas viver e sentir profundamente a vida que nos é dada. E também o trabalho de todos se quisermos trazer paz a este mundo. E a nossa oportunidade de ter um vislumbre da natureza da interconexão de todas as coisas, e de como nosso "primeiro amor não tem começo nem fim". No dia seguinte Thây leu meu recado em voz alta para a sangher' e encorajou todos a escrever. Sugiro aos leitores deste livro fazerem o mesmo.

Em Taos, no Novo México, onde vivo e onde uma pequena *sangha* se encontra toda quarta-feira à noite para meditação sentada e andando, recitação dos preceitos e partilha do chá, agora, em cada encontro, lemos em voz alta duas páginas deste livro. Nossa esperança é digeri-lo gradualmente e assim dar raízes ao que aprendemos. Sabemos que este livro simples pode mudar a face de nossas interações, nossas motivações, nossas mentes. Proponho absorver as palavras de Thây pouco a pouco, da maneira como o melão escorre no inverno. Assim nutriremos todo o nosso ser e, desse modo, poderemos caminhar mais mansamente nesta Terra.

Natalie Goldberg
Taos, Novo México
Junho, 1995

Prefácio à Edição Brasileira

Sempre que acabo de traduzir um livro de Thich Nhat Hanh, sinto ter escalado mais uma etapa na infinita espiral do conhecimento.

Sou eternamente grata ao Universo por ter-me sido dado encontrar os ensinamentos desse mestre, que até hoje me servem como âncora sempre que fico à deriva das emoções ou perturbações da mente.

Por isso, sempre aspiro a que todos tenham oportunidade de entrar em contato com suas mensagens, para que assim possam se tornar capazes de pilotar o barco de suas vidas sem risco de naufrágio.

Provavelmente seja do conhecimento do leitor que, no já distante ano de 1985, traduzi para o português o livro do mestre *Para Viver em Paz*, seguindo-se *Caminhos para a Paz Interior e Meditação Andando*. Foi tão grande a aceitação dos mesmos que as propostas para tradução de seus livros proliferaram. Por questão de tempo, nem sempre me foi possível atender aos editores tendo, em alguns casos, participado apenas como revisora.

Já estava um tanto acomodada nesta nova condição, quando recebi diretamente de Plum Village, sul da França, onde vive exilado Thich Nhat Hanh, o livro *Cultivating the Mind of Love* acompanhado de uma carta solicitando especialmente que este fosse traduzido por mim.

Ao lê-lo, tomei a solicitação como uma carinhosa deferência pois, no livro, Thich Nhat Hanh toca num assunto deveras íntimo: a primeira vez que se apaixonou. O relato das convulsões emocionais, impulsos e questionamentos vividos pelo então noviço, é intercalado com passagens de sutras, revelando como esse amor individual foi sendo transformado em amor incondicional por todos, tanto de sua parte quanto da monja que foi objeto de sua paixão.

Tal como a prefaciadora da edição americana, a escritora Natalie Goldberg, não paro de me pasmar ante as maneiras criativas que Thay encontra para nos fazer enxergar a realidade além das aparências, não só nas situações extremas como também nas cotidianas — muitas vezes com tiradas do mais apurado senso de humor.

Que essa fonte de humanismo, paz e sabedoria que é o mestre Thich Nhat Hanh jamais deixe de jorrar e que nós, brasileiros, tenhamos sempre ocasião de beber dessa fonte como nos propicia a Editora Palas Athena publicando este livro.

Cultivemos pois a mente de amor, que só essa é capaz de construir uma humanidade mais solidária.

Odete Lara

Rio, outubro, 2000

Capítulo 1

Chuva dármica

Há três anos, dei uma série de palestras falando sobre meu primeiro amor. Em Plum Village, comunidade da França onde vivo e pratico, todos ficaram muito concentrados. Eles ouviam com a totalidade de seu ser, não apenas com seu intelecto. Sementes de amor e compreensão, profundamente enterradas em suas consciências, eram remexidas e eu podia ver que eles ouviam não apenas minha palavra, mas a deles também. Quando um assunto é interessante, você não precisa se esforçar para ouvir. A concentração se dá sem nenhum esforço, e é da concentração que nasce a compreensão.

Ao ouvir uma palestra sobre o darma, simplesmente deixe que a chuva dármica penetre no solo da sua consciência. Não pense muito; não argumente nem compare. Jogar com palavras e idéias é como tentar prender água num balde. Simplesmente deixe que sua consciência receba a chuva, e as sementes profundamente enterradas dentro dela terão chance de serem aguadas.

Diz-se no budismo que a consciência é composta de duas partes — "depósito da consciência" Çalajavijnanaj e "mente da consciência" (manovijnana). No nosso depósito da consciência encontra-se enterrado todo tipo de semente, representando tudo que já tenhamos feito, experimentado

ou percebido. Quando uma semente é aguada, ela se manifesta em nossa mente da consciência. A função da meditação é cultivar o jardim do nosso depósito da consciência. Como jardineiros, temos de confiar na terra, sabendo que todas as sementes de amor e de compreensão, de felicidade e iluminação, já estão ali. Por isso não é necessário que pensemos muito ou tomemos notas durante uma palestra sobre o darma. Precisamos apenas estar ali e permitir que as sementes da compreensão, profundamente enterradas dentro de nós, sejam aguadas. O bambu violeta, o crisântemo amarelo e o crepúsculo dourado estão todos falando ao mesmo tempo. Qualquer coisa que água essas sementes enterradas em nosso depósito da consciência é darma verdadeiro.

Quando uma mulher fica grávida, algo acontece em seu corpo e também em seu espírito. A presença do bebê transforma sua vida, e surge uma nova energia que lhe permite fazer coisas que previamente não conseguia. Ela sorri, confia mais na humanidade e passa a ser uma fonte profunda de alegria para os outros. Mesmo quando não se sente bem, há nela uma paz genuína que os outros podem sentir.

Nós que praticamos meditação podemos aprender com isto. Há um bebê Buda em nosso depósito da consciência, e devemos dar a ele ou a ela uma oportunidade de nascer. Quando entramos em contato com nosso bebê Buda — as sementes da compreensão e amor que estão enterradas em nós — nos tornamos plenos de *bodhicittà*, a mente de iluminação, a mente de amor. Desse momento em diante, tudo que fazemos ou dizemos nutre o bebê Buda dentro de nós, e ficamos cheios de alegria, confiança e energia. De acordo com o budismo Mahayana^[4].

, quando despertamos nosso *bodhiatta*, tocando nossa mente de iluminação, nossa mente de amor, é o momento em que a prática se inicia.

Nossa mente de amor pode estar profundamente enterrada em nosso depósito da consciência, sob muitas camadas de esquecimento e sofrimento. O papel do mestre é ajudar-nos a aguá-la, e ajudar sua manifestação. No budismo Zen, o mestre pode propor um *kung an koan*^[5] (em japonês), e se ele e o estudante têm a sorte de ser suficientemente hábeis, a mente de iluminação do estudante será tocada. O estudante enterra profundamente o *koan* em seu depósito da consciência, e sua prática é nutrir o *koan*, concentrar-se somente nele enquanto varre o chão, lava pratos, ou ouve os sinos tocarem. Ele confia em seu *koan* e em seu depósito da consciência, da mesma forma que uma mulher grávida confia em seu corpo para nutrir o bebê.

O entendimento profundo do darma se processa lentamente. Se você me diz que já o entende, fico um pouco pessimista. Você pode estar pensando que entendeu, mas na verdade não entendeu. Se você me diz que não entende, fico mais otimista. Ouça com o todo de seu ser.

Permita-se estar totalmente presente, e a chuva do darma aguará as sementes profundas no seu depósito da consciência. Se a semente da compreensão for aguada, amanhã, enquanto você estiver lavando pratos ou olhando o azul do céu, ela poderá brotar e, do seu depósito da consciência, os frutos do amor e do entendimento crescerão lindamente.

2

Primeiro Amor

Ela tinha 20 anos quando a encontrei pela primeira vez. Estávamos no Templo do Completo Despertar nas regiões montanhosas do Vietnã. Eu tinha acabado de dar um curso básico sobre o budismo, e o abade do templo me perguntou: "Por que você não tira um descanso e fica conosco alguns dias antes de retornar a Saigon?" Eu disse: "Claro, por que não?"

Naquele dia eu havia estado na aldeia, ajudando um grupo de jovens a ensaiar uma peça que iam representar para o Têt, o Ano Novo lunar vietnamita. Mais que qualquer coisa, eu queria ajudar a renovar o budismo em meu país, fazê-lo relevante às necessidades da juventude. Eu estava com vinte e quatro anos, cheio de energia criativa, era artista e poeta. Era um tempo de guerra com a França. Muita gente estava morrendo. Um irmão meu do darma, Thây Tam Thuong, acabara de ser morto. Enquanto eu subia os degraus do templo, vi no alto uma monja olhando as colinas ao redor. Vê-la assim foi como um sopro de brisa refrescante em meu rosto. Eu havia visto muitas monjas antes, mas nunca tinha tido um sentimento como esse.

Para você compreender, devo partilhar algumas experiências que tive muitos anos antes. Quando tinha nove anos vi, numa revista, uma imagem de Buda sentado sobre

a grama, em paz. No mesmo instante percebi que desejava ser sereno e feliz, daquele jeito. Dois anos depois, quando cinco de nós estávamos discutindo o que queríamos ser quando crescidos, meu irmão Nho disse: "Eu quero ser monge". Foi uma idéia inesperada, mas eu soube que também queria ser monge. Em grande parte porque tinha visto a imagem de Buda na revista. Gente jovem é muito aberta e impressionável. Espero que produtores de filmes e de televisão acolham isso em seus corações.

Seis meses depois, nossa classe fez uma viagem a Na Son Mountain. Eu tinha ouvido dizer que lá vivia um eremita. Não sabia o que era um eremita mas senti vontade de vê-lo. Tinha ouvido que eremita era alguém que se dedicava a se fazer feliz e em paz, como Buda. Andamos cinco milhas até a montanha e então subimos por mais uma hora, mas, quando chegamos, nosso mestre disse que o eremita não estava lá. Fiquei muito decepcionado. Eu não entendia que os eremitas não querem ver muita gente. Assim, quando o resto da classe parou para lanchar, eu continuei a subir, esperando encontrar o eremita, por minha própria conta. De repente ouvi um som de água pingando, e segui esse som até encontrar uma linda nascente aninhada entre as pedras. Baixando os olhos, podia ver todos os seixos e folhas que estavam em seu fundo. Agachei-me e, bebendo a água clara e borbulhante, sentime totalmente satisfeito. Foi como se tivesse encontrado o eremita face a face! Então me estirei no chão e cai no sono.

Quando acordei poucos minutos mais tarde, não sabia onde me encontrava. Lembrei-me então dos colegas de classe e, enquanto ia ao encontro deles, uma frase veio à minha mente, não em vietnamita, mas em francês: *J'ai goûté l'eau la plus déliáeuse du monde* (Eu provei a água mais deliciosa do mundo). Ao me verem, meus

companheiros ficaram aliviados, mas eu continuei só pensando no eremita e na nascente. Depois que eles recomeçaram a brincar, comi meu lanche em silêncio.

Meu irmão foi o primeiro a se tornar monge, e todos em nossa família viviam preocupados achando que a vida de um monge era muito difícil. Assim, não revelei a eles meu desejo de seguir o mesmo caminho. Mas a semente dentro de mim continuou a crescer, e quatro anos mais tarde meu sonho foi realizado. Tornei-me monge noviço em Pagoda Tu Hiêu, perto da Cidade Imperial de Huê, no Vietnã central.

3

O advento do budismo Mahayana

A maior parte das palestras dadas por Buda sobre o darma durante seu tempo de vida era para monges e monjas, mas ele também ensinou reis, ministros, agricultores, lixeiros e milhares de outros homens e mulheres. Muitos sutras como o *Ugradatta* e o *Yimalakirti* foram destinados à prática leiga. Quando o leigo Anathapindika, um grande protetor de Buda e da *sangha*, recebeu os ensinamentos sobre vacuidade e não-eu, ele os compreendeu em profundidade e pediu ao Venerável Ananda que dissesse a Buda que os leigos eram capazes de aprender e praticar esses maravilhosos ensinamentos.

Mas nos séculos que se seguiram à vida de Buda, a prática do darma tornou-se domínio exclusivo de monges e monjas, e os leigos eram limitados a sustentarem a *sangha* com comida, teto, roupa e medicamentos. Cerca do primeiro século a.C. a prática budista tornou-se tão exclusivamente monástica que uma dissidência foi inevitável. Foi nesse contexto que o *Sutra Ugradatta* surgiu.

Neste sutra três questões são colocadas: Como um monge (*bhikshw.*; *bhikkhu* em páli) pratica? Como um leigo pratica? Como um *bodhisattva*^[6] leigo pratica de forma a se igualar a um monge ou monja? Consta neste sutra que, depois de terem ouvido Buda falar, quinhentos leigos

manifestaram o desejo de se tornar monges e monjas; isso não ocorreu com duzentos outros que haviam conseguido realizar a mente de iluminação durante a palestra. O Venerável Ananda perguntou a Ugradatta: "Por que você não se torna um monge como nós?" Ugradatta respondeu: "Eu não preciso me tornar monge. Posso perfeitamente praticar como leigo".

Essa idéia foi desenvolvida ao máximo no *Sutra Vimalakirti Nirdeśha*. Leigo mais adiantado que qualquer dos monges, monjas, ou *bodhisattvas* celestiais do séquito de Buda, Vimalakirti finge estar doente, e Buda pede ao Venerável Shariputra que vá saber dele. Shariputra responde: "Meu senhor, ele é demasiadamente eloqüente e inteligente. Por favor, peça a outro alguém que vá". Buda então pede a Ananda e a muitos outros monges e *bodhisattvas*, mas ninguém quer ir visitar Vimalakirti. Finalmente o *bodhisattva* Manjushri aceita, e Vimalakirti demonstra, sem cessar, que seus insights^[7] são muito mais prática sistemática de virtudes e renuncia entrar no nirvana até que todos os seres sejam salvos. O fator determinante de sua ação é a compaixão.

O *Sutra Vimalakirti* teve tanto sucesso que produziu efeitos — um no filho de Vimalakirti, outro na filha, e mesmo nos ensinamentos de uma mulher que havia sido prostituta. A questão era que o budismo podia ser ensinado por qualquer um que tivesse realizado o completo despertar de sua mente. Mesmo uma prostituta, quando aprende e pratica o darma, pode ensinar deuses e homens. Neste sutra, o ideal do *bodhisattva* leigo atingiu sua mais alta expressão. No *Sutra Vimalakirti*, vemos que monges ilustres como Shariputra e Mogallana são estudantes menores, quando comparados aos *bodhisattvas* que praticam pelo benefício de todos.

Nos primeiros sutras *Prajnaparamita* muitas sentenças condenam a atitude de monges que praticam apenas para eles mesmos. No *Sutra Astasahasrika Prajnaparamita* lê-se: "Quando a rainha dorme com um homem que não é o rei, embora ela possa dar à luz uma criança, esta criança não pode ser considerada como de sangue real. A menos que você seja motivado por uma mente e coração iluminados para praticar, como um *bodhisattva*, em benefício de todos os seres, você não é um verdadeiro filho ou filha de Buda. Se pratica unicamente pela sua própria emancipação, você não é um verdadeiro filho ou filha de Buda".

Dizia-se dos monges e monjas que não abraçavam o ideal de *bodhisattva*, abrindo-se para praticar para todos,

que "não eram verdadeiros filhos e filhas de Buda". Nos sutras *Ugradattta*, *Vimalakirti* e nos primeiros sutras *Prajnaparamita*, o pensamento do budismo Mahayana é abundante e profundo, mas o tom desses sutras ainda soa como um ataque. Deve ter sido difícil chamar a atenção do monasticismo estabelecido. Conseqüentemente, foi necessário tomar uma posição adversa. Porém, no tempo do Sutra Saddharma Pundarika (Lótus), o budismo Mahayana já era uma instituição com escolas, templos e uma sólida fundação — uma espécie de comunidade budista "protestante" de monges, monjas e leigos trabalhando juntos. Assim, o tom do *Sutra do Lótus* é de reconciliação. No *Sutra Vimalakirti*, Shariputra é insignificante, mas no *Sutra do Utus*, Buda demonstra grande amor e carinho por ele e por todos os monges e monjas, seus discípulos. O *Sutra do Utus* alicerça o budismo Mahayana porque seu espírito de inclusão estende uma mão amiga e amorosa às instituições tradicionais do budismo.

Capítulo 4

A beleza da primavera

Por gentileza, pense no seu próprio primeiro amor. Faça-o devagar, visualizando como aconteceu, em que lugar foi, o que lhe trouxe naquele momento. Relembre essa experiência e observe-a calma e profundamente, com compaixão e entendimento. Você descobrirá muitas coisas que não notou naquela ocasião. Na tradição Zen há um *kung an*: "Qual era sua face antes de seus pais terem nascido?" Este é um convite para empreender uma jornada e descobrir seu verdadeiro eu, sua verdadeira face. Tente ver a verdadeira face de seu "primeiro amor" olhando-o em profundidade. Ao fazê-lo você verá que seu "primeiro amor" pode não ter sido realmente o primeiro, que sua face quando você nasceu pode não ter sido sua face original. Se olhar profundamente, você será capaz de ver sua face original verdadeira, e seu primeiro amor verdadeiro. Seu primeiro amor ainda está presente, sempre aqui, continuando a modelar sua vida. Este é um assunto para meditação.

Quando a encontrei, não era exatamente a primeira vez que havíamos nos encontrado. De outra forma, como poderia ter acontecido tão facilmente? Se eu não tivesse visto a imagem de Buda na revista, nosso encontro não teria sido possível. Se ela não tivesse se tornado monja, eu não a

teria amado. Havia nela uma grande paz, fruto de uma prática sincera, que não havia nos outros. Ela havia estado praticando no templo de Huê, e parecia tão em paz quanto Buda sentado na grama. A visita que fiz ao eremita, bebendo a água pura de sua fonte, também foi parte de nosso primeiro encontro. No momento em que a vi, reconheci nela tudo que me era caro.

Ela estava naquela região visitando a família mas, como monja, preferira permanecer no templo. Ela tinha ouvido falar sobre o curso básico de budismo que eu estava dando e esperava encontrar-me, mas eu nada sabia dela. Quando cheguei no alto da escadaria, fiz-lhe uma reverência e perguntei seu nome. Fomos para dentro para travar conhecimento. Como em todos os templos, havia ali um assento especial para o abade, e eu tive que sentar-me nele porque o abade tinha se ausentado por alguns dias, pedindo que eu servisse em seu lugar. Convidei-a a sentar-se diante de mim, mas ela sentou-se em outro lugar, ao lado. Membros da comunidade nunca se sentam de frente para o abade. É apenas uma formalidade. Para vermos o rosto um do outro, tínhamos de girar a cabeça.

O comportamento dela como monja era perfeito — a forma de se mover, de olhar, de falar. Ela era tranqüila. Jamais dizia alguma coisa, a menos que lhe perguntassem. Apenas olhava para a frente de olhos baixos. Eu também era tímido. Jamais ousava olhar para ela por mais de um ou dois segundos, baixando logo meus olhos. Depois de alguns minutos, dei-lhe até logo e fui para meu quarto. Eu não sabia o que havia acontecido, mas percebi que minha paz tinha sido perturbada. Tentei escrever um poema, mas não consegui compor uma linha! Assim, comecei a ler poesias de outros, esperando que me acalmassem.

Li vários poemas de Nguyen Binh. Ele estava saudoso de sua mãe e irmã, e eu sentia a mesma coisa. Quando você se torna monge muito jovem, sente falta de sua família. No Vietnã, antes de começar a ler esse tipo de poesia, costumava-se acender um incenso e uma vela e então recita-se o poema. Lembro-me de que vieram algumas lágrimas aos meus olhos quando recitei este clássico chinês:

A noite está aqui.

O vento e a chuva anunciam que a primavera está chegando.

Ainda durmo sozinho, meu sonho ainda não realizado.

Pétalas de flores caindo

parecem entender meus sonhos e aspirações.

Elas tocam o chão da primavera em perfeito silêncio.

Continuei a dizer poesias durante toda a tarde e a noite. Pensando em minha família, recitava em voz alta, tentando aliviar os sentimentos que não podia entender. As seis horas, um estudante da classe em que eu lecionava bateu à porta chamando-me para o jantar. Antes de se ausentar, o abade havia pedido a ela que viesse todos os dias preparar o almoço e o jantar.

A jovem monja e eu comemos em silêncio e, em seguida, enquanto tomávamos o chá falamos tranquilamente.

Contou como havia se tornado monja, onde tinha treinado antes de ingressar no Instituto Budista de Huê, e o que estava estudando. Mantinha os olhos baixos, só os levantando quando eu lhe dirigia alguma pergunta. Ela se parecia a Kwan Yin^[8] — calma, compassiva e bonita. De vez em quando eu a olhava mas não por longo tempo. Não seria cortês se ela me visse olhando-a assim. Depois de uns dez ou quinze minutos, pedi licença e fui para a Sala de Buda praticar meditação sentada e entoar os cânticos.

Na manhã seguinte, voltei de novo à Sala de Buda para a meditação e, durante os cânticos, ouvi sua voz ao meu lado. Findo o canto, deixamos a Sala e tivemos uma outra conversa antes do desjejum. Naquela manhã ela foi ver sua família, e eu fiquei sozinho no templo. Depois do almoço, fui à aldeia ajudar os jovens a ensaiar sua peça. Quando retornei, ao subir os degraus da escada, eu a vi outra vez de pé em frente ao templo, contemplando a encosta onde havia a plantação de chá. Jantamos juntos, e depois li para ela algumas poesias minhas. Fui então para meu quarto e continuei a ler sozinho. Nada havia mudado do dia anterior mas, interiormente, entendi. Soube que a amava. Eu só queria estar com ela — sentar-me perto dela, contemplá-la.

Quase não dormi nessa noite. Na manhã seguinte, depois da meditação e dos cânticos, propus que fôssemos à cozinha acender o fogo. Estava frio e ela concordou. Tomamos chá juntos enquanto eu tentava achar a melhor forma possível de dizer que a amava. Eu dizia muitas coisas, mas isso não podia dizer. Falava sobre outras coisas, esperando que entendesse. Ela ouvia atentamente, com compaixão, e então sussurrou: "Não entendi uma palavra do que você disse".

Mas no dia seguinte ela contou que havia entendido. Era difícil para mim e ainda mais difícil para ela. Meu amor era como uma tempestade, e ela estava sendo apanhada e varrida pela força dessa tempestade. Tentou resistir, mas não pôde, e finalmente admitiu. Nós dois precisávamos de compaixão. Éramos jovens, e fomos carregados para longe. Tínhamos o profundo desejo de ser monges — levar adiante o que, por longos anos, nos era tão caro. Ainda assim fomos pegos pelo amor.

Naquela noite escrevi um poema:

A primavera chega devagar e mansamente, deixando que o inverno se retire, devagar e mansamente.

A cor da montanha esta tarde tem o matiz da nostalgia.

A terrível flor guerreira deixou suas pegadas — incontáveis pétalas de separação e morte, em branco e violeta.

Bem suavemente, a ferida se abre nas profundezas de meu coração.

Sua cor é a cor do sangue.

Sua natureza, a natureza da separação.

A beleza da primavera bloqueia meu caminho.

Como encontrar outro atalho para galgar a montanha?

Eu sofro pois. Minha alma está gélida.

Meu coração vibra como débil corda de alaúde, deixado fora numa noite de tormenta.

Contudo, ela aí está. A primavera realmente chegou.

Mas o lamento é ouvido claramente, inconfundivelmente, nos sons maravilhosos dos pássaros.

A névoa da manhã já nasceu.

A canção da brisa primaveril expressa meu amor e meu desespero.

O cosmos é tão indiferente. Por quê?

Ao porto vim ter sozinho, e agora sozinho eu parto.

Há tantos caminhos conduzindo ao lar.

Todos eles me falam em silêncio. Eu invoco o Absoluto.

A primavera chegou

em todos os cantos das dez direções.

Seu canto, ai, é apenas a canção da partida.

Escrevi esse poema para me aliviar. Como poderíamos continuar, eu como monge e ela como monja, e ainda assim preservarmos esse precioso amor?

Usualmente os monges não partilham histórias como esta, mas penso que é importante fazê-lo. De outra forma, como a geração mais jovem vai saber o que fazer quando for atingida? E esperado que você, como monge, não se apaixone, mas às vezes o amor é mais forte que sua determinação. Esta história é acerca de preceitos, mente desperta. *Sangha*^[**], *bodhicitta* e transformação.

Capítulo 5

A melhor maneira de pegar uma serpente

No *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*, Buda nos mostra de que maneira enxergar claramente a realidade, sem ficarmos presos a conceitos ou noções. Estudei o *Sutra do Diamante* durante muitos anos antes de encontrar o *Sutra da Serpente*, e fiquei feliz ao constatar que as analogias do barco e do "silêncio trovejante", apresentadas por Buda, teve suas raízes neste primitivo sutra.

Segundo o *Sutra da Serpente*, devemos ser cuidadosos ao estudar o darma, porque se o entendermos incorretamente, poderemos causar mal a nós mesmos e aos outros. Buda disse que entender o darma é como tentar agarrar uma serpente. Se a pegar pelo corpo, ela pode virar-se e picar você. Mas se souber como imobilizá-la usando uma vara bifurcada na ponta, para prender sua cabeça embaixo, ela não fará mal a ninguém. "Se você não prestar atenção ao darma com todo o seu ser, seu coração e mente, poderá entendê-lo incorretamente, e isso trará mais mal do que bem a você e a outros. E preciso ser cuidadoso e atento no estudo do darma."

Buda disse também:

Há sempre algumas pessoas que, ao invés de estudarem os sutras em nome da liberação, fazem-no apenas para satisfazer sua curiosidade ou vencer numa argumentação. Com tal motivação, elas perdem o verdadeiro espírito do ensinamento. Passam por durezas e dificuldades que podem exauri-las sem que obtenham quase nenhum benefício.

Bbikkhus, uma pessoa que estuda dessa forma pode ser comparada a alguém que tenta pegar uma serpente venenosa na selva. Se ela estende a mão para fazê-lo, a serpente pode picar sua mão, perna, ou qualquer outra parte de seu corpo. Tentar pegar uma serpente desse jeito é desvantajoso e só pode criar sofrimento.

Bhikkhus, entender meus ensinamentos de forma errônea é a mesma coisa. Se você não pratica o darma corretamente, pode vir a entender o oposto do que ele pretende mostrar. Mas se pratica inteligentemente, entenderá as palavras e o espírito dos ensinamentos e será capaz de explicá-los corretamente. Não pratique somente para se exibir ou argumentar com os outros. Pratique para alcançar a liberação. Se assim fizer, haverá pouca dor ou exaustão.

.Bhikkhus, um estudante inteligente do darma é como um homem que usa uma vara com ponta bifurcada para pegar uma serpente. Ao avistar na selva uma

serpente venenosa, ele coloca a vara de maneira a prender a cabeça da serpente embaixo e, com a mão, pega-a pelo pescoço. Mesmo que a serpente se enrole na mão do homem, na perna, ou outra parte do corpo, ela não o picará. Esta é a melhor maneira de pegar uma serpente, e não levará à dor ou exaustão.

Quando observamos em profundidade este sutra dos tempos primevos, podemos ver muitos métodos que nos foram propostos mais tarde nos sutras do Mahayana. O *Sutra do Diamante Prajnaparamita* tem uma sentença tirada daquele sutra quase letra-por-letra: "Mesmo o darma tem de ser abandonado, sem falar no não-darma". Mesmo que seja o darma verdadeiro, você terá de deixá-lo e não se agarrar demasiadamente a ele.

Por todo o cânone budista *tripitakax*, há exemplos de mau entendimento dos ensinamentos de Buda. Uma vez, antes de ir para um retiro solitário perto da cidade de Vaisali, Buda deu uma palestra falando sobre a impermanência, impureza do corpo e não-eu. Alguns monges não o entenderam direito e pensaram: "Esta vida não vale a pena ser vivida, uma vez que tudo que existe é impuro e precisa ser abandonado". Então, depois que Buda partiu para o seu retiro, vários deles cometeram suicídio no próprio mosteiro onde Buda havia falado.

Como puderam os monges entender Buda tão mal? Como podiam pensar que esse era um ensinamento verdadeiro de Buda? A verdade é que, nos dias de hoje, ainda há pessoas que pensam assim. Buda ensinou que o sofrimento existe e eles então acharam que, para acabar com o sofrimento, tinham que parar de existir. É fácil entender mal o ensinamento de Buda. O monge Yamaka propagou essa idéia até que um dia Shariputra tomou conhecimento disso e deu-lhe a instrução apropriada.

No *Sutra da Serpente*, um monge chamado Arittha disse que Buda ensinou que os prazeres sensoriais não eram obstáculo para a prática. Seus colegas monges tentaram dissuadi-lo, mas ele continuou a manter essa opinião. Ao saber disso Buda chamou Arittha e, na presença de muitos monges, perguntou: "Arittha, é verdade que você anda

dizendo que eu ensino que os prazeres sensoriais não são obstáculo para a prática?"

Arittha respondeu: "Sim, Senhor, de fato acredito que, segundo seus ensinamentos, os prazeres sensoriais não são obstáculo para a prática".

Eu empreguei bastante tempo refletindo sobre essa passagem, e fiz também alguma pesquisa. Ao ler qualquer sutra, você deve ter em mente o seu contexto assim como todo o ensinamento de Buda, para poder entender o que realmente aconteceu. Descobri que Arittha era um monge inteligente, com uma personalidade atraente, que ouviu Buda falar sobre a prática de automortificação, partilhando sua própria experiência durante os seis anos em que praticou ascetismo. Buda havia descoberto que o ascetismo não ajuda — para alcançar a iluminação você tem que cuidar de seu corpo — e havia, portanto, aceito o leite de arroz e outras oferendas que os aldeões de Uruvela lhe fizeram.

Buda era uma pessoa feliz, capaz de aproveitar inteiramente a beleza de uma manhã ou um copo de água cristalina. Numa ocasião em que estava com Ananda sobre o Pico do Abutre, ele apontou a plantação de arroz lá embaixo e disse: "Ananda, não são lindos esses campos quando o arroz está maduro? Vamos decorar as roupas dos monges com este padrão". Outra vez, quando passava pela cidade de Vaisali, ele disse: "Ananda, que bela é Vaisali!" Quando o rei Mahanama convidou Buda e seus monges para uma refeição, Buda fez uma observação: "Mahanama nos ofereceu a melhor espécie de comida". Buda estava cômico da qualidade da comida.

Eu conheço monges que não ousam dizer que é saborosa a comida que ingerem. Um dia na Tailândia, ofereceram-me um delicioso arroz doce com manga. Gostei muito e disse

aos anfitriões: "Isto está ótimo". Eu sabia que os monges tailandeses não dizem isso, mas acho que é seguro apreciar o que está em torno e dentro de você, desde que você esteja consciente de sua impermanência. Não há nada de errado em apreciar um copo de água quando se está com sede. Na verdade, para de fato apreciá-lo você tem de estar no momento presente.

Quando morre uma flor nós não choramos. Sabemos que ela é impermanente. Se praticarmos conscientes da natureza da impermanência, sofreremos menos e aproveitaremos mais a vida. Se sabemos que as coisas são impermanentes, cuidaremos de aproveitá-las no momento presente. Nós sabemos que as pessoas que amamos são de natureza impermanente, então tentamos fazê-las felizes agora, da melhor forma possível. A impermanência não é negativa. Alguns budistas acham que não devemos apreciar nada, porque tudo é impermanente. Acham que emancipação é livrar-se de tudo e não apreciar nada. Mas quando oferecemos flores a Buda, acho que ele vê a beleza das flores e as aprecia profundamente. Parece que Arittha foi incapaz de distinguir entre apreciar o bem-estar do corpo e da mente, e ser indulgente com os prazeres sensoriais.

No *Sutra Vimalakirti*, o silêncio do leigo Vimalakirti é louvado pelo *bodhisattva* Manjushri como sendo um "silêncio trovejante" que ecoa distante e amplamente, tendo o poder de romper a cadeia dos apegos e trazer a liberação. É como o rugido de um leão proclamando: "É preciso desapegar-se de todos os ensinamentos verdadeiros, sem falar dos ensinamentos falsos". Este é o espírito que precisamos ter se quisermos entender o *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*.

No *Sutra da Serpente*, Buda nos diz também que o darma é um barco que podemos usar para atravessar o rio a fim de

alcançar a outra margem. Seria porém uma asneira continuar a carregar o barco nos ombros depois de ter atravessado o rio. "O barco não é a margem." Estas são as palavras de Buda: "*Bhikkhus*, já lhes falei muitas vezes sobre a importância de saber quando é tempo de largar o barco e não apegar-se a ele desnecessariamente. Quando o riacho de uma montanha transborda e se transforma em enchente carregando escombros, um homem ou uma mulher que queira atravessá-lo poderia pensar: Qual a maneira mais segura de atravessar esta enchente? Avaliando a situação, a pessoa pode decidir recolher galhos e capim, improvisar uma canoa e usá-la para atravessar para o outro lado. Mas, depois de lá ter chegado, ela pensa: Gastei um bocado de tempo e energia construindo este barco. E um bem precioso, vou carregá-lo comigo enquanto sigo em frente. Uma vez em terra firme, se a pessoa põe a canoa sobre os ombros ou a cabeça, e prossegue carregando-a, vocês acham, *Bhikkhus*, que seria inteligente?"

Os *Bhikkhus* responderam: "Não, honrado Senhor".

Buda disse: "Como teria ela agido mais sabiamente? Ela poderia ter pensado: Esta canoa me ajudou a cruzar as águas a salvo. Agora a deixarei na margem para que alguém possa usá-la. Não seria essa uma coisa mais inteligente a ser feita?"

Os *Bhikkhus* responderam: "Sim, honrado Senhor."

Buda pensou: "Tenho dado este ensinamento sobre o barco muitas vezes, para lembrar como é necessário soltar todos os ensinamentos verdadeiros, sem falar dos que não são verdadeiros".

O primeiro aspecto da meditação budista é *samatha* (parar e aquietar), e o segundo é *vipasjana* (*insight*, enxergar em profundidade). Existe um ramo do budismo

primitivo que se tornou conhecido como *vipassana* (equivalente, em páli, ao *vipasjana* em sânscrito). Se estudarmos o budismo Mahayana em profundidade, veremos que *vipasjana* está bem em seu coração. Muitas práticas concretas foram oferecidas por Buda para ajudar os *bodhisattvas* a adquirir discernimento e conseguir a transformação, não só para eles próprios mas também para todos os seres.

Quando estudamos o *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*, reconhecemos esse primitivo ensinamento de Buda como uma excelente introdução aos ensinamentos do budismo Mahayana. Seu caráter de abertura, de não-apego a pontos de vista e de gracejos, serve bem como porta de entrada ao darma no reino do budismo Mahayana, ajudando-nos a ver claramente que todas as sementes do pensamento e prática Mahayana estavam presentes nos primitivos ensinamentos de Buda.

Capítulo 6

O Sentinela

Foi mais difícil para ela que para mim. Ela tinha fé e confiança em mim, como um irmão mais velho, e senti um verdadeiro senso de responsabilidade com ela. No dia em que o abade deveria voltar, ela estava muito calma, serena. Portava-se exatamente como antes, mas seu sorriso estava radiante. Quando você é amado, irradia uma grande confiança.

Naquele dia, o último do ano lunar, tomamos chá e debatemos sobre o darma por muitas horas. Pertencíamos à primeira nova geração de monges e monjas do Vietnã a receberem uma educação ocidental. Mais que qualquer coisa queríamos ajudar nosso povo durante o tempo da guerra. Mas os ensinamentos oferecidos pelos institutos budistas não haviam mudado há séculos. Éramos motivados pelo desejo de trazer paz, reconciliação e fraternidade à nossa sociedade, e nos sentíamos frustrados por nossos mestres nunca se referirem a essas necessidades.

De tempos em tempos, todas as tradições têm de se renovar, a fim de atender aos assuntos prementes do dia, oferecendo o tipo de práticas necessárias para sua própria renovação.

Eu vivi e pratiquei com outros cinco jovens monges num pequeno templo budista nos arredores de Saigon. Tínhamos

deixado o Instituto Budista Huê por sentirmos que não estávamos adquirindo os ensinamentos de que precisávamos. Em Saigon, editei uma revista budista, e o dinheiro arrecadado dava para manter nossa comunidade. Éramos seis monges e freqüentávamos também a escola, estudando, entre outras matérias, filosofia ocidental e ciência, porque estávamos convictos de que essas matérias poderiam nos ajudar a infundir vida à prática budista em nosso país. Você precisa falar a língua de seu tempo para expressar os ensinamentos de Buda de forma a que as pessoas possam entender.

Ficou claro, pela nossa discussão sobre o darma, que partilhávamos os mesmos ideais. Ela já havia proposto a uma das suas irmãs criarem juntas um centro para a prática de jovens monjas, de forma bem parecida à que nós, seis monges, estávamos praticando. Disse-lhe que um templo, não distante do nosso, talvez estivesse disponível. Eu não estava cômico de que minha sugestão era, em parte, motivada pelo desejo de vê-la outra vez.

Era cerca de três horas da tarde e, como o abade ainda não havia chegado, continuamos nossa conversa. Disse-lhe que eu queria, no futuro, ver monjas e monges atuando em escolas superiores, cuidando de jardins de infância, e mantendo centros de saúde, praticando meditação enquanto ativos para ajudar o povo — expressando compaixão por meio de ações e não apenas com palavras. Desde então tudo isso transformou-se em realidade. Agora, monjas e monges do Vietnã ajudam prostitutas, ensinam crianças de rua, e fazem muitas espécies de serviço social. Mas naquele tempo, esses projetos eram apenas sonhos. Eu podia ver a felicidade dela à medida que discutíamos sobre essas coisas, de forma que continuei a falar até que minha garganta doesse. Notando isso, ela foi até seu quarto e

trouxe-me algumas pastilhas contra tosse. Ainda me lembro da marca inscrita naquela caixa, *Pâtes des Vosges*. Se fosse o abade a ter me dado aquela caixa de pastilha, não creio que ainda me lembraria da marca.

Depois do jantar, praticamos meditação e cantos, e então fomos para os nossos respectivos quartos. Há três dias nenhum de nós dormíamos bem, e sabíamos que precisávamos dormir para refazer nossa saúde e podermos nos apresentar em boa forma ao abade que, com certeza, retornaria no dia seguinte. Mas foi impossível dormir. A uma da madrugada ainda estava acordado, e senti um forte apelo para estar perto dela — sentar com ela, olhá-la, ouvi-la. Eu sabia que seria a última vez que teríamos alguma privacidade. Naquela noite, em muitos momentos senti vontade de ir bater à sua porta e convidá-la a ir à Sala de Buda para continuarmos a conversar. Mas não o fiz porque queria honrar nosso acordo. Tinha a impressão de que ela provavelmente estaria acordada, e que se eu fosse bater à sua porta, ficaria feliz em ir à Sala para continuarmos nossa conversa. Resisti, porém. Algo em mim, muito forte, nos protegeu.

Durante essa noite e todos os dias e noites anteriores, eu nem sequer tive a idéia de segurar suas mãos entre as minhas ou beijar sua testa. Ela representava tudo o que eu amava — meu ideal de compaixão, de bondade amorosa, de trazer o budismo para dentro da sociedade, e a realização de paz e reconciliação. Esse desejo em mim era tão forte e sagrado que qualquer coisa como segurar suas mãos ou beijar sua testa teria sido uma violação. Ela representava tudo que era importante em minha vida, e eu não podia permitir que isso fosse destruído.

Ela estava em seu quarto como uma princesa, e o *bodhiátta* em mim era o sentinela protegendo-a. Eu sabia

que se qualquer coisa acontecesse a ela, nós dois perderíamos tudo — Buda, nosso ideal de compaixão, e o desejo de atualizar o budismo. Não tive de fazer nenhum esforço para praticar os preceitos. Nossa forte aspiração de realizar o darma nos protegeu. Para nossa vida continuar eu não poderia ser menos que um monge, nem ela menos que uma monja. Como comandante das tropas em sua guarda, era impossível para mim abrir a porta e ir bater à porta de seu quarto. Isso teria destruído tudo.

Capítulo 7

O diamante que corta as ilusões

O diamante pode cortar qualquer coisa, mas nada pode cortar o diamante. Precisamos desenvolver um insight que se assemelhe ao diamante para cortar nossas aflições. Se você estuda o *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente* e, a seguir, o Sutra do Diamante, verá a conexão entre essas duas escrituras.

O *Sutra do Diamante* registra uma conversa entre Buda e seu discípulo Subhuti. É um dos primeiros sutras *Prajnaparamita*. Estão presentes dois mil e duzentos bhikshus e muitos *bodhisattvas* — 25.000 ou 50.000. A questão colocada por Subhuti é: "Honrado Senhor, se filhos e filhas de boas famílias querem dar início ao mais elevado, mais completo despertar da mente, em que deveriam eles confiar e o que deveriam fazer para dominar seus pensamentos?" Subhuti estava ciente de que o princípio da carreira de um *bodhisattva* é o *bodhiatta*, a aspiração de trazer a nós e a todos os outros seres vivos até a orla da felicidade e liberdade.

Esta é a resposta de Buda: "Haja tantas espécies de seres viventes quantas houver, sejam eles nascidos de ovos, de ventres, de humidade, ou espontaneamente; tenham ou não formas; tenham ou não percepção; ou, que não se possa afirmar deles que têm ou não têm percepção, devemos levar

todos esses seres ao Nirvana para que possam ser liberados". Devemos fazer votos de praticar para todos, não somente para nós. Praticamos para árvores, animais, rochas e água. Praticamos para seres com forma e seres sem forma, para seres com percepção e seres sem percepção; fazemos votos de trazer todos esses seres à praia da liberação. E, contudo, quando tivermos trazido todos esses seres até a praia da liberação, nos damos conta de que ser nenhum foi trazido à praia da liberação. Este é o espírito do budismo Mahayana.

Existem quarenta versos resumindo os ensinamentos do *Sutra do Diamante Prajnaparamita*. Todo budista que pratica discernimento, *vipasjana*, tem *prajnaparamita*, o perfeito entendimento, como seu pai ou sua mãe. Seres viventes jamais nasceram, e são puros desde a origem. Esta é a prática da mais elevada perfeição. O *bodhisattva*, enquanto leva seres viventes à outra margem, não vê qualquer ser. Isto não é difícil de entender. Apenas relaxe e deixe a chuva do darma cair. Tenho certeza de que você entenderá.

Segundo o Senhor Buda, existem quatro noções que devemos examinar cuidadosamente: self^[9], pessoa, ser vivente e extensão de vida. "Quando estes inumeráveis, imensuráveis, infinito número de seres forem liberados, nós, verdadeiramente, não acharemos que um ser sequer tenha sido liberado. Por que é assim? Subhuti, se um *bodhisattva* mantém a idéia de que existe um self, uma pessoa, um ser vivente, ou uma extensão de vida, esse alguém não é um *bodhisattva* autêntico.

Sabemos que uma flor é feita somente de elementos não-flor, isto é luz solar, terra, água, tempo e espaço. Tudo no cosmo vem junto para realizar a presença de uma flor, e a essa condição sem limites chamamos de elementos não-

flor." O lixo ajuda a fazer a flor, e a flor cria mais lixo. Se meditarmos, poderemos ver agora, aqui mesmo, o lixo na flor. Se você é um jardineiro orgânico, já sabe disso.

Isso não são apenas palavras. E nossa experiência, o fruto da nossa prática de observar profundamente. Podemos ver a natureza da inter-existência, olhando qualquer coisa. Um eu não é possível sem elementos não-eu. Olhando profundamente qualquer coisa, vemos o cosmo todo. O um é feito de muitos. Cuidando de nós mesmos, cuidamos dos outros ao nosso redor. A felicidade e estabilidade deles é a nossa felicidade e estabilidade. Se estivermos libertos das noções de eu e não-eu, não teremos medo das palavras eu e não-eu. Mas se virmos o eu como nosso inimigo e pensarmos que o não-eu é nosso salvador, estaremos presos. Estaremos tentando empurrar uma coisa e abraçar outra. Quando nos damos conta de que cuidar do eu é cuidar do não-eu, estamos libertos, e não temos que empurrar fora nem um nem outro.

Buda disse: "Refúgie-se na ilha do eu". Ele não temia usar a palavra "eu", porque estava liberto de conceitos. Mas nós, estudantes de Buda, não nos atrevemos a usar essa palavra. Muitos anos atrás, quando propus um *gatha*^[10] para acompanhar o som dos sinos — "Ouça, ouça. Este som maravilhoso me traz de volta ao meu eu" —, vários budistas se negaram a recitá-lo porque incluía a palavra "eu". Então eles mudaram para: "Ouça, ouça. Este som maravilhoso traz-me de volta à minha verdadeira natureza". Para se considerarem estudantes sérios de Buda, eles tentaram fugir do "eu" mas, em lugar disso, apenas se tornaram prisioneiros de conceitos.

Se um *bodhisattva* se apega à idéia de que existe um eu, uma pessoa, um ser vivo, ou uma extensão de vida, essa pessoa não é um autêntico *bodhisattva*. Se estivermos

conscientes de que o eu é sempre feito de elementos não-eu, nunca seremos escravizados ou atemorizados pela noção de eu ou não-eu. Se dizemos que a noção de eu é prejudicial ou perigosa, devemos dizer que a noção de não-eu pode ser até mais perigosa. Prender-se à noção de eu não é bom, mas prender-se à noção de não-eu é pior.

O entendimento de que o eu é feito tão somente de elementos não-eu é seguro. Buda não disse: "Você não existe". Ele apenas disse: "Você não tem um eu". Sua natureza é não-eu. Nós sofremos porque pensamos que ele disse que não existimos. De um extremo caímos em outro extremo, mas ambos os extremos são apenas conceitos. Nunca experimentamos realidade. Apenas temos conceitos sobre ela, e sofremos por isso.

Temos noção de que pessoa é distinto de não-pessoa, como as árvores, um veado, um esquilo, uma coruja, ar ou água. Mas "pessoa" também é uma noção a ser transcendida. Ela é feita somente de elementos não-pessoa. Se você crê que Deus fez primeiro o homem e depois criou as árvores, frutos, água, céu, você está em desacordo com o Sutra do Diamante. O *Sutra do Diamante* ensina que um homem é feito de elementos não-homem. Sem árvores o homem não pode ser.

Esta é a prática de enxergar profundamente, de tocar a realidade, e de viver totalmente consciente. Você enxerga e toca todas as coisas como uma experiência e não como uma noção. A noção do homem ser mais importante que as outras espécies é uma noção errada. Buda nos ensinou a ser cuidadosos com o nosso meio-ambiente. Ele sabia que, cuidando das árvores, estamos cuidando dos homens. Precisamos viver nosso dia-a-dia com esse tipo de consciência. Isto não é filosofia. Precisamos desesperadamente de total consciência para que nossos

filhos e netos estejam a salvo. A idéia de que o homem pode fazer qualquer coisa que queira às custas dos elementos não-homem é uma noção ignorante e perigosa.

Respire com profunda consciência de que você é um ser humano. Então expire e toque a Terra, um elemento não-homem, como se ela fosse a sua mãe. Visualize as correntes de água sob a superfície da Terra. Veja os minerais. Veja nossa Mãe Terra, a mãe de todos nós. Então levante seus braços e inspire novamente, tocando as árvores, flores, frutas, pássaros, esquilos, ar e céu — os elementos não-homem. Quando sua cabeça está tocando o ar, o sol, a lua, as galáxias, o cosmo — elementos não-homem que vêm juntos para tornar possível o homem — você vê que todos os elementos estão vindo para você a fim de tornar possível seu ser.

Vamos considerar juntos a noção de "ser vivente". Seres viventes são seres que têm sensações. Seres não-viventes são seres que não têm sensações. Atualmente os cientistas estão achando difícil estabelecer fronteiras. Alguns não têm certeza se os cogumelos são plantas ou animais. O poeta francês Lamartine perguntou se os objetos inanimados têm alma. Eu diria que sim. O compositor vietnamita Trinh Cong Son disse: "Amanhã mesmo rocha e pedregulho necessitarão um do outro". Como sabemos que as pedras não sofrem? Depois da bomba atômica ter sido jogada em Hiroshima, as rochas e os parques de lá ficaram mortos, e os japoneses levaram tudo embora e trouxeram rochas vivas.

Nos templos do budismo Mahayana fazemos votos para que todos os seres, animados ou inanimados, realizem a iluminação perfeita. Embora usemos as palavras animados e inanimados, estamos conscientes de que todos são seres, e que a distinção entre seres viventes e seres não-viventes é falsa. Um verdadeiro *bodhisattva* vê que seres viventes são

feitos de elementos não-viventes. A noção de "seres viventes" é dissolvida, e o *bodhisattva* é emancipado. O *bodhisattva* devota sua vida a ajudar a levar os seres viventes "para a outra margem", sem se ater à noção de "seres viventes".

Devido à nossa tendência em usar noções e conceitos é que não conseguimos tocar a realidade como ela é. Construimos uma imagem da realidade que não coincide com o que ela de fato é. Por isso são importantes esses exercícios para ajudar a nos libertar. Eles não são filosóficos. Se tentarmos fazer doutrina dos ensinamentos de Buda, estaremos perdendo o ponto essencial. Estaremos apanhando a serpente pelo rabo. Durante nossa vida diária praticamos viver totalmente conscientes a fim de tomarmos contato com a realidade, observarmos as coisas para enxergar a verdadeira natureza do não-eu. Muitas pessoas entendem mal os ensinamentos de Buda. Elas pensam que ele está negando a existência de seres-viventes. Não é uma negação. Buda está nos oferecendo um instrumento para nos ajudar a alcançar um profundo entendimento e a emancipação. O instrumento é para ser usado e não para ser idolatrado. O barco não é a praia.

As três primeiras noções — eu, pessoa e ser vivente — são apresentadas em termos de espaço. A quarta noção — extensão de vida — é apresentada em termos de tempo. Antes de nascer, você já existia? Existia um eu? Quando você começou a ter um eu? No momento da concepção? A espada do discernimento corta a realidade em dois pedaços — o período da sua não existência e o período em que você começou a existir. Como continuará você? Quando morrer, transformar-se-á em nada outra vez? Esta é uma questão assustadora que todos os seres humanos ponderam. O que acontecerá depois que eu morrer? Quando ouvimos: "Não

existe eu", nos tornamos ainda mais temerosos. É confortável dizer: "Eu existo", e então perguntamos: "O que acontece depois que eu morrer?" Tentamos nos agarrar à noção de eu que nos faz sentir mais confortáveis. "Este é o mundo. Este sou eu. Eu continuarei."

Buda fez uma simples declaração a respeito da existência das coisas: "Isto é, porque aquilo é. Isto não é, porque aquilo não é". Tudo conta com tudo o mais a fim de existir. Precisamos entender o que Buda quis dizer por "ser". Nosso conceito de ser pode ser diferente do dele. Não podemos dizer que Buda confirmou "ser" e negou "não-ser". Isto é como pegar uma serpente pelo rabo. Quando ele disse: "Isto é, porque aquilo é", Buda não estava tentando estabelecer uma teoria de ser que negasse o não-ser. Isto é oposto ao que ele quis dizer.

Na filosofia ocidental, o termo "ser-em-si-mesmo" está bem próximo do termo budista "tal-qual-é", a realidade como ela é, livre de concepções ou apegos. Você não pode agarrá-la, porque querer agarrar a realidade com conceitos e noções é como querer agarrar o espaço com uma rede. A técnica, portanto, é parar de usar conceitos e noções e entrar na realidade em um instante não-conceitual. Buda nos munuiu de um instrumento para remover noções e conceitos e tocar diretamente a realidade. Se você continua a se agarrar a noções e conceitos budistas, está perdendo a oportunidade. Você estará carregando o barco sobre os ombros. Não seja prisioneiro de nenhuma doutrina ou ideologia, mesmo as budistas.

O modo de ser expresso por Buda está no âmago da realidade. Não na noção que usualmente construímos para nós. Nossa noção de ser é dualista, o oposto da noção de não-ser. A realidade de ser que Buda tenta nos transmitir não é o oposto do não-ser. Ele está usando a linguagem de

um modo diferente. Quando diz "eu" não significa que seja o oposto de alguma coisa. Buda é muito consciente de que o eu é feito de elementos não-eu. Esse é nosso verdadeiro eu.

É possível abandonar nossas noções de ser e não-ser a fim de que possamos tocar a realidade? Claro! De outra forma, qual a utilidade de praticar? No budismo Mahayana, usamos "antinoções" para ajudar a nos livrar das noções. Se você é pego pela noção de ser, a noção de vacuidade está ali para resgatá-lo. Mas se você se esquece de que a verdadeira vacuidade é plena de tudo, você será pego pelo seu conceito de vacuidade, sendo picado pela serpente. O Sutra Patnakuta diz que é melhor ser pego pela noção de ser do que pela noção de vacuidade. Todas as outras noções podem ser curadas pela noção de vacuidade, mas quando somos pegos pela noção de vacuidade, a doença é incurável.

A crença de que o eu existe antes de eu ter nascido e que, depois de eu ter morrido, continuará, é uma crença na permanência. A crença oposta — de que depois de morrer você penetra na absoluta vacuidade — é uma crença na extinção. Esses tipos de pontos de vista são debatidos no *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*. Os praticantes budistas precisam tomar cuidado para não cair em nenhuma das armadilhas — a crença num eu permanente (pequeno ou grande) ou a crença na extinção (tornar-se nada). Essas duas noções devem ser transcendidas. Muitos budistas não são capazes disso, e ficam presos numa noção ou na outra, sendo picados pela serpente uma vez após outra.

Um dia eu estava observando uma vareta de incenso queimando. A fumaça que vinha de sua ponta criava lindas formas no ar. Ela parecia viva, realmente ali. Percebi uma existência, um ser, uma vida, e sentei-me calmamente apreciando a mim mesmo e o "eu" da vareta de incenso.

Fiquei apreciando a fumaça flutuar para cima criando formas variadas. Usei minha mão esquerda para "pegar" a fumaça. Foi especialmente belo o último momento em que o incenso queimou. Instantes antes dele se consumir havia mais oxigênio de ambos os lados, desse modo, por um momento, ele ardeu mais intensamente, emitindo uma brilhante cor vermelha. Olhei-o com toda a minha concentração. Era um parinirvana, uma grande extinção. Para onde tinha ido a chama?

Quando uma pessoa está para morrer, geralmente se torna muito alerta nesse último momento de vida, e então se apaga exatamente como a vareta de incenso. Para onde foi a alma? Eu tinha várias outras varetas de incenso e sabia que, se no último momento eu pegasse uma outra e a acendesse na primeira, a chama teria continuado na nova vareta, e a vida do incenso continuaria. Era apenas uma questão de combustível, ou de condições.

O ensinamento de Buda é muito claro: quando certas condições estão presentes, nossos sentidos percebem algo e o qualificam como "ser". Quando essas condições não são mais suficientes, nossos sentidos percebem a ausência daquele algo, e o qualificam como "não-ser". Essa é uma percepção equivocada. A caixa de incenso tem muitas varetas. Se eu abasteço uma vareta após outra, no combustível, a vida do incenso é eterna?

Está Buda vivo ou morto? É uma questão de combustível. Talvez você seja o combustível, e dê continuidade à vida de Buda. Não podemos dizer que Buda esteja vivo ou morto. A realidade transcende nascimento, morte, produção e destruição. "Qual era sua face antes de seus pais terem nascido?" Este é um convite para que encontre seu verdadeiro eu, que não está sujeito a nascimento e morte.

Capítulo 8

Dizendo adeus

Na manhã de Ano Novo depois de termos, juntos, meditado e entoado os cânticos, ouvimos o povo da aldeia vindo para o templo, trazendo frutas, flores e tudo que é necessário para celebrar Têt. Ajudei então a decorar a Sala de Buda e ela ajudou na cozinha. Então, o abade chegou. Ninguém parecia ter percebido o que acontecera, nem mesmo a jovem senhora que havia preparado nossas refeições. No segundo dia do Ano Novo, parti para retornar ao meu templo. Tinha poucas esperanças de vê-la outra vez.

Eu era uma pessoa diferente quando cheguei em minha morada, mas meus irmãos de darma não notaram. Minha vida diária deve ter parecido quase normal, ainda que eu estivesse falando menos e ficando mais tempo sozinho. As vezes, eu dizia o nome dela em voz baixa para tentar não sentir tanto sua falta. Tudo o que podia fazer era seguir meus estudos e prática.

Então um dia, ao chegar no templo, ela estava lá. Tinha conseguido levar adiante a proposta que eu havia feito. Ela e outra monja haviam se mudado para o templo abandonado, perto do nosso, para arrumar um pequeno centro onde monjas pudessem estudar, praticar e se engajar em trabalho social. Nós, seis monges, ficamos felizes por termos irmãs do darma que partilhavam de nossos ideais e

aspirações, vivendo tão perto. Sugeri a elas que se juntassem a nós nos estudos de budismo.

Para eu ajudar sua irmã de darma a melhorar o chinês, pedi-lhe que traduzisse para a língua vietnamita um livro escrito por um cientista chinês que havia estudado budismo. Revisei a tradução e corrigi muitas passagens. Ela não entendia direito o chinês original. Enquanto que, para ela própria melhorar seu francês, dei-lhe um livro em francês para que traduzisse. Com isso o chinês e o francês melhoravam e também o entendimento do budismo. Mas, cada vez que lhe dava uma lição, eu permanecia com ela mais tempo que o necessário. Em duas ou três semanas meus irmãos de darma perceberam isso e se deram conta de que eu estava enamorado (teria sido difícil não ser notado) e, para minha grande surpresa, eles aceitaram sem fazer críticas. Ainda guardo no coração o sentimento de gratidão pela aceitação deles.

Mas, quando a sua irmã de darma descobriu, não aceitou. Um dia vi lágrimas nos olhos dela e entendi. Eu sabia que tinha de resolver o problema.

No dia seguinte, após a aula, eu disse: "Caras jovens monjas, creio que vocês deveriam ir para o novo Instituto Budista Van Ho, em Hanói. Continuaremos a estudar, praticar e buscar. Um dia nos encontraremos". Esse Instituto era dirigido por um monja com uma visão bastante ampla. Eu esperava que lá, ela poderia ajudar outras irmãs, motivando-as a realizar os tipos de mudanças que havíamos discutido. Foi uma decisão difícil porque ela iria para longe, para o outro lado do país. Senti que não havia escolha.

Ela fez uma reverência com a cabeça e disse apenas uma palavra: "Sim". Ela tinha total confiança e fé em mim. Como poderia eu não ser responsável?

Fiquei esmagado de tristeza. Havia em mim a semente do apego, mas havia também a voz da sabedoria reconhecendo que, para continuarmos a ser nós mesmos, para sermos bem-sucedidos em nossa tentativa de busca e realização, este era o único caminho.

Lembro-me do momento em que nos separamos. Sentamos de frente um para o outro. Ela também parecia esmagada pelo desespero. Levantou-se, aproximou-se de mim, enlaçou seus braços em minha cabeça, conduzindo-me para perto dela, de uma forma muito natural. Permiti-me ser abraçado. Era a primeira e última vez que tínhamos qualquer contato físico. Então nos cumprimentamos com uma reverência e nos separamos.

Capítulo 9

Os três selos do darma

Todo ensinamento autêntico de Buda deve sustentar três selos do darma: impermanência, não-eu e nirvana. Nada permanece o mesmo por dois minutos consecutivos. Heráclito disse que jamais podemos nos banhar duas vezes no mesmo rio. Confúcio, enquanto olhava um riacho, disse: "Dia e noite ele está sempre fluindo". Buda nos implorou que não apenas falássemos sobre a impermanência, mas que a usássemos como um instrumento para nos ajudar a penetrar profundamente na realidade e obter a liberação.

Podemos ser tentados a dizer que existe sofrimento porque as coisas *são* impermanentes. Mas Buda nos encorajou a observar mais atentamente. Sem impermanência, a vida não é possível. Se as coisas não fossem impermanentes, como poderíamos transformar nosso sofrimento? Como pode nossa filha crescer e se tornar uma bela jovem? Como pode a situação do mundo melhorar? A impermanência é necessária para que exista justiça social e esperança.

Se você sofre, não é porque as coisas *são* impermanentes. É porque você *crê* que as coisas são permanentes. Quando uma flor morre, não sofremos muito, porque entendemos que as flores são impermanentes. Mas você não pode aceitar a impermanência de uma pessoa

amada, e sofre profundamente quando ela morre. Se você olhar a impermanência em profundidade, fará o melhor que puder para fazer essa pessoa feliz agora. Consciente da impermanência, você se torna positivo, amoroso e sábio. Impermanência é boa notícia. Sem impermanência nada seria possível. Com impermanência toda porta é aberta para mudança. Em lugar de lastimar, deveríamos dizer: "Longa vida para a impermanência". Impermanência é um instrumento para nossa liberação.

O segundo selo do darma é o não-eu. Se você acredita num eu permanente, um eu que existe para sempre, um eu separado e independente, sua crença não pode ser descrita como budista. Impermanência é ponto de vista do tempo; não-eu é ponto de vista do espaço.

Quando praticamos o *Sutra do Diamante* e olhamos mais profundamente as noções de eu, pessoa, ser vivente e extensão de vida, descobrimos que não há fronteira entre eu e não-eu, pessoa e não-pessoa, ser vivente e ser não-vivente, extensão de vida e não-extensão-de-vida. Quando pisamos a grama da terra, estamos conscientes de que somos feitos de ar, de luz do sol, minerais e água; que somos filhos da terra e do céu, ligados a todos os outros seres, sejam animados ou inanimados. Esta é a prática do não-eu. Buda nos convida a nos estabelecer, conscientemente, nas contemplações (*samadhi*) da inter-existência, do não-eu e da impermanência.

O terceiro selo do darma é nirvana, que significa "extinção", a extinção das aflições e conceitos. As três aflições básicas dos seres humanos são: avidez, raiva e ignorância. Ignorância (*avidja*), a incapacidade de entender a realidade, é a mais fundamental delas. Porque somos ignorantes, ansiamos por coisas que nos destroem, e ficamos com raiva de muitas coisas. Tentamos segurar o

mundo de nossas projeções, e sofreremos. Nirvana, a extinção de todas as aflições, representa o nascimento da liberdade. A extinção de uma coisa sempre traz o nascimento de alguma outra coisa. Quando a escuridão é extinta, surge a luz. Quando o sofrimento é removido, a paz e a felicidade aparecem.

Muitos estudiosos dizem que nirvana é niilismo, extinção de tudo, e que os budistas aspiram ao não-ser. Eles foram picados pela serpente do nirvana. Em muitos sutras, Buda diz que, embora ascetas e brâmanes descrevam seus ensinamentos como aniquilamento e não-ser, isso não é correto. Buda nos oferece o nirvana para nos resgatar de apegos e de noções de impermanência e não-ser. Se somos pegos pelo nirvana, como escaparemos?

Noções e conceitos podem ser úteis se aprendermos a usá-los habilmente, sem sermos aprisionados por eles. O mestre zen Lin Chi disse: "Se você vir Buda em seu caminho, mate-o". Ele quis dizer que, se você tem uma idéia de Buda, ela impede você de ter uma experiência direta de Buda, porque você está preso a um objeto de sua percepção. E o único meio para você se livrar e experimentar Buda é matar sua noção de Buda. Este é o segredo da prática. Se você se prende a uma idéia ou noção, você perde a oportunidade. Aprender a transcender suas construções mentais sobre a realidade é uma arte. Os mestres devem ajudar seus estudantes a aprenderem como não acumular conceitos. Se você carrega noções, nunca será emancipado. Aprender a olhar profundamente para enxergar a verdadeira natureza das coisas, ter contato direto com a realidade e não somente descrever a realidade em termos de noções e conceitos, é a prática.

Cada ensinamento que sustenta a marca dos três selos do darma é verdadeiro. Buda nos oferece a impermanência

como um instrumento para olhar profundamente mas, se ficarmos presos à impermanência, ele nos oferece o instrumento do não-eu. Se formos presos outra vez, ele nos oferece o nirvana, a extinção de aflições e noções. No *Sutra das Cem Parábolas*, Buda conta a história de um homem sedento. Quando as pessoas lhe dizem para ir ao rio, ele vê tanta água que fica atônito e pergunta: "Como posso beber toda esta água?" Ele se recusa a bebê-la e morre à beira do rio. Muitos de nós morremos da mesma forma. Se abraçarmos o darma de Buda como uma noção, morreremos do sofrimento surgido do mau entendimento da verdadeira natureza das coisas. Mas se praticarmos o darma de Buda, aplicando nossa inteligência, temos a chance de beber água e atravessar o rio até a outra margem.

Capítulo 10

Nadando contra a corrente

Dois meses após haver partido para Hanói, ela me enviou uma carta dizendo que, embora lhe estivesse sendo difícil, havia seguido exatamente minhas instruções e as coisas estavam indo bem. Escrevi em retorno confirmando meu amor e apoio. Foi um tempo difícil para nós dois, mas nossa separação teve muitos efeitos positivos. Com o tempo e com a distância, fomos capazes de crescer, de ver as coisas de forma diferente, e nosso amor tornou-se mais maduro. O elemento do apego havia diminuído, permitindo que a flor da compaixão e da bondade amorosa desabrochasse. A separação não destruiu nosso amor. Fortaleceu-o.

Quero que você saiba que, para mim, não há diferença entre o *Sutra da Serpente*, o *Sutra do Diamante* e esta história de amor. Ouvir a história de amor pode ajudar você a entender o darma, e ler o darma pode ajudar você a compreender a história de amor. Você pode perguntar: "O que aconteceu depois?" O que aconteceu depois depende de você. Se você pergunta: "Qual o nome dela? Onde está ela agora?", pode igualmente perguntar: "Quem é Thây? O que aconteceu com ele?" Esta história está acontecendo a você e a mim neste exato momento. Com o coração aberto, por meio da prática de olhar em profundidade, temos a

chance de tocar a realidade. Este é o caminho ensinado pelo Sutra do Diamante.

A expressão "primeiro amor" pode ser enganosa, de maneira que "nadei contra a corrente" para lhes contar outras histórias — ver o desenho de Buda na capa de uma revista, beber água da fonte cristalina, meu irmão se tornar um monge. Se o desenho não estivesse lá, se não existisse a fonte lá, se meu irmão não tivesse se tornado monge, como poderia eu vê-la? Ela é feita de elementos não-ela que vieram do rio de minha vida, desde antes de eu ter nascido. Meus antepassados já a tinham encontrado. Meu "primeiro" amor esteve sempre ali. Ela não tem começo. No momento que entendi isso, ela se transformou em algo muito mais poderoso. Essa semente de amor profundo está em cada um de nós.

Ter bebido na corrente de água fresca na montanha do eremita nutriu meu próprio rio. Ter visto a imagem de Buda também foi parte da corrente fluindo para o meu rio. Da mesma forma o foi com minha mãe e irmão mais velho. Na verdade, essas correntes ainda estão fluindo em meu rio. Sou feito apenas de elementos "não-eu" — o eremita, Buda, minha mãe, meu irmão, e ela. Se você pergunta: "O que aconteceu depois?" você está se esquecendo de que o eu é feito de elementos não-eu. Porque você está aí, eu estou aqui. O que acontece depois depende de você.

Em 1954, quando o Acordo de Genebra foi assinado, dividindo o Vietnã em norte e sul, ela deixou Hanói e retornou ao seu primeiro Instituto Budista em Huê. Fiquei contente, porque ela estaria na mesma parte do país em que eu estava, no sul do décimo sétimo paralelo, e haveria oportunidades para nos vermos outra vez. Escrevi a ela dando, como sempre, meu apoio. Muitos refugiados — budistas e católicos — migraram do norte para o sul. Era um

tempo de grande confusão no país. Eu havia publicado vários livros populares sobre o budismo engajado, e em 1954 um jornal pediu-me que escrevesse uma série de artigos sobre budismo, para ajudar o povo a lidar com esses problemas reais. Os artigos foram impressos na primeira página com grandes manchetes, como "O budismo e a questão de Deus" e "O budismo e os problemas da democracia", apresentando o budismo como algo muito relevante e renovador.

Era também um tempo de incerteza entre os institutos budistas, e fui convidado pelo Instituto Budista An Quang, uma das mais prestigiadas entidades de ensino budista no Vietnã do Sul, para propor um novo currículo. Nós, monges e monjas jovens, queríamos praticar uma espécie de budismo que fosse vivo, que pudesse atender às nossas necessidades mais profundas, que ajudasse a trazer paz, reconciliação e bem-estar à nossa pátria. Ter sido requisitado pela diretoria do Instituto para desenvolver um novo programa de ensino era uma grande oportunidade para realizar nosso sonho. Portanto, convoquei uma série de reuniões envolvendo centenas de jovens monges, monjas e outros, e criamos uma atmosfera de esperança, confiança e amor. O Patriarca da Igreja Budista Unificada participou de uma de nossas reuniões e ouviu como nós, jovens monges e monjas, expressamos nossas esperanças mais profundas sobre o budismo em nossa pátria.

Quando falei sobre a maneira de trazer o budismo para a sociedade, e o tipo de prática que achava necessária, muitos choraram. Pela primeira vez começamos a vislumbrar o futuro.

Propusemos que o currículo do Instituto Budista An Quang incluísse não apenas os ensinamentos básicos do budismo, mas também filosofia, ciência e idiomas do

Ocidente, e outros assuntos que nos poderiam ajudar a compreender nossa sociedade e o mundo contemporâneo. Era animador estar envolvido naquilo que eu havia sonhado por tão longo tempo. Claro que havia resistência por parte da hierarquia do budismo conservador e de leigos que não estavam prontos para aceitar as mudanças, mas, apoiados por jovens monges e monjas, e jovens budistas leigos, nossas propostas finalmente foram aceitas. Começamos a publicar uma revista chamada *Primeiras Flores de Lótus da Estação*, pensando nos monges e monjas jovens que representavam as novas flores de lótus do nosso tempo. Nessa revista, nos expressávamos naturalmente e de forma moderna. Eu apoiava os monges e monjas jovens, porque sabia das dificuldades e sofrimentos que haviam enfrentado. Muitos deles estão agora ensinando no Vietnã e no Ocidente. Mas ela não estava lá. Estava em Huê. Enviei várias cartas para ela, informando-a de todos esses eventos, dando-lhe apoio e mostrando-lhe meu amor, mas não recebi resposta.

Em 1956, viajei para Huê. Por esse tempo eu era bastante conhecido no país como mestre budista e escritor interessado na geração mais jovem. Fui antes visitar meu primeiro mestre, a quem não via há muito tempo, e passei duas semanas maravilhosas com ele no templo que fora meu lar. Fui então visitar minha família, e depois passei várias semanas no Instituto Budista em que estudara e praticara pela primeira vez. Sentia-me bem-vindo em todos os lugares.

Eu havia escrito a ela dizendo que ia chegar, e presumi que ela pediria permissão para ser acompanhada por uma irmã do darma para visitar-me em meu templo. Isso teria sido natural. Não ficaria bem para mim ir até seu Instituto e pedir para vê-la. Mas ela não veio me ver, e eu não podia

entender por quê. Mais tarde fiquei sabendo que ela jamais recebera minhas cartas e sequer soubera que eu estive lá.

Meu amor por ela não diminuiu, mas ele não estava mais confinado a uma só pessoa. Eu estava dando apoio a centenas de monges e monjas, que desde aquele tempo se haviam multiplicado em milhares, e ainda assim aquele amor estava ali, maior e mais forte. Em 1956, quase não havia monges e monjas no Vietnã praticando serviço social. Hoje muitos são doutores, enfermeiras, professores, babás etc., praticando compaixão e bondade amorosa todos os dias. Em Plum Village, nós também fazemos parte dessa prática. O budismo engajado se espalhou, inclusive no Ocidente. Mas então tudo era novidade, e tive que me dedicar a escrever livros e praticar bem para ajudar a promover a atualização do budismo.

Se você quer saber o que aconteceu depois, por favor, olhe profundamente para dentro de você mesmo. Se você está sereno — sorrindo, inspirando e expirando conscientemente — você compreende. Mas, se você está apegado à noção de um eu, uma pessoa, um ser vivente, ou uma extensão de vida, não pode compreender a natureza do meu verdadeiro amor, que é reverência, confiança e fé. A melhor maneira de sustentar nosso amor é sermos verdadeiramente nós mesmos, crescendo e cultivando profundo auto-respeito. Nosso contentamento sustenta a nós todos, inclusive ela e eu. De alguma forma ela ainda está aqui.

Por gentileza, olhe profundamente o rio de sua própria vida e veja os muitos regatos, nele afluídos, que nutrem e sustentam você. Se você pratica o *Sutra do Diamante* e vê o eu além do eu, a pessoa além da pessoa, os seres viventes além dos seres viventes, a extensão de vida além da extensão de vida, verá que você é eu, e é ela também. Volte

atrás e olhe para seu primeiro amor e reconhecerá que ele não tem começo nem fim. Está sempre em transformação.

Capítulo 11

As portas da liberação

As três portas da liberação — vacuidade, não-sinal e não-desejo — são comuns a todas as escolas de budismo. A primeira é vacuidade, *sunyata*.

Vazio sempre significa vazio de alguma coisa, portanto, devemos perguntar: "Vazio de quê?" Se eu bebo toda a água de um copo, o copo fica vazio de água, mas não fica vazio de ar. Vazio não quer dizer inexistência. Se Avalokiteshvara nos diz que os cinco *skandhas* são vazios, temos de perguntar: "Vazios de quê?" Se o fizermos ele irá nos dizer: "Vazios de uma existência independente". Significa que "A" é inteiramente feito de elementos "não-A". Esta folha de papel é vazia de uma existência independente, porque ela não pode existir por ela mesma; ela tem

1. Skandbar. lit. grupo, agregado. Termo usado para os cinco agregados que constituem a totalidade do que é geralmente conhecido como personalidade. Eles são: 1. corpo-ralidade ou forma; 2. sensação; 3. percepção; 4. formações mentais; 5. consciência.

de inter-ser com todas as outras coisas. A folha de papel é feita de elementos não-papel tais como árvores, luz do sol, chuva, solo, minerais, tempo, espaço e consciência. Ela é vazia de um eu separado, mas está cheia de todas as outras coisas. De modo que vazio significa ao mesmo tempo cheio.

Os ensinamentos de inter-existência e interdependência podem se relacionar. Vacuidade é uma porta de liberação, uma prática, não apenas um assunto para ser discutido. Olhe em profundidade todas as coisas e será capaz de enxergar a verdadeira natureza da vacuidade. Fazendo-o você removerá a discriminação e transcenderá o medo do nascimento e da morte.

A segunda porta da liberação é não-sinal, *alakshana*. Podemos reconhecer Buda por meio de sinais? Se somos pegos por sinais, perdemos Buda. O *Sutra do Diamante* nos diz: "Um lugar onde alguma coisa pode ser distinguida por sinais, nesse lugar há decepção". O engano surge dos sinais, por isso nossa prática é transcendê-los. Se ficarmos presos numa noção ou num sinal, esta porta da liberação se fechará. Precisamos abrir a porta usando a chave do não-sinal. Não tente agarrar a realidade por meio de sinais. Não confie muito em suas percepções.

No Sutra do Diamante, Buda pergunta a Subhuti: "O que você acha, Subhuti? É possível agarrar o *Tathagata*^[11] por meio de sinais corpóreos?" Subhuti responde: "Não, honrado Senhor. Quando *Tathagata* fala em sinais corpóreos, não há sinais sobre os quais se esteja falando".

Subhuti está usando a linguagem da *Prajnaparamita*. Por isso ele diz: "Quando *Tathagata* fala de sinais, não há sinais sobre os quais se esteja falando". Se você pode ver a natureza não-sinal dos sinais, você pode ver *Tathagata*. Como podemos encontrar *Tathagata*? Buda nos diz que não podemos apreendê-lo pelas nossas noções. A palavra "sinal" é usada aqui. Podemos também usar as palavras "marca", "aparência externa", "fenômeno" ou "designação" (*lakshana* ou *nmitta*). Um sinal ou uma marca nunca é a própria realidade.

Usualmente, por causa da nossa ignorância e energias-de-hábito, percebemos as coisas incorretamente. Somos detidos em nossas categorias mentais, especialmente em nossas noções de eu, pessoa, ser vivente e extensão de vida. Fazemos discriminação entre o eu e o não-eu, como se o eu não tivesse nada a ver com o não-eu. Cuidamos do bem-estar do eu, mas não pensamos muito sobre o bem-estar de tudo que seja não-eu. Quando vemos as coisas desse jeito, nosso comportamento está baseado em percepções equivocadas. Nossa mente é como uma espada cortando a realidade em pedaços. E então agimos como se cada pedaço da realidade fosse independente dos outros pedaços. Se observarmos profundamente, removeremos essas barreiras entre nossas categorias mentais e veremos o um no muito e o muito no um, que é a verdadeira natureza da interexistência. Esta é a forma de ficarmos livres de nossos conceitos. E por isso que no *Sutra do Diamante* Buda usa a linguagem da liberdade quando responde a seu discípulo Subhuti. Encontramos muitas sentenças como esta no Sutra do Diamante. "O *bodhisattva* não é um *bodhisattva*, por isso é um verdadeiro *bodhisattva*". Esse modo de falar é chamado de dialética da *Prajnaparamita*. Ele nos é ofertado por Buda para nos libertarmos de nossas noções.

Vamos tentar compreender a dialética da *Prajnaparamita*: Uma taça não é uma taça, portanto, é verdadeiramente uma taça. Um eu não é um eu, por isso ele pode ser verdadeiramente um eu. Quando olhamos para dentro de "A", a coisa que estamos observando — uma taça, um eu, uma montanha, um governo — vemos nela os elementos "não-A". Na verdade "A" é feito apenas de elementos "não-A", portanto, podemos dizer que "A" é "não-A" ou que "A" não é "A". Pai é feito de elementos não-pai, inclusive os filhos. Se não há filhos, como pode haver um pai?

Observando profundamente um pai, vemos os filhos; por conseguinte pai não é pai. O mesmo acontece com relação aos filhos, esposa, marido, cidadão, presidente, todos os demais e todas as coisas.

Na lógica, o princípio de identidade é que "A" é "A" e que "A" nunca pode ser "B". Para nos libertarmos dos nossos conceitos, temos de transcender esse princípio. O primeiro princípio da dialética da *Vrajnaparamita* é que "A" é "não-A". Vendo isso, sabemos que o bem-estar de "A" depende do bem-estar dos elementos "não-A". O bem-estar do homem depende do bem-estar dos elementos não-homem na natureza. Quando você tem a percepção correta do homem e sabe que ele é feito de elementos não-homem, você pode, com segurança, chamá-lo por seus verdadeiros nomes — árvores, ar, mulher, peixe ou homem. Buda deveria ser visto da mesma forma. Buda é feito de elementos não-Buda. A iluminação é feita de elementos não-iluminação. O darma é feito de elementos não-darma. Os *bodhisattvas* são feitos de elementos *não-bodhisattva*. Declarações desse tipo constam no *Sutra do Diamante Vrajnaparamita*, e elas são um caminho para a prática da segunda porta da liberação, a porta do não-sinal.

Se aprendemos sobre as três portas da liberação mas não as praticamos, elas não têm nenhuma utilidade. Para abrir a porta do não-sinal e entrar no reino da realidade tal qual ela é, temos de praticar a mente alerta em nossa vida diária. Observando atentamente todas as coisas, enxergamos a natureza da inter-existência. Vemos que o presidente de nosso país é composto de elementos não-presidente, inclusive economistas, políticos, ódio, violência, amor *etc.* Observando atentamente uma pessoa que seja presidente, vemos a realidade de nosso país e do mundo. Nela podemos encontrar tudo o que concerne à nossa civilização. Uma

coisa contém todas as outras coisas. Merecemos nosso governo e nosso presidente porque ambos refletem a realidade de nosso país — a forma como pensamos e sentimos, e a maneira como levamos nossa vida diária. Quando sabemos que "A" não é "A", quando sabemos que nosso presidente não é nosso presidente, que ele é "nós mesmos", não mais o censuramos ou culpamos. Sabendo que ele é feito apenas de elementos não-presidente, saberemos onde devemos aplicar nossa energia para melhorar nosso governo e nosso presidente. Temos de cuidar dos elementos não-presidente e dos elementos não-governo dentro e em torno de nós. Não é uma questão de debate. É uma questão de prática.

"Um lugar onde alguma coisa pode ser distinguida por sinais, nesse lugar há decepção". Subitamente, esta sentença do *Sutra do Diamante* se torna clara. Enquanto não olharmos a realidade profundamente e descobrirmos qual é sua verdadeira natureza, seremos enganados por sinais ou noções. Quando enxergamos a natureza não-sinal dos sinais, vemos Buda. Depois de ver a verdadeira natureza de "A" — que é "não-A" — nós tocamos a realidade de "A".

Nos círculos zen costuma-se dizer: "Antes de eu começar a praticar, as montanhas eram montanhas e os rios eram rios. Depois que comecei a praticar, as montanhas não eram mais montanhas, e os rios não eram mais rios. Agora, como pratiquei por um bom tempo, as montanhas voltaram a ser montanhas e os rios voltaram a ser rios". Isto não é difícil de entender.

Noções, mesmo as de Buda e de darma, são perigosas. Um mestre zen era alérgico à palavra "Buda" porque sabia que muita gente entendia mal Buda. Um dia, durante uma palestra sobre o darma, ele disse: "Detesto a palavra 'Buda'. Toda vez que tenho de dizê-la, vou até o rio e enxáguo três

vezes minha boca". Todos na assembléia ficaram em silêncio, até que um homem levantou-se e disse: "Mestre, eu sinto o mesmo. Toda vez que o ouço dizer a palavra 'Buda', tenho de ir até o rio e lavar três vezes meus ouvidos". Isso quer dizer que devemos transcender as palavras, conceitos e noções, e entrar pela porta do não-sinal. "Mate o Buda" é um meio drástico de dizer que devemos matar o conceito de Buda para dar uma oportunidade ao verdadeiro Buda.

Esses ensinamentos do *Sutra do Diamante* estão proximoamente relacionados com aqueles do *Sutra Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*. Temos de estar atentos para não ficarmos estagnados, mesmo nos ensinamentos de Buda. Segundo o *Sutra do Diamante*: "É por essa razão que não nos devemos deixar aprisionar por darmas ou pela idéia de que isto não seja o darma". Se você pensa que a idéia de darma é perigosa, pode ficar gostando da noção de não-darma. Mas a noção de não-darma é ainda mais perigosa. O que Buda quer dizer quando fala: "*Bhikkhus*, todos os ensinamentos que lhes dou são um barco. Todos os ensinamentos devem ser abandonados, e os não-ensinamentos, nem se fala". Você tem de matar não somente os ensinamentos mas também os não-ensinamentos, a fim de obter o verdadeiro ensinamento. Mesmo o darma tem de ser largado, assim como o não-darma.

Praticar com o espírito da não-prática, sem apegar-se às formas, é a melhor maneira de praticar. Suponhamos que você pratica muito bem a meditação sentada. As pessoas olham e vêem que você é um praticante aplicado. Você se senta perfeitamente e começa a sentir-se um pouco orgulhoso. Enquanto os outros dormem até tarde e não comparecem em tempo à sala de meditação, você está lá sentado lindamente. Com esse tipo de sentimento a

felicidade que resulta da sua prática será limitada. Mas se você percebe que está praticando para todos, mesmo que a comunidade inteira esteja dormindo e você seja o único a meditar, sua meditação beneficiará a todos e sua felicidade será ilimitada. Devemos praticar desta maneira — sem forma, no espírito da não-prática.

Buda ensinou seis *paramitas* ou perfeições. A primeira é a prática da generosidade, *dana*. *Danaparamita* deve sempre ser praticada sem forma. "Se um *bodhisattva* pratica generosidade sem confiar em sinais, a felicidade resultante é inimaginável e incomensurável." Quando, voluntariamente, você limpa a cozinha e esfrega as tigelas, se está praticando como um *bodhisattva*, experimentará grande alegria e felicidade ao fazê-lo. Mas se seu sentimento é: "Estou fazendo tanto, enquanto os outros não estão contribuindo com sua parte", você sofrerá, porque sua prática está sendo baseada na forma e na discriminação entre o eu e o não-eu.

Quando está martelando um prego numa peça de madeira se, acidentalmente, você bater no dedo, sua mão direita porá o martelo de lado e cuidará de sua mão esquerda. Não há discriminação: "Eu sou a mão direita dando a você, mão esquerda, uma ajuda". Ajudar a mão esquerda é ajudar a mão direita. Essa é a prática de não se apoiar na forma, e a felicidade resultante é sem limite. E a maneira de um *bodhisattva* praticar generosidade e serviço. Se lavamos os pratos com raiva e discriminação, nossa felicidade será menor que uma colher de chá.

A segunda *paramita* que um *bodhisattva* pratica são os preceitos, *silaparamita*. Devemos praticar os preceitos com esse mesmo espírito, sem confiar em formas. Não devemos dizer: "Eu pratico os preceitos, você não. Eu trabalho muito para praticar os preceitos". Há aqueles que se alimentam

com dieta vegetariana sem se apoiarem na forma. Nem sequer têm idéia de que são vegetarianos e que os outros não o são. Apenas sabem que é natural e agradável serem vegetarianos. Os preceitos se tornam proteção e deixam de ser vistos como limitadores da liberdade.

O mesmo vale para a prática de outras *paramitas* — paciência (*ksantiparamita*), energia (*virjaparamita*), e meditação (*dhjanaparamita*). O *bodhisattva* pratica sem confiar na forma. Por isso sua prática é a prática da não-prática. Você pratica e, contudo, não parece que está praticando.

A sexta *paramita* é a prática da compreensão, *prajnaparamita*. É a *paramita* básica, descrita às vezes como receptáculo de todas as *paramitas*. Você precisa de um bom receptáculo para carregar água, senão a água vai vazar. Se você não pratica a perfeição do entendimento, é como um pote de barro não cozido. A água vazará e será perdida. *Prajnaparamita* é também descrita como a mãe de todos os budas e *bodhisattvas*. Aqueles que praticam *vipasjana*, observar em profundidade, são seus filhos. Essas são imagens importantes dos sutras *Prajnaparamita*.

A terceira porta da liberação é não-desejo ou não-meta, *apranihita*. Significa que não há nada para correr atrás, nada para obter ou realizar, nada a ser apanhado. Isto é encontrado em muitos sutras, não apenas nos do Mahayana, mas em sutras primitivos como *Conhecendo a Melhor Maneira de Pegar uma Serpente*.

Todos temos a tendência de lutar com nosso corpo e nossa mente. Acreditamos que a felicidade é possível somente no futuro. Apercebermo-nos de que já chegamos, que não temos de ir para mais longe, que já estamos aqui, pode nos dar paz e alegria. Já há suficiência de condições para nossa felicidade. Para tocá-las precisamos apenas nos

permitir estar no momento presente. O que estamos procurando para sermos felizes? Tudo já está aqui. Não precisamos colocar um objeto à nossa frente para correremos atrás, crendo que, até que o alcancemos, não seremos felizes. O objeto está sempre no futuro, e este jamais poderemos agarrar. Nós já estamos na Terra Pura, no Reino de Deus. Já somos Buda. Precisamos apenas despertar e nos dar conta de que já estamos aqui.

Um dos ensinamentos básicos de Buda é que é possível viver feliz no momento presente. *Drishta dharma sukha vihari* é a expressão em sânscrito. O darma lida com o momento presente. O darma não é uma questão de tempo. Se você pratica o darma, se vive de acordo com o darma, a felicidade e a paz estão com você agora. A cura se dá, tão cedo seja abraçado o darma.

No ensinamento do budismo Mahayana há duas dimensões de realidade — a histórica e a suprema. Na dimensão histórica parece que existe algo a ser realizado. Na dimensão suprema, você já é o que deseja ser. Entenderemos melhor o ensinamento não-meta quando chegarmos ao ensinamento do *Sutra do Lotus*.

Capítulo 12

Sangha / Comunidade

Quando deixei o Templo do Completo Despertar nas colinas e retornei à minha comunidade em Saigon, eu às vezes pronunciava suavemente seu nome para aliviar minha solidão. Meus irmãos do darma não diziam nada. Estavam do meu lado, dando-me todo apoio silenciosamente.

Se você conta com o apoio de uma *sangha*, torna-se fácil nutrir seu hodhicitta. Se você não tem ninguém que o compreenda e o encoraje na prática de viver o darma, seu empenho em praticar pode esmorecer. Sua *sangha* — família, amigos e colegas de prática — é o terreno e você é a semente. Não importa quanto a semente é vigorosa. Se o terreno não provê nutrição, sua semente morrerá. Uma boa *sangha* é decisiva para a prática. Por favor procure uma boa *sangha* ou então ajude a criar uma.

Buda, darma e *sangha* são as três pedras preciosas do budismo, e a mais importante delas é a *sangha*. A *sangha* contém Buda e o darma. Um bom mestre é importante mas, na prática, irmãos e irmãs são o principal ingrediente para você ter sucesso. Você não pode alcançar a iluminação fechando-se em seu quarto. A transformação só é possível quando você está em contato. Quando toca o chão, você pode sentir a estabilidade da terra e se sente confiante. Quando você observa a constância do sol, do ar e das

árvores, sabe que pode contar com o surgimento do sol, do ar e das árvores ali. Quando constrói uma casa, você a levanta sobre um terreno sólido. Você precisa escolher amigos que tenham estabilidade na prática e com os quais pode contar.

Tomar refúgio na *sangha* significa depositar confiança numa comunidade de membros efetivos que praticam juntos o despertar da mente. Você não tem que praticar intensamente — basta estar junto a uma *sangha* onde as pessoas se sintam felizes, vivendo profundamente cada momento de seus dias. A maneira de cada pessoa meditar, andar, caminhar, comer, trabalhar e sorrir é uma fonte de inspiração; e a transformação se dá sem esforço. Se uma pessoa transtornada é posta numa boa *sangha*, apenas o fato de ela estar lá já é suficiente para realizar uma transformação. Espero que as comunidades de prática no Ocidente organizem-se como famílias. Nas *sanghas* da Ásia nos dirigimos uns aos outros como irmão do darma, irmã do darma, tia do darma, ou tio do darma, e chamamos nosso mestre de pai do darma ou mãe do darma. Uma comunidade necessita desse tipo de fraternidade familiar para nutrir a prática.

Dois mil e quinhentos anos atrás, Buda Shakyamuni anunciou que o próximo Buda receberá o nome de Maitreya, o "Buda do Amor". Acho que Buda Maitreya poderá ser uma comunidade e não somente um indivíduo.

Uma boa comunidade se faz necessária para nos ajudar a resistir às dificuldades de nossos tempos. Viver com a mente alerta nos protege e nos ajuda a caminhar em direção à paz. Com o apoio de amigos na prática, é dada uma oportunidade à paz.

Sem uma *sangha* me apoiando, teria sido muito difícil continuar. Ela não tinha uma comunidade assim, e foi difícil

para ela. As cartas que eu enviava para Hanói eram recebidas, mas aquelas que eram endereçadas a Huê não chegavam às suas mãos. Eu não tinha como mantê-la informada do desenvolvimento — que novas oportunidades de praticar e ajudar estavam sendo dadas a centenas de jovens monges e monjas — e ela começou a se sentir isolada. Durante esse tempo meu amor por ela evoluiu. Comecei a vê-la em toda parte. Cada monge ou monja jovem que eu encontrava tornava-se parte do nosso amor, e eu sentia que ela, também, era parte dessa transformação. Não sabia o quanto ela havia ficado isolada, não recebendo minhas cartas.

Amor tem tudo a ver com *bodhicitta*. No meu caso, amor tinha a ver com o forte desejo de me tornar monge, de praticar por uma geração inteira e por uma sociedade sadia. No início houve apego e conflito interior mas, em vinte e quatro horas, o conflito começou a transformar-se. No nosso segundo dia juntos já conversávamos a respeito da continuidade de nossa prática, ela como monja, eu como monge. *Bodhiátta* nos mantinha e protegia. Mesmo a vontade de bater à sua porta e chamá-la para descer à sala de meditação para conversar foi superada. Não tivemos de fazer qualquer esforço para praticar os preceitos. Apenas os praticamos. Graças ao nosso *bodhiátta*, seguimos naturalmente os preceitos. Foi *bodhicitta* que nos protegeu.

Estar motivado por *bodhicitta*, o forte anelo de devotar-se à prática do darma pelo bem de todos os seres, é tudo de que você precisa. *Bodhiatta* é uma fonte de poder dentro de você. A melhor coisa que você pode fazer pelos outros é ajudá-los a tocar o *bodhicitta* neles próprios. A semente de *bodhiatta* ali está, é só uma questão de aguá-la e trazê-la à vida. Uma das coisas mais importantes para nutrir e proteger *bodhiatta* é encontrar uma *sangha*. Se tem uma

sangha que seja alegre, animada pela motivação de praticar e ajudar, você amadurecerá como um *bodhisattva*. Em Plum Village, sempre digo aos monges, monjas e leigos que, se quiserem ser bem-sucedidos na prática, têm de achar meios de viver em harmonia uns com os outros, mesmo com aqueles que sejam difíceis. Se não conseguem ser bem-sucedidos numa *sangha*, como poderiam fazê-lo fora? Tornar-se um monge ou uma monja não é coisa apenas entre discípulo e mestre. Envolve a todos. A obtenção de um "sim" de todos na *sangha* é um verdadeiro selo do darma.

Em 1976, o governo comunista do Vietnã quis estabelecer uma organização budista apoiada por ele mesmo, para substituir a Igreja Unificada Budista, e espalharam o boato de que eu havia morrido em Paris, de um ataque do coração. Os jovens monges e monjas do Vietnã tinham uma fé muito forte em mim. Sabiam que eu estava fazendo o melhor possível para protegê-los. Em Paris, por intermédio de nosso escritório na Delegação da Paz da Igreja Unificada Budista, mantínhamos contato com a Anistia Internacional e outras organizações humanitárias, e toda vez que o governo praticava qualquer violação dos direitos humanos, como a prisão de monges ou monjas, informávamos a imprensa e outros para que intendessem. Essa é a razão pela qual o governo decidiu fechar a Igreja

Unificada Budista e estabelecer ele mesmo uma organização budista. Eles já haviam aprisionado Thich Quang Do e Thich Huyen Quang, os líderes da Igreja Budista Unificada (que ainda estão na prisão, em 1995) e queriam confundir e solapar o apoio que o povo sentia vir de nossa parte em Paris. Quando o boato de que eu havia morrido de um ataque do coração chegou às monjas da Pagoda Tu Nghiem em Saigon, uma jovem monja desmaiou.

Por que você desmaiou, irmã? Muita gente foi morta enquanto estávamos lutando pela paz e justiça social, mas ninguém pode destruí-las. O que existe não pode cessar de existir, e o que não existe não pode vir a ser. Jesus, Gandhi e Martin Luther King ainda estão aqui, em nós, em todas as células do nosso corpo. Se você ouvir outra vez a notícia de minha morte, por favor, sorria. Seu sorriso provará seu entendimento e sua coragem. Não há por que lamentar, não apenas porque a notícia é falsa, mas também porque todos os jovens monges e monjas, incentivados por bodhicitta, podem continuar a prática sem mim.

Onde está o eu onde está o não-eu? Quem é seu primeiro amor? Quem é o último? Qual a diferença entre nosso primeiro e nosso último amor? Como pode alguma coisa morrer? Qual é a conexão entre aquela monja da Pagoda Tu Nghiem e minha bem amada, que ainda estava em Huê? "Onde quer que haja forma, há decepção." Se você quer tocar meu amor, por favor toque a você mesmo.

O transbordamento ou a vaporização das águas depende da estação. Se ela é redonda ou quadrada depende do recipiente. Fluente na primavera, sólida no inverno, sua imensidade não pode ser medida, sua origem não pode ser encontrada. Num córrego esmeralda, a água oculta um rei dragão. Numa poça ela contém uma lua cheia brilhante. Nos ramos do salgueiro de um *bodhisattva*, ela espalha o

néctar da compaixão. Um pingo d'água é o bastante para purificar e transformar o mundo nas dez direções. Pode você agarrar a água através da forma? Pode você delineá-la até sua fonte? Sabe onde ela termina? E o mesmo com seu primeiro amor. Seu primeiro amor não tem começo e não terá fim. Ele ainda está vivo, no rio de seu ser. Não creia que ele tenha existido somente no passado. Olhe

profundamente a natureza de seu primeiro amor e você verá Buda.

Quando eu soube que ela estava sofrendo, escrevi convidando-a a juntar-se a nós, mas essas cartas também jamais chegaram às suas mãos. Sentindo-se abandonada ela perdeu energia e finalmente deixou a Ordem. Amor é um acidente, mas não devemos evitá-lo ou condená-lo. O acidente pode nos causar alguns sofrimentos, mas se somos motivados fortemente por *bodhiátta*, pela intenção de trazer felicidade a muita gente, temos a proteção do darma e sobreviveremos. Com uma boa *sangha*, você está melhor protegido. Se está circundado por uma *sangha* que lhe apoie, mesmo quando a flecha o atinja, você pode dar continuidade à prática e seu amor será transformado. Sem uma boa *sangha*, você fica vulnerável. Por favor, faça o melhor que puder para arrumar uma *sangha*. A *sangha* é uma embarcação que pode ajudá-lo a sobreviver nos momentos de turbulência. "Eu tomo refúgio na *sangha* é um voto forte. Com uma boa *sangha* você toca Buda, toca o darma, e toca profundamente você mesmo. Foi graças à *sangha* que sobrevivi a muitos momentos difíceis e me tornei capaz de ser um recurso para muita gente, inclusive para ela.

Capítulo 13

O Reino Avatamsaka

O *Sutra Avatamsaka* é uma das mais belas escrituras budistas. *Avatamsaka* quer dizer "ornamentos de flores, grinalda, coroa" ou "enfeitar Buda com flores". Buda não é suficientemente belo? Por que haveríamos de enfeitá-lo com flores? Buda neste sutra não é apenas uma pessoa. Ele é mais que uma pessoa.

Shakyamuni, o Buda histórico, nasceu 2.600 anos atrás em Kapilavastu, casou-se, teve um filho, deixou sua família para praticar, iluminou-se, tornando-se um mestre bem conhecido que ajudou muita gente e morreu com 80 anos de idade em Kushinagara. Um dia Aniruddha, um de seus discípulos, estava andando pelas ruas de Shravasti, quando foi detido por um grupo de monges de outra seita. Os monges lhe perguntaram: "Existirá Buda depois de sua morte ou cessará de existir?" No tempo em que Buda era vivo, muitas pessoas faziam esforço para tentar entender o Buda verdadeiro. Aniruddha lhes respondeu que não sabia. Então, quando voltou ao bosque de Jeta e reportou a Buda o que acontecera, Buda lhe disse: "É difícil pegar o Buda. Quando você vê Buda em forma, sentimentos e percepções, pode identificar Buda por meio dessas coisas?" Aniruddha respondeu: "Não, Senhor". Então Buda perguntou: "Pode você encontrar Buda separado de forma, percepções,

formações mentais?" "Não, Senhor", respondeu ele. Buda disse: "Eu estou à sua frente e mesmo assim você não pode me segurar. Como espera segurar-me depois de eu ter morrido?" Buda chamou a si mesmo de *Tathagata*, "aquele que vem da realidade tal qual ela é, e que vai para a realidade tal qual ela é", ou "aquele que vem de lugar nenhum e vai para lugar nenhum", porque a realidade tal qual ela é não pode ser confinada a vir ou ir.

Quando o monge Vakkali estava à morte no lar de um oleiro, Buda foi vê-lo. Quando ele chegou, Vakkali fez o melhor possível para sentar-se, mas Buda disse: "Não Vakkali, por favor, fique como está". Então perguntou-lhe como se sentia, quão intensa era sua dor e Vakkali respondeu: "Tenho muita dor, Senhor". Buda perguntou-lhe se havia alguma coisa que lamentasse, e Vakkali respondeu: "Senhor, a única coisa que lamento é não poder mais ir vê-lo". Buda respondeu: "Vakkali, se você pratica meus ensinamentos, você está comigo o tempo todo. Este corpo não é meu". Há muitas histórias como essa nas escrituras. Buda é mais que a forma. Ele é ensinamento vivo. Quando você pratica o caminho de Buda, você é transformado, e está com Buda o tempo todo.

Antes de morrer, Buda disse aos seus monges: "Meus amigos, este é apenas meu corpo físico. Meu corpo dármico estará com vocês por tanto tempo quanto continuarem a praticar. Tomem refúgio no darma. Tomem refúgio na ilha interior. O Buda está ali". Sua afirmação foi muito clara.

Se você toca o corpo vivo do darma (*dharmakaya*), você não se queixará de ter nascido dois mil e quinhentos anos depois de Buda e não ter a oportunidade de vê-lo e estudar com ele. O *dharmakaya* de Buda está sempre presente, sempre vivo. Onde quer que haja compaixão e compreensão, ali está Buda, e podemos vê-lo e tocá-lo. Buda

como darma vivo é às vezes chamado de Vairochana. Ele é feito de luz, flores, alegria, paz, e andamos com ele, sentamos com ele, tomamos sua mão. Ao entrarmos no reino Avatamsaka, é o Buda Vairochana que encontramos.

No reino Avatamsaka há muita luz. Buda e os *bodhisattvas* são todos feitos de luz. Deixe-se ser tocado pela luz, que é a iluminação de Buda. Raios de luz brilhando em todas as direções são emitidos dos poros de todos os seres iluminados. No reino Avatamsaka, você se torna luz e começa a emitir luz também. Permita-se ser transformado pela luz. Mente desperta é luz. Quando você pratica meditação andando sozinho, desfrutando profundamente cada passo, você emite a luz da mente desperta, alegria e paz. Toda vez que o vejo andando assim, sou atingido por um raio de luz emitido por você, e instantaneamente volto ao momento presente. Então, também começo a caminhar devagar e profundamente, aproveitando cada passo. Do mesmo modo, você pode deixar-se tocar pelos raios que estão por toda parte no reino Avatamsaka. Ao fazê-lo, você também se torna um *bodhisattva* emanador de luz. Vamos entrar no reino Avatamsaka juntos e aproveitá-lo. Depois, podemos abrir a porta para que outros entrem também.

Ao entrar no reino Avatamsaka, encontramos muito espaço. O reino é imenso, sem limites. Há espaço suficiente — dentro e fora — para todos, e o mérito acumulado pela prática é enorme. No reino Avatamsaka os seres estão fora de espaço e tempo. Essa é a razão por que eles têm tanta liberdade. Buda e *bodhisattvas* nos dão boas-vindas e nos oferecem espaço infinito. Nós nos sentimos muito livres e à vontade no reino Avatamsaka.

A terceira coisa que vemos são flores. Flores por todos os lados. Olhando para cima, para baixo, para frente, para trás, à esquerda e à direita vemos flores. Na verdade, os olhos

com que vemos se tornam flores, os ouvidos com que ouvimos são flores, os lábios com que falamos se tornam flores, e as mãos com que recebemos o chá se tornam flores no reino Avatamsaka. Há enormes flores de lótus — com tamanho para três ou quatro pessoas nelas se sentarem! Cada uma dessas flores de lótus tem mais de mil pétalas, e quando olhamos profundamente uma pétala vemos que ela, em si mesma, é outra flor de lótus com mil pétalas. E cada uma dessas pétalas é também uma flor de lótus com mil pétalas, e essas flores não são menores que a primeira flor de lótus. Assim continua para sempre. Isto pode parecer estranho, mas é exatamente o que acontece no reino Avatamsaka. Aqui, não podemos dizer que uma coisa é maior que a outra. As idéias de menor e maior não estão presentes, tampouco as idéias de um ou de muitos. Quando olhamos a segunda flor de lótus e vemos mil pétalas, percebemos que cada uma delas é também uma flor de lótus inteira com mil pétalas: vemos o muito no um e o um no muito, o milagre da inter-existência.

Que mais vemos? Vemos vastos oceanos. O mérito que adquirimos, a alegria que saboreamos, e a paz que experimentamos tudo é tão vasto que não há outra forma de descrever. A palavra "oceano" é usada muitas vezes no reino Avatamsaka — oceano de mérito, oceano de felicidade, oceano de *insights*, oceano de votos. Nós nos devotamos a trazer felicidade para muitas pessoas, e nossos votos são tão vastos que apenas o oceano pode contê-los.

Experimentamos uma paz e uma alegria tão grandes e intensas que só podemos descrever em termos de oceanos.

O reino Avatamsaka também está repleto de gemas — jóias de percepção, compreensão e felicidade. Tudo que tocamos se torna uma jóia para nosso desfrute. Não precisamos possuí-las, porque todas as jóias estão

disponíveis para nosso deleite. Elas todas e tudo são jóias aqui. Todo minuto é uma jóia preciosa, e toda jóia é uma multiplicidade de outras jóias. Não precisamos acumulá-las. Uma jóia basta, porque nesse mundo cada jóia contém todas. A imagem da rede de pedras preciosas de Indra^[12] é usada no *Sutra Avatamsaka* para ilustrar a infinita variedade de interações e interseções de todas as coisas. A rede é uma malha de variedades infinitas de gemas brilhantes, cada uma com incontáveis facetas. Cada gema reflete em si todas as outras da rede, e sua imagem se reflete em cada uma das outras gemas. Nesta visão, cada gema contém todas as outras. Não precisamos ser gananciosos aqui. Uma pequena gema nos satisfaz inteiramente.

Há muitas e belas nuvens, de diferentes cores, no mundo de Avatamsaka. Nos sutras budistas, nuvens representam a chuva e a chuva representa a felicidade. Sem chuva, nada pode crescer. Por isso usamos a expressão chuva dármica, chuva cheia de cores do darma. Chuva e nuvens coloridas nos trazem muita alegria e felicidade. Um dos dez estágios que o *bodhisattva* atravessa é o "estágio da nuvem dármica", no qual o *bodhisattva*, com sua chuva dármica, torna muitas pessoas felizes.

No reino Avatamsaka encontramos também belos assentos de leão. Imagine assentos lindos, confortáveis, apropriados para o leão, um grande ser que anda devagar, com majestade, força e confiança. Quando penetramos no reino Avatamsaka vemos *bodhisattvas* andando assim, e ficamos inspirados. Sempre que queremos nos sentar, encontramos um assento de leão belamente talhado para nós. Temos apenas que nos sentar. Nada mais. Nossa alegria, paz e felicidade no reino Avatamsaka são ilimitadas.

No reino Avatamsaka existe também um belíssimo pára-sol que representa o calor e a satisfação trazidos pela

consciência desperta que habita em nós. Quando estamos com a consciência desperta, em paz conosco, somos habitados pelo calor e o contentamento. Protegidos pela consciência desperta, temos profunda percepção e paz verdadeira. Encontramos todas essas coisas maravilhosas ao penetrar no reino Avatamsaka.

Ao entrarmos nele talvez queiramos render homenagem a Buda. Entremos no capítulo vinte do *Sutra Avatamsaka* e procuremos por Buda Shakyamuni. Quando indagamos por onde ele anda, alguém nos diz que ele está no palácio do Paraíso Suyama, e, então, perguntamos como se vai até lá. Mas, após darmos apenas um ou dois passos naquela direção, outro alguém nos indica que Buda já está ali mesmo. Não precisamos ir até o Paraíso Suyama. E, de fato, vemos Buda Shakyamuni sentado sob a árvore *bodhi* ali, bem à nossa frente. Talvez pensássemos que a aldeia de Uruvela ficasse na Índia, no planeta Terra, mas aqui no reino de Avatamsaka também vemos Buda sentado sob a árvore *bodhi*, com as crianças da aldeia de Uruvela.

Então, alguém do Paraíso Suyama chega e nos diz que Buda está no Palácio de Suyama. Isto é confuso. Como pode uma pessoa estar em dois lugares ao mesmo tempo? Como pode ele estar embaixo da árvore *bodhi* e no Palácio de Suyama ao mesmo tempo? Mas é isto que acontece no reino Avatamsaka. Então outro amigo nos diz que Buda está em Gridhrakuta, Pico do Abutre, pregando, agora, o *Sutra do Lotus*, e não há 2.500 anos atrás. Como pode Buda estar em três lugares de uma só vez? Mas logo descobrimos que Buda está ao mesmo tempo em todo lugar! Coisas assim acontecem no reino Avatamsaka. Porque há tanta luz, tanta felicidade e tantas jóias, é possível a Shakyamuni Buda estar em todo lugar ao mesmo tempo.

Na verdade, não é apenas Shakyamuni que pode operar esse milagre. No reino Avatamsaka qualquer um pode fazê-lo. Nós também podemos estar em todo lugar ao mesmo tempo. De qualquer ponto do cosmo, uma pessoa pode nos tocar, em qualquer lugar em que estejamos. Nós não estamos confinados ao tempo e ao espaço. Penetramos em todo lugar; estamos por toda parte. Sempre que uma pessoa, com a mente profundamente desperta, toca algo, ela nos toca. Pode parecer estranho, mas no mundo de Avatamsaka é assim.

Sempre que toco numa flor, toco no sol ainda que eu não fique queimado. Quando toco numa flor, toco a nuvem mesmo sem estar voando pelo céu. Quando toco na flor, toco na minha consciência, na sua consciência, e no grande planeta Terra ao mesmo tempo. Este é o reino Avatamsaka. O milagre é possível graças à compreensão da natureza da inter-existência. Se você realmente toca uma flor em profundidade, você toca o cosmo inteiro. O cosmo não é um nem muitos. Quando você toca um, toca muitos, e quando você toca muitos, toca um. Como Shakyamuni Buda, você pode estar em toda parte ao mesmo tempo. Pense em sua criança ou em seu amado lhe tocando agora. Olhe mais profundamente e verá a si mesmo como multitudes penetrando por toda parte, inter-existindo com todos e com tudo.

Faz mais de vinte cinco anos que não vou ao Vietnã, mas várias gerações de novos monges, monjas e leigos vêm me tocando por meio dos meus livros e gravações, que circulam clandestinamente, e também pelas práticas de meditar andando e olhar em profundidade. Por meio dessas coisas, tenho estado em contato com as pessoas, flores, árvores e águas do Vietnã, ao mesmo tempo em que toco as pessoas, flores, árvores e águas da Europa e da América do Norte. Na

verdade, apenas um bater de palmas de suas mãos é o bastante para tocar miríades de galáxias. O efeito de um som não pode ser medido. Cada olhar seu, cada sorriso, cada palavra alcançam longínquos universos e influenciam todos os seres vivos e não vivos do cosmo. Tudo está em contato com tudo. Tudo está penetrando tudo. Esse é o mundo Avatamsaka, e é também o nosso mundo. Olhando e tocando em profundidade, podemos transformar este mundo no mundo de Avatamsaka. Quanto mais olhamos em profundidade, mais leve é o presente, mais flores há, mais oceanos, espaço, pára-sóis, jóias e nuvens. Depende de nós.

Quando Buda emana grande luz, as dez direções brilham.

Todos no Céu e na Terra
podem vê-lo livremente, sem obstruções.

Quando você emite luz, pode ajudar outros a enxergar, porque sua luz os desperta. Buda emana grande luz, iluminando as dez direções. Todos vêem Buda livremente, sem obstruções.

Buda está sentado no Palácio de Suyama, e ainda assim penetra todos os mundos no cosmo.

Este é um acontecimento extraordinário, um motivo de maravilha para o mundo inteiro.

Como pode Buda estar sentado no Palácio de Suyama e estar presente em toda parte do cosmo? É um milagre. Mas não é só Buda que pode fazer esse milagre. Todos nós também podemos fazer. Estamos sentados aqui, mas nosso ser, nossa presença penetra todo o cosmo. Pessoas que têm

a consciência desperta e já compreenderam isso podem nos tocar de onde quer que estejam. Toque e veja. Você sente aquilo que quer tocar, ali mesmo, onde você está. Preste atenção e reconheça isso dentro de você. Não é preciso ler nenhum texto.

As coisas todas não têm proveniência, e ninguém pode criá-las.

Não existe lugar algum onde nasçam.

Elas não podem ser discriminadas.

As coisas todas não têm proveniência. Elas não vêm de lugar algum, porque são isentas de idéias de ser e não-ser. Elas não têm de nascer. Não podem ser pegadas por nossas noções, ou discriminadas por nossas categorias mentais. Elas vêm de lugar nenhum e vão para lugar nenhum. Não há autor ou criador. Essa é a verdadeira natureza da realidade. Podemos apenas tocar e experimentar coisas quando estamos livres de conceitos de nascimento e morte, criador e criatura. Todas as coisas não têm proveniência, portanto, não têm nascimento. Porque não têm nascimento, não têm extinção tampouco. Assim são as coisas no reino Avatamsaka.

As coisas todas não têm nascimento e tampouco extinção.

Aqueles que entendem isto verão Buda e o tocarão.

Se você penetrar na realidade do não-nascimento e não-morte, do darma, das coisas, da realidade, não é difícil você tocar Buda.

Esses versos são do capítulo vinte. No *Sutra Avatamsakahá* muitos versos igualmente belos para apreciar, mas uma vez que sabemos que, tocando profundamente uma coisa, tocamos o cosmo inteiro, não precisamos mencionar todos.

Quando andamos no reino Avatamsaka, inspirando em Buda e expirando em Buda, andando em Buda e sentando em Buda, tomamos consciência de que Buda aqui é Vairochana, o darma vivo, a realidade tal qual ela é, e somos um com ele. O reino Avatamsaka é muito agradável e está ao nosso alcance. É um lugar que podemos pisar no momento em que queremos, um mundo de luz, oceanos, nuvens dárnicas, jóias, assentos de leão e flores. Está à nossa disposição aqui e agora. Não precisamos perder um simples momento de nossa vida. Temos apenas de pisar no reino Avatamsaka para gozarmos inteiramente a vida.

O reino Avatamsaka é um produto da nossa mente. Se vivemos no mundo *saha* cheio de sofrimento, discriminação e guerra, ou se vivemos no mundo de Avatamsaka pleno de flores, pássaros, amor, paz e compreensão, isso depende de nós. O cosmo é uma construção mental. Tudo vem da nossa mente. Se ela está cheia de aflições e desilusões, vivemos num mundo de aflições e desilusões. Se está pura e desperta, cheia de compaixão, de amor, vivemos no mundo de Avatamsaka.

No Sutra Avatamsaka, o cosmo é descrito como uma flor de lótus com muitas pétalas, cada uma delas também cheia de lótus, cujas pétalas também estão cheias de flores de lótus, e assim por diante. No reino Avatamsaka, sempre que vemos uma coisa, encontramos o cosmo inteiro dentro dela. As noções de pequeno e grande não existem aqui. Frente ao oceano, podemos nos sentir pequenos e insignificantes, comparados a ele. Quando contemplamos um céu cheio de

estrelas, podemos ter a impressão de que não somos nada. Mas o pensamento de que o cosmo é grande e nós somos pequenos é apenas uma idéia que pertence à nossa mente, e não à realidade. Quando olhamos uma flor em profundidade, podemos ver o cosmo todo contido nela. Uma pétala é o todo da flor e o todo do universo. Num grão de areia há muitas terras de Buda. Quando praticamos esse tipo de meditação, nossas idéias acerca de pequeno, grande, um ou muitos se desfazem.

A imagem da flor representando o cosmo pode nos ensinar muito. No Sutra do Diamante, removemos a distinção entre ego e não-ego, pessoa e não-pessoa, ser vivente e ser não-vivente, extensão de vida e não-extensão de vida. Agora descobrimos que no reino Avatamsaka as chamadas coisas animadas não diferem das coisas inanimadas, que coisas vivas são feitas de elementos não-vivos. Cientistas começam a compreender que o que pensávamos ser inanimado na verdade contém vida. Não podemos traçar uma linha entre coisas vivas e coisas não-vivas. Quando olhamos a Terra dessa forma, vemos que todo o planeta é um organismo vivo, e não podemos mais distinguir entre homem e não-homem, animais e vegetais, vegetais e minerais. Simplesmente vemos a Terra como um belo corpo de seres vivos, e sabemos que qualquer dano causado a uma parte desse organismo pode trazer dano ao organismo inteiro. E como uma flor ou um ser humano. Qualquer coisa feita a uma célula pode afetar o ser inteiro. Se você sabe que a Terra é um organismo vivo, saberá como protegê-la, porque proteger a Terra e o ar em torno dela é proteger a nós mesmos. Tudo é ligado a tudo. Salvar o planeta é salvar a nós, nossas crianças e netos. E profunda essa idéia dentro do ensinamento de Buda. Os monges e

monjas budistas são proibidos de queimar vegetação, cortar árvores ou mesmo grama sem um bom motivo.

Os noviços, em seus cânticos diários, recitam: "Eu praticarei para a iluminação de seres vivos e seres não-vivos". Este é um ensinamento do Sutra do Diamante. Nós protegemos a Terra porque somos motivados pela compaixão e respeito por todas as coisas, animadas ou inanimadas. Aqueles que desejam proteger a Terra deveriam estudar o *Sutra do Diamante* e o Sutra A-Vatamsaka. Ver o cosmo como uma flor é uma bela imagem. Em cada flor há muitas pétalas, e em cada pétala você pode ver a flor toda. O um está no muito e o muito está no um.

Quando eu era noviço, aos dezesseis anos, memorizei o último verso de "Elegias no Palácio do Paraíso Suyama" do *Sutra Avatamsaka*:

Se alguém quiser conhecer os Budas de todos os tempos, deveria contemplar a natureza do cosmo:

tudo nada mais é que construção mental.

E como um pintor espalhando variadas cores.

A ilusão se apega a diferentes formas, mas os elementos não têm distinção.

Nos elementos, não há forma, nem não-forma nos elementos.

Não obstante, à parte dos elementos, nenhuma forma pode ser encontrada.

Na mente não há pintura.

Na pintura não há mente.

Não obstante, à parte da mente, nenhuma pintura pode ser encontrada.

Depende da forma de vermos. A mente inventa incontáveis formas e idéias, e nosso mundo é um produto dessa espécie de apego. Os elementos — água, fogo, terra e espaço — e a forma, em sua mente, parecem ser duas coisas diferentes. Mas se você olha mais profundamente, vê que não há forma em sua mente a menos que os elementos ali estejam, e não há elementos a menos que a forma ali esteja. Formas e elementos inter-são. Um não existe sem o outro.

A mente nunca pára de manifestar formas, incontáveis, inconcebíveis muitas, desconhecidas umas às outras.

Como o pintor que pode não conhecer sua própria mente, e não obstante pinta graças à mente, assim é a natureza de todas as coisas.

Um mestre pintor pode não conhecer sua própria mente, mas ele desenha devido a sua própria mente. A natureza dos fenômenos no mundo é assim. A natureza das coisas (darmas) é que elas surgem de nossa própria mente. O mundo tal como se nos apresenta é uma construção mental.

A mente é como um artista, capaz de pintar os mundos:

Os cinco *skandhas* nascem do mesmo tipo de funcionamento da mente.

Não há nada que ela não faça.

Se as pessoas sabem de que jeito a mente funciona para criar todos os tipos de mundos, elas serão capazes de ver Buda e entender a verdadeira natureza de Buda.

Esta é uma sugestão para encontrarmos o melhor meio de tocar Buda — não procurar uma pessoa, uma não-pessoa, um nome, uma característica, prestígio ou uma tradição, mas observar a mente e ver como ela funciona.

A mente cria tudo — nosso medo, nossa mágoa, nascimento, morte, ganhos, perdas, inferno, amor, ódio, desespero e discriminação. Se praticamos, entenderemos de que jeito a mente constrói as coisas, e tocaremos Buda.

Quando eu era um jovem monge aprendi esses versos de cor e recitava-os todos os dias. Embora eu praticasse mecanicamente, eles ajudavam a aguar as sementes do entendimento, e aos poucos comecei a compreender. Se você quer tocar os Budas nas dez direções, os Budas dos três tempos, tem de olhar dentro da natureza do cosmo e descobrir que tudo é construção mental. O primeiro ensinamento do *Sutra Avatamsaka* é que tudo é mente. Mente aqui não significa a consciência mental, o intelecto. Significa algo mais profundo, algo individual e coletivo. Não se preocupe se não entender. Você não tem de entender nada. Apenas desfrute as palavras deste belo sutra. Se elas fazem você sentir-se mais leve, é o bastante. Não é necessário sentir uma carga pesada em seus ombros. Um dia qualquer, sem nenhum esforço, você entenderá. Tem apenas de se permitir estar aí, tocar profundamente cada coisa que encontra, andar com a mente desperta, e ajudar os outros com a totalidade do seu ser. Esta é a prática da não-prática. Sobrecarregar seu intelecto só cria obstáculos. Observe atentamente sem usar o intelecto, e sentir-se-á no mundo de Avatamsaka, tocando luz, jóias e flores de lótus. Quando está ali, você só tem de tocar e ser tocado, e um dia penetrará a verdade da inter-existência, assim como ela penetrará você.

Capítulo 14

O Sutra do Lótus

O *Sutra do Lótus Saddharma Vundarika* é o rei de todos os sutras Mahayana. Ele fornece a base para a reconciliação entre todos os budistas. Em todas as tradições, as pessoas ficam presas a seus caminhos. Elas se atêm à forma e são picadas pela serpente do desentendimento. Em cada época, um esforço se faz necessário para renovar a tradição, corrigindo erros e introduzindo práticas mais próximas do ensinamento verdadeiro. Os primeiros sutras Mahayana tentaram fazer isso. As idéias de impermanência, não-eu e nirvana eram apresentadas de novas maneiras para ajudar as pessoas a chegarem mais perto do ensinamento original de Buda. Mas, como era difícil de as comunidades de prática estabelecidas darem ouvidos, os autores desses sutras muitas vezes usaram uma linguagem bastante forte. Disseram, por exemplo, que os *shravakas*, por praticarem apenas para sair deste mundo de sofrimento e não pelo bem e felicidade de muitos, não eram filhos de Buda.

No *Sutra Vimalakirti*, o ataque aos *shravakas* foi como um tiro de canhão. Shariputra, o discípulo mais inteligente de Buda, o grande irmão de todos os bhikkhus, foi ridicularizado e, como resultado, toda a congregação foi humilhada. O objetivo era atacar a tradição que considerava o budismo como um caminho só para monges e monjas,

para aqueles que renunciam ao mundo. Quando o *Sutra Vimalakirti* apareceu, o budismo Mahayana era apenas uma escola de pensamento, não uma comunidade estabelecida. Sua atitude era combativa a fim de fazer-se ouvir. Foi somente no segundo século que o *Sutra do Lótus* forneceu aos mahayanistas base para uma real comunidade de prática.

No *Sutra do Lótus*, Shariputra volta à evidência como o discípulo mais estimado por Buda. Shariputra senta-se perto de Buda e este lhe dá inteira atenção. Buda diz não lhe ter oferecido antes o *Sutra do Lótus* porque ainda não era o tempo propício. Agora, como os discípulos haviam praticado e amadurecido, estavam prontos para receber o ensinamento mais profundo.

Os dois ensinamentos principais do *Sutra do Lótus* são: 1) todas as pessoas têm possibilidade de se tornar um Buda totalmente iluminado; 2) Buda está presente em todo lugar, todo o tempo. Antes disto, os praticantes pensavam que podiam tornar-se um *arhat*^[13] e alcançar o nirvana, extinguindo as chamas da concupiscência e das aflições, mas nunca imaginaram que podiam se tornar Buda. Pensavam que tornar-se um *arhat* era suficiente, porque queriam apenas dar fim a seu sofrimento. O primeiro objetivo do *Sutra do Utus* foi abolir essa atitude e ensinar que todos têm a possibilidade de se tornar um Buda inteiramente iluminado.

O segundo principal ensinamento do Sutra do Utus é que a vida de Buda não é limitada a oitenta anos ou à Índia. Você não pode dizer que Buda nasceu ou que morreu. Ele está aqui, para sempre. No *Sutra Avatamsaka*, vimos que Buda não é só Shakyamuni, mas também Vairochana. Shakyamuni é um dos caminhos. Vairochana é o caminho.

As vezes, no budismo, falamos dos três veículos (*triyana*) — o caminho dos *shravakas* (discípulos), o caminho dos *pratyekabuddhas* (auto-iluminados) e o caminho dos *bodhisattvas*. A meta da via *shravakayana* é libertar a si próprio do mundo de sofrimento e alcançar a extinção do sofrimento. *Pratyekabuddhayana* é o veículo daqueles que praticam para obter iluminação pela penetração na natureza da interexistência. No *bodhisattvayana*, você ajuda todos a obterem iluminação. Antes do *Sutra do Utus*, havia nítidas distinções entre os três veículos, e cada veículo criticava os outros como sendo estreitos, mas no *Sutra do Utus* aprendemos que os três veículos são um só: "De maneira hábil, Buda diz que este é um caminho, aquele é outro, e aquele outro é um terceiro caminho para as pessoas escolherem, mas, na verdade, só há um caminho (*ekayana*)". O termo *ekayana*, um veículo, já apareceu no *Sutra Satipatthana* (Quatro Fundamentos da Mente Desperta), e é uma das palavras-chave do *Sutra do Utus*. Este sutra diz que, seja qual for a tradição a que pertença, você é discípulo de Buda. Esta é uma boa notícia! Hoje, no Ocidente, as pessoas praticam Theravada, Zen, Terra Pura, Vajrayana, e muitas outras tradições budistas, e sabemos que todas elas estão praticando o verdadeiro caminho de Buda. Graças ao *Sutra do Utus*, tornou-se possível a paz e a reconciliação entre todos os praticantes.

O *Sutra do Lótus* tem vinte e oito capítulos. Por favor, estude o segundo capítulo — Meios Hábeis —, cuidadosamente. Ali você encontrará o ensinamento de que, em todos os campos de Buda, nas dez direções, todos os três veículos — *shravaka*, *pratyekabuddha* e *bodhisattva* — são, na verdade, um: *ekayana*. Buda apenas os apresentou como três veículos para ajudar os indivíduos nos diferentes estágios de suas práticas. Em última análise, se um *arhat*

não é animado por *bodhicitta*, ele não é um verdadeiro estudante de Buda, e não é um real *arhat*.

No terceiro capítulo, Buda prediz que Shariputra se tornará um Buda inteiramente iluminado. Ficaram todos tão excitados, que atiraram para o ar os mantos de *sanghati*. Nunca antes os discípulos de Buda se haviam dado conta de que eles também podiam se tornar Budas inteiramente iluminados. Depois da previsão de que se tornaria um Buda inteiramente iluminado, Shariputra se sente mais confiante, e então Buda anuncia que outros discípulos também se tornarão Budas inteiramente iluminados. O primeiro ensinamento do *Sutra do Lótus* é que todo indivíduo pode se tornar um Buda inteiramente iluminado.

No décimo primeiro capítulo, encontramos o segundo ensinamento — de que Buda não pode ser encontrado no tempo e no espaço, nem é limitado ao espaço e tempo. Nos primeiros dez capítulos, nós temos espaço e tempo. Vemos pessoas que não são Budas praticando para se tornarem Budas. Estamos na "dimensão histórica" da realidade. Do décimo primeiro capítulo em diante, entramos na "dimensão suprema". Na dimensão histórica você nasce, pratica, torna-se iluminado, e passa para *mahaparanirvana*. Na dimensão suprema, você está sempre no nirvana. Você já é Buda. Não há nada a ser feito. O *Sutra do Lótus* tem uma maneira maravilhosa de mostrar a verdade.

Sentado, junto a todos os discípulos, Buda está ensinando o *Sutra do Lótus* em Gridhrakuta, Pico do Abutre. De repente eles ouvem: "Maravilhoso! Maravilhoso! Buda Shakyamuni está ensinando o *Sutra do Lótus*". Toda a assembléia de monges, monjas e *bodhisattvas* olham para o alto e vêem uma linda *stupa*^[14], uma torre suspensa no ar. Buda diz a eles: "O Buda Prabhutaratna, 'Tesouro Abundante', está aqui testemunhando nossa palestra sobre

o darma". No *Sutra do Lótus*, sempre que as pessoas tocam a terra sentando na montanha Gridhrakuta, elas estão na dimensão histórica. Quando a atenção delas é voltada para o espaço, é porque estão procurando a dimensão suprema. Mas quando olham para cima procurando ver Buda Prabhutaratna, elas não o vêem. Estão procurando vê-lo com os olhos da história, por meio de seus conceitos e opiniões. Estão procurando Buda como uma forma. Elas o vêem em termos de espaço e tempo, e não podem tocar sua verdadeira natureza como Buda. Elas não podem agarrar, ou agarram demasiadamente, e é por isso que não podem ver Buda.

Buda Shakyamuni explica que Prabhutaratna é um Buda que alcançou inteira iluminação há muito tempo e fez voto de vir e proferir "Maravilhoso! Maravilhoso" toda vez que apareça no mundo um Buda que ensine o *Sutra do Lótus*. Como podem elas ver esse Buda? Podem ver o Buda histórico, mas como ver o supremo Buda, o Buda incondicionado por tempo e espaço? Ciente da aspiração profunda da comunidade, Shakyamuni Buda tenta ajudar, com infinita compaixão.

Em tempos idos, Buda Prabhutaratna fez um voto: "Se qualquer Buda quiser abrir minha *stupa* e me ver, terá que chamar de volta seu corpo manifestado nas dez direções". Shakyamuni diz: "Tentarei o melhor de mim para isso", e emite de sua testa uma poderosa luz em todas as dez direções. Em um instante toda a assembléia é capaz de ver incontáveis lugares de Buda, e em cada lugar de Buda está um Buda Shakyamuni ensinando o *Sutra do Lótus* a uma grande assembléia. Naquele momento os discípulos se dão conta de que Buda Shakyamuni é mais que apenas um Buda ensinando na Terra, e mais que uma só pessoa. Eles abandonam a noção de que Buda é nosso Buda, em nosso

planeta, nosso mestre, um ser humano com oitenta anos de vida. Então Buda sentado no Pico do Abutre sorri e chama de volta todos os seus corpos manifestados na Terra, e num segundo inumeráveis Budas Shakyamuni estão sentados juntos no Pico do Abutre. A condição básica para abrir a *stupa* do Buda Prabhutaratna foi encontrada. Buda vai a imensuráveis distâncias para ajudar os discípulos a abandonarem seus conceitos e pontos de vista.

Buda Shakyamuni é então capaz de abrir a porta da *stupa*, mas só um pequeno número daqueles que estão na assembléia é capaz de ver dentro, e tocar com os olhos o Buda Prabhutaratna como realidade. A maioria da assembléia está sentada ao pé da montanha e não consegue ver nada. Não está no mesmo nível. Não está suficientemente livre para tocar a dimensão suprema. Os *bodhisattvas* são capazes de olhar dentro da *stupa* e ver o Buda Prabhutaratna vivo, mas os *shravakas*, abaixo, não. Entendendo o desejo destes, Buda Shakyamuni usa seu grande poder para elevá-los e assim ficarem no mesmo nível dos *bodhisattvas* e Budas, e todos se tornam capazes de olhar dentro da *stupa* e ver Buda Prabhutaratna. Isto quer dizer que, com o apoio e ajuda de Buda, podemos nos levantar do chão em que estamos sentados — o chão de noções e conceitos — e tocarmos a dimensão suprema.

Cada um de nós está em ambas as dimensões: a histórica e a suprema. Mas ainda não aprendemos a tocar a dimensão suprema. Residimos apenas na dimensão histórica. Precisamos praticar a fim de podermos nos levantar, abandonando todo o apego à dimensão histórica, e enxergar dentro da natureza do não-nascimento, não-morte, não-em-cima, não-embaixo. Não-um, não-muitos. Do ângulo da dimensão histórica, Buda Prabhutaratna já está no nirvana, então como pode ele estar ali sentado e falando? Mas na

suprema dimensão ele está sempre aí dizendo: "Maravilhoso! Maravilhoso". Quando todos são elevados ao mesmo plano, todos podem ver Buda Prabhutaratna em pessoa, bem vivo e bonito, o Buda que não está condicionado pelo tempo ou espaço, o Buda que está sempre aí.

A seguir, Buda Prabhutaratna, o Buda da dimensão suprema, abre espaço em seu assento de leão e convida Buda Shakyamuni, o Buda da dimensão histórica, a sentarse a seu lado. Todos vêem que os dois Budas, Shakyamuni e Prabhutaratna, estão sentados no mesmo assento do leão. A dimensão suprema e a dimensão histórica não são duas, mas uma. E o Buda Shakyamuni, o Buda histórico, que nos ajuda a tocar o Buda da suprema dimensão. Não podemos dizer que Buda tenha um começo e um fim. Ele tem sido Buda por longo tempo e será Buda por longo tempo. Este é o segundo principal ensinamento do *Sutra do Lótus*.

Sentados no Pico do Abutre, estamos ainda na dimensão histórica. Repentinamente ouvimos "Maravilhoso! Maravilhoso!" e somos tocados pela dimensão suprema. Olhando para o alto, avistamos a *stupa* do Buda imortal Prabhutaratna e levantamos ainda mais a vista a fim de enxergá-lo. Este é o nosso primeiro vislumbre do supremo. Queremos muito abrir a porta da *stupa* ver diretamente o Buda da dimensão suprema, mas há um longo caminho a ser percorrido e precisamos da ajuda de nosso mestre. A porta está fechada, impedindo-nos de enxergar a realidade última. O que é a porta? E a nossa ignorância, nossas noções, discriminações e opiniões. A porta da *stupa* está em todos nós. Nosso mestre, Buda Shakyamuni, tenta nos ajudar dizendo: "Para abrir esta porta, preciso chamar de volta todos os meus corpos transformados que estão por toda parte do cosmo. Quando eles estiverem de volta aqui,

em Pico do Abutre, eu serei capaz de abrir a porta da stupa. Então ele emite luz nas dez direções, e vemos muitos territórios de Buda e o Buda Shakyamuni ensinando em cada um deles. Podemos agora abandonar nossa noção de Shakyamuni como uma pessoa. Todos esses Budas são Shakyamuni, e todos eles estão sentados sobre flores de lótus pregando o *Sutra Saddharma Vundarika*.

A porta está agora aberta mas as condições ainda não estão suficientemente maduras para que vejamos Buda Prabhutaratna. Os Budas e *bodhisattvas* podem vê-lo através dessa porta, mas nós não podemos porque estamos ainda sentados em outro território. Buda sabe de nosso desejo. E com sua mente, vagorosamente nos eleva no espaço. Isso significa que temos de transcender a dimensão histórica para nos tornarmos iguais aos Budas e *bodhisattvas* que estão no espaço sem fim, a dimensão suprema. Então poderemos olhar dentro da *stupa* e ver o Buda Prabhutaratna.

Se você tem a idéia de que Buda Prabhutaratna e Buda Shakyamuni pertencem a diferentes mundos, que o Buda da dimensão suprema e o Buda da dimensão histórica são dois, e não um, esse ponto de vista é superado quando, de repente, vemos o Buda Prabhutaratna abrir espaço para Buda Shakyamuni em seu assento de leão. Que outra coisa pode fazer Buda para nos ajudar a ver?

Os Sutras do Utus e Avatamsaka são dois dos melhores livros de poesia jamais escritos. No que concerne à imaginação poética, nenhuma ultrapassou a mente indiana. Os indianos usaram sua imaginação para expressar a revelação mais profunda. A imagem de Buda Prabhutaratna e sua *stupa* transmitem muito. Aquela época, na Índia, peças como o Mahabharata eram muito apreciadas, e influenciavam a forma de apresentar os ensinamentos. Essa

é a razão pela qual os sutras Saddharma Pundarika, Vimalakirti e outros, eram apresentados como peças teatrais. Por favor, permita-se tocar os ensinamentos de Buda por meio dessas imagens, poesias e diálogos.

No décimo quinto capítulo do *Sutra do Utus* acontece algo maravilhoso. *bodhisattvas* de várias regiões chegam, cumprimentam Buda Shakyamuni e lhe dizem: "Mestre, viemos para ajudá-lo nos ensinamentos, porque a necessidade aqui é grande". Buda responde: "Agradecido mas já temos bastantes *bodhisattvas* neste lugar. Vocês podem voltar para suas terras e ajudarem lá". Buda está expressando confiança nos seus discípulos do mundo, e isso inclui você também. Então ele emite mais luz, o chão se racha e emergem da terra inumeráveis *bodhisattvas*, todos belos em sua aparência e modo de falar e ensinar. Eles se aproximam de Buda, reverenciam-no e dizem: "Mestre, nós somos capazes de cuidar desta terra. Não precisamos de outros *bodhisattvas*. Eles podem ensinar em suas próprias terras". Buda responde: "Sim, vocês estão certos. Já há mestres suficientes aqui para tomar conta deste lugar". Então, agradecendo os *bodhisattvas* que vieram de outros mundos, ele diz: "Vocês podem voltar. Vocês são necessários em seus próprios países".

É bem parecido com a situação de hoje. Muitos professores *bodhisattvas* estão se espalhando pelo Ocidente. Em Plum Village, sempre que temos uma Cerimônia de Transmissão da Lâmpada, destinada a autorizar alguém a ensinar o darma, é uma ocasião de alegria, pois confirma que professores do darma estão surgindo nesta terra. Temos de apoiar esses *bodhisattvas*. Toda vez que um *bodhisattva* emerge da Terra, fico feliz, e todos ficamos encorajados. Em Plum Village centenas de milhares de narcisos aparecem na colina da Aldeia Alta em

março, a cada ano. Na primeira vez que vi esses milhares de lindos narcisos dourados surgirem assim da terra, achei que era uma imagem do *Sutra do Lótus*, e batizamos a colina com o nome de "Tesouro do Dharmakaya".

Shariputra pergunta a Buda: "Senhor, o senhor foi iluminado aos trinta e cinco anos de idade e ensinou apenas por quarenta e cinco anos. Como o senhor tem tantos estudantes brilhantes, *bodhisattvas*, por todo o cosmo? Seria como se um jovem de vinte e cinco anos tivesse setenta ou oitenta filhos". Buda respondeu: 'Você não entende porque só me vê na dimensão histórica. Quando me vir na dimensão suprema, você entenderá como posso ter milhões de discípulos capazes de cuidar da Terra e de muitos outros reinos também".

No capítulo vinte e três do *Sutra do Lótus*, entramos na terceira dimensão, a que podemos chamar de dimensão da ação. Budas e *bodhisattvas* vêm da dimensão suprema para a dimensão histórica a fim de agir, ajudar a fazer o que é necessário ser feito. O primeiro *bodhisattva* que vemos nesta dimensão é chamado Rei da Medicina. Sua prática é habitar qualquer tipo de corpo que tenha necessidade de ser ajudado. Quando o corpo de um político, um policial, um homem ou uma mulher esteja necessitado, ele o habita. Cada um de nós tem diferentes tipos de corpo, e o Rei da Medicina nos mostra como usar aquele que está sendo mais necessitado, para trazer cura a cada situação. Seu caminho é de devoção, confiança e amor; ele jamais abandona ninguém, nem nada.

No capítulo vinte e quatro encontramos o *bodhisattva* Som Maravilhoso, que pratica o *samadhi* usando qualquer linguagem apropriada para ajudar os seres vivos. Quando estes falam na linguagem dos sinais, ele fala na linguagem dos sinais. Quando falam na linguagem da psicologia, ele

fala na linguagem da psicologia. Quando falam na linguagem do sexo ou das drogas, ele fala nessa mesma linguagem a fim de ajudar. Em suas vidas passadas o *bodhisattva* Som Maravilhoso usava música para fazer oferendas aos Budas. Ele veio da dimensão suprema para o nosso mundo, falando várias linguagens e usando música a fim de estabelecer uma comunicação real.

Então encontramos o *bodhisattva* Avalokiteshvara, um filho da Terra, representando o tipo de ação que nossa terra mais precisa — a energia do amor. Quando você ama, quer estar totalmente presente a fim de oferecer seu apoio. Buda diz: "Qualquer um que ouve o nome de Avalokiteshvara superará todo sofrimento". Avalokiteshvara ensina a arte de ouvir atentamente. Se você pratica essa arte, superará muita dor e sofrimento. Quando você está no inferno, consumido pela raiva e o ódio, se tocar Avalokiteshvara em seu coração, o fogo virará água fresca. Quando você estiver naufragando no oceano do sofrimento, defrontando-se com inumeráveis tormentas e demônios, se evoca o nome de Avalokiteshvara, seu sofrimento será transformado e você será salvo. Quando está preso a correntes, se praticar a mente desperta de Avalokiteshvara, você será liberado. Quando sente outros tentando lhe destruir com venenos, se você tocar o amor dentro de você mesmo, não será machucado.

Avalokiteshvara realizou estas cinco contemplações: 1) A contemplação de ver em profundidade, vipasjana, ver o real, rompendo as ilusões, noções e conceitos, e tocar a realidade tal qual ela é, livre de toda e qualquer idéia. 2) A contemplação da mente e coração puros. Quando as aflições e noções são dissolvidas, nós entramos na mente pura, sem ilusões. 3) A contemplação no grande entendimento, *prajnaparamita*, tocando a natureza do vazio e da

interexistência. 4) A contemplação na compaixão, *karuna*, olhando profundamente dentro do sofrimento das pessoas e buscar meios de transformar suas dores. 5) A contemplação no amor, *maitri*, olhando dentro dos outros, sabendo o que fazer para trazer-lhes felicidade. Avalokiteshvara está sempre ali. Sempre que necessitarmos dele, poderemos tocá-lo pela prática da mente e coração puros, de olhar em profundidade, de imenso entendimento, compaixão e amor.

Podemos penetrar no *Sutra do Utus* por três portas. A primeira é pela dimensão histórica, a dimensão das formas, sinais e fenômenos. A segunda é pela dimensão suprema, a dimensão da substância, natureza, *noumena*. A terceira é pela dimensão da ação, onde tentamos servir, guiados por muitos *bodhisattvas* exemplares. Se você tem a oportunidade de ler, estudar e praticar este sutra maravilhoso, sei que terá muita satisfação.

Capítulo 15

Um passeio pela dimensão suprema

O *Sutra do Lótus Saddharma Vundarika* é o rei de todos os sutras Mahayana. Ele fornece a base para a reconciliação entre todos os budistas. Em todas as tradições, as pessoas ficam presas a seus caminhos. Elas se atêm à forma e são picadas pela serpente do desentendimento. Em cada época, um esforço se faz necessário para renovar a tradição, corrigindo erros e introduzindo práticas mais próximas do ensinamento verdadeiro. Os primeiros sutras Mahayana tentaram fazer isso. As idéias de impermanência, não-eu e nirvana eram apresentadas de novas maneiras para ajudar as pessoas a chegarem mais perto do ensinamento original de Buda. Mas, como era difícil de as comunidades de prática estabelecidas darem ouvidos, os autores desses sutras muitas vezes usaram uma linguagem bastante forte. Disseram, por exemplo, que os *shravakas*, por praticarem apenas para sair deste mundo de sofrimento e não pelo bem e felicidade de muitos, não eram filhos de Buda.

No *Sutra Vimalakirti*, o ataque aos *shravakas* foi como um tiro de canhão. Shariputra, o discípulo mais inteligente de Buda, o grande irmão de todos os bhikkhus, foi ridicularizado e, como resultado, toda a congregação foi humilhada. O objetivo era atacar a tradição que considerava o budismo como um caminho só para monges e monjas,

para aqueles que renunciam ao mundo. Quando o *Sutra Vimalakirti* apareceu, o budismo Mahayana era apenas uma escola de pensamento, não uma comunidade estabelecida. Sua atitude era combativa a fim de fazer-se ouvir. Foi somente no segundo século que o *Sutra do Lótus* forneceu aos mahayanistas base para uma real comunidade de prática.

No *Sutra do Lótus*, Shariputra volta à evidência como o discípulo mais estimado por Buda. Shariputra senta-se perto de Buda e este lhe dá inteira atenção. Buda diz não lhe ter oferecido antes o *Sutra do Lótus* porque ainda não era o tempo propício. Agora, como os discípulos haviam praticado e amadurecido, estavam prontos para receber o ensinamento mais profundo.

Os dois ensinamentos principais do *Sutra do Lótus* são: 1) todas as pessoas têm possibilidade de se tornar um Buda totalmente iluminado; 2) Buda está presente em todo lugar, todo o tempo. Antes disto, os praticantes pensavam que podiam tornar-se um arhat¹⁰ e alcançar o nirvana, extinguindo as chamas da concupiscência e das aflições, mas nunca imaginaram que podiam se tornar Buda. Pensavam que tornar-se um arhat era suficiente, porque queriam apenas dar fim a seu sofrimento. O primeiro objetivo do Sutra do

Utus foi abolir essa atitude e ensinar que todos têm a possibilidade de se tornar um Buda inteiramente iluminado.

O segundo principal ensinamento do *Sutra do Utus* é que a vida de Buda não é limitada a oitenta anos ou à Índia. Você não pode dizer que Buda nasceu ou que morreu. Ele está aqui, para sempre. No Sutra Avatamsaka, vimos que Buda não é só Shakyamuni, mas também Vairochana. Shakyamuni é um dos caminhos. Vairochana é o caminho.

As vezes, no budismo, falamos dos três veículos (.triyana) — o caminho dos *shravakas* (discípulos), o caminho dos *pratyekabuddhas* (auto-iluminados) e o caminho dos *bodhisattvas*. A meta da via *shravakayana* é libertar a si próprio do mundo de sofrimento e alcançar a extinção do sofrimento. *Pratyekabuddhayana* é o veículo daqueles que praticam para obter iluminação pela penetração na natureza da inter-existência. No *bodhisattvayana*, você ajuda todos a obterem iluminação. Antes do *Sutra do Utus*, havia nítidas distinções entre os três veículos, e cada veículo criticava os outros como sendo estreitos, mas no *Sutra do Utus* aprendemos que os três veículos são um só: "De maneira hábil, Buda diz que este é um caminho, aquele é outro, e aquele outro é um terceiro caminho para as pessoas escolherem, mas, na verdade, só há um caminho (ekayana)". O termo *ekayana*, um veículo, já apareceu no *Sutra Satipatthana* (Quatro Fundamentos da Mente Desperta), e é uma das palavras-chave do *Sutra do Utus*. Este sutra diz que, seja qual for a tradição a que pertença, você é discípulo de Buda. Esta é uma boa notícia! Hoje, no Ocidente, as pessoas praticam Theravada, Zen, Terra Pura, Vajrayana, e muitas outras tradições budistas, e sabemos que todas elas estão praticando o verdadeiro caminho de Buda. Graças ao *Sutra do Utus*, tornou-se possível a paz e a reconciliação entre todos os praticantes.

O *Sutra do Lótus* tem vinte e oito capítulos. Por favor, estude o segundo capítulo — Meios Hábeis —, cuidadosamente. Ali você encontrará o ensinamento de que, em todos os campos de Buda, nas dez direções, todos os três veículos — *shravaka*, *pratyekabuddha* e *bodhisattva* — são, na verdade, um: *ekayana*. Buda apenas os apresentou como três veículos para ajudar os indivíduos nos diferentes estágios de suas práticas. Em última análise, se um arhat

não é animado por *bodhicitta*, ele não é um verdadeiro estudante de Buda, e não é um real arhat.

No terceiro capítulo, Buda prediz que Shariputra se tornará um Buda inteiramente iluminado. Ficaram todos tão excitados, que atiraram para o ar os mantos de *sanghati*. Nunca antes os discípulos de Buda se haviam dado conta de que eles também podiam se tornar Budas inteiramente iluminados. Depois da previsão de que se tornaria um Buda inteiramente iluminado, Shariputra se sente mais confiante, e então Buda anuncia que outros discípulos também se tornarão Budas inteiramente iluminados. O primeiro ensinamento do *Sutra do Lótus* é que todo indivíduo pode se tornar um Buda inteiramente iluminado.

No décimo primeiro capítulo, encontramos o segundo ensinamento — de que Buda não pode ser encontrado no tempo e no espaço, nem é limitado ao espaço e tempo. Nos primeiros dez capítulos, nós temos espaço e tempo. Vemos pessoas que não são Budas praticando para se tornarem Budas. Estamos na "dimensão histórica" da realidade. Do décimo primeiro capítulo em diante, entramos na "dimensão suprema". Na dimensão histórica você nasce, pratica, torna-se iluminado, e passa para mahaparanirvana. Na dimensão suprema, você está sempre no nirvana. Você já é Buda. Não há nada a ser feito. O Sutra do Lótus tem uma maneira maravilhosa de mostrar a verdade.

Sentado, junto a todos os discípulos, Buda está ensinando o *Sutra do Lótus* em Gridhrakuta, Pico do Abutre. De repente eles ouvem: "Maravilhoso! Maravilhoso! Buda Shakyamuni está ensinando o *Sutra do Lótus*". Toda a assembléia de monges, monjas e *bodhisattvas* olham para o alto e vêem uma linda *stupa*, uma torre suspensa no ar. Buda diz a eles: "O Buda Prabhutaratna, 'Tesouro Abundante', está aqui testemunhando nossa palestra sobre

o darma". No *Sutra do Lótus*, sempre que as pessoas tocam a terra sentando na montanha Gridhrakuta, elas estão na dimensão histórica. Quando a atenção delas é voltada para o espaço, é porque estão procurando a dimensão suprema. Mas quando olham para cima procurando ver Buda Prabhutaratna, elas não o vêem. Estão procurando vê-lo com os olhos da história, por meio de seus conceitos e opiniões. Estão procurando Buda como uma forma. Elas o vêem em termos de espaço e tempo, e não podem tocar sua verdadeira natureza como Buda. Elas não podem agarrar, ou agarram demasiadamente, e é por isso que não podem ver Buda.

Buda Shakyamuni explica que Prabhutaratna é um Buda que alcançou inteira iluminação há muito tempo e fez voto de vir e proferir "Maravilhoso! Maravilhoso" toda vez que apareça no mundo um Buda que ensine o *Sutra do Lótus*. Como podem elas ver esse Buda? Podem ver o Buda histórico, mas como ver o supremo Buda, o Buda incondicionado por tempo e espaço? Ciente da aspiração profunda da comunidade, Shakyamuni Buda tenta ajudar, com infinita compaixão.

Em tempos idos, Buda Prabhutaratna fez um voto: "Se qualquer Buda quiser abrir minha *stupa* e me ver, terá que chamar de volta seu corpo manifestado nas dez direções". Shakyamuni diz: "Tentarei o melhor de mim para isso", e emite de sua testa uma poderosa luz em todas as dez direções. Em um instante toda a assembléia é capaz de ver incontáveis lugares de Buda, e em cada lugar de Buda está um Buda Shakyamuni ensinando o *Sutra do Lótus* a uma grande assembléia. Naquele momento os discípulos se dão conta de que Buda Shakyamuni é mais que apenas um Buda ensinando na Terra, e mais que uma só pessoa. Eles abandonam a noção de que Buda é nosso Buda, em nosso

planeta, nosso mestre, um ser humano com oitenta anos de vida. Então Buda sentado no Pico do Abutre sorri e chama de volta todos os seus corpos manifestados na Terra, e num segundo inumeráveis Budas Shakyamuni estão sentados juntos no Pico do Abutre. A condição básica para abrir a *stupa* do Buda Prabhutaratna foi encontrada. Buda vai a imensuráveis distâncias para ajudar os discípulos a abandonarem seus conceitos e pontos de vista.

Buda Shakyamuni é então capaz de abrir a porta da *stupa*, mas só um pequeno número daqueles que estão na assembléia é capaz de ver dentro, e tocar com os olhos o Buda Prabhutaratna como realidade. A maioria da assembléia está sentada ao pé da montanha e não consegue ver nada. Não está no mesmo nível. Não está suficientemente livre para tocar a dimensão suprema. Os *bodhisattvas* são capazes de olhar dentro da *stupa* e ver o Buda Prabhutaratna vivo, mas os *shravakas*, abaixo, não. Entendendo o desejo destes, Buda Shakyamuni usa seu grande poder para elevá-los e assim ficarem no mesmo nível dos *bodhisattvas* e Budas, e todos se tornam capazes de olhar dentro da *stupa* e ver Buda Prabhutaratna. Isto quer dizer que, com o apoio e ajuda de Buda, podemos nos levantar do chão em que estamos sentados — o chão de noções e conceitos — e tocarmos a dimensão suprema.

Cada um de nós está em ambas as dimensões: a histórica e a suprema. Mas ainda não aprendemos a tocar a dimensão suprema. Residimos apenas na dimensão histórica. Precisamos praticar a fim de podermos nos levantar, abandonando todo o apego à dimensão histórica, e enxergar dentro da natureza do não-nascimento, não-morte, não-em-cima, não-embaixo. Não-um, não-muitos. Do ângulo da dimensão histórica, Buda Prabhutaratna já está no nirvana, então como pode ele estar ali sentado e falando? Mas na

suprema dimensão ele está sempre aí dizendo: "Maravilhoso! Maravilhoso". Quando todos são elevados ao mesmo plano, todos podem ver Buda Prabhutaratna em pessoa, bem vivo e bonito, o Buda que não está condicionado pelo tempo ou espaço, o Buda que está sempre aí.

A seguir, Buda Prabhutaratna, o Buda da dimensão suprema, abre espaço em seu assento de leão e convida Buda Shakyamuni, o Buda da dimensão histórica, a sentarse a seu lado. Todos vêem que os dois Budas, Shakyamuni e Prabhutaratna, estão sentados no mesmo assento do leão. A dimensão suprema e a dimensão histórica não são duas, mas uma. E o Buda Shakyamuni, o Buda histórico, que nos ajuda a tocar o Buda da suprema dimensão. Não podemos dizer que Buda tenha um começo e um fim. Ele tem sido Buda por longo tempo e será Buda por longo tempo. Este é o segundo principal ensinamento do *Sutra do Lótus*.

Sentados no Pico do Abutre, estamos ainda na dimensão histórica. Repentinamente ouvimos "Maravilhoso! Maravilhoso!" e somos tocados pela dimensão suprema. Olhando para o alto, avistamos a *stupa* do Buda imortal Prabhutaratna e levantamos ainda mais a vista a fim de enxergá-lo. Este é o nosso primeiro vislumbre do supremo. Queremos muito abrir a porta da *stupa* ver diretamente o Buda da dimensão suprema, mas há um longo caminho a ser percorrido e precisamos da ajuda de nosso mestre. A porta está fechada, impedindo-nos de enxergar a realidade última. O que é a porta? E a nossa ignorância, nossas noções, discriminações e opiniões. A porta da *stupa* está em todos nós. Nosso mestre, Buda Shakyamuni, tenta nos ajudar dizendo: "Para abrir esta porta, preciso chamar de volta todos os meus corpos transformados que estão por toda parte do cosmo. Quando eles estiverem de volta aqui,

em Pico do Abutre, eu serei capaz de abrir a porta da stupá\ Então ele emite luz nas dez direções, e vemos muitos territórios de Buda e o Buda Shakyamuni ensinando em cada um deles. Podemos agora abandonar nossa noção de Shakyamuni como uma pessoa. Todos esses Budas são Shakyamuni, e todos eles estão sentados sobre flores de lótus pregando o *Sutra Saddharma Vundarika*.

A porta está agora aberta mas as condições ainda não estão suficientemente maduras para que vejamos Buda Prabhutaratna. Os Budas e *bodhisattvas* podem vê-lo através dessa porta, mas nós não podemos porque estamos ainda sentados em outro território. Buda sabe de nosso desejo. E com sua mente, vagarosamente nos eleva no espaço. Isso significa que temos de transcender a dimensão histórica para nos tornarmos iguais aos Budas e *bodhisattvas* que estão no espaço sem fim, a dimensão suprema. Então poderemos olhar dentro da *stupa* e ver o Buda Prabhutaratna.

Se você tem a idéia de que Buda Prabhutaratna e Buda Shakyamuni pertencem a diferentes mundos, que o Buda da dimensão suprema e o Buda da dimensão histórica são dois, e não um, esse ponto de vista é superado quando, de repente, vemos o Buda Prabhutaratna abrir espaço para Buda Shakyamuni em seu assento de leão. Que outra coisa pode fazer Buda para nos ajudar a ver?

Os Sutras do Utus e Avatamsaka são dois dos melhores livros de poesia jamais escritos. No que concerne à imaginação poética, nenhuma ultrapassou a mente indiana. Os indianos usaram sua imaginação para expressar a revelação mais profunda. A imagem de Buda Prabhutaratna e sua *stupa* transmitem muito. Aquela época, na Índia, peças como o *Mahabharata* eram muito apreciadas, e influenciavam a forma de apresentar os ensinamentos. Essa

é a razão pela qual os sutras *Saddharma Pundarika*, *Vimalakirti* e outros, eram apresentados como peças teatrais. Por favor, permita-se tocar os ensinamentos de Buda por meio dessas imagens, poesias e diálogos.

No décimo quinto capítulo do *Sutra do Utus* acontece algo maravilhoso. *bodhisattvas* de várias regiões chegam, cumprimentam Buda Shakyamuni e lhe dizem: "Mestre, viemos para ajudá-lo nos ensinamentos, porque a necessidade aqui é grande". Buda responde: "Agradecido mas já temos bastantes *bodhisattvas* neste lugar. Vocês podem voltar para suas terras e ajudarem lá". Buda está expressando confiança nos seus discípulos do mundo, e isso inclui você também. Então ele emite mais luz, o chão se racha e emergem da terra inumeráveis *bodhisattvas*, todos belos em sua aparência e modo de falar e ensinar. Eles se aproximam de Buda, reverenciam-no e dizem: "Mestre, nós somos capazes de cuidar desta terra. Não precisamos de outros *bodhisattvas*. Eles podem ensinar em suas próprias terras". Buda responde: "Sim, vocês estão certos. Já há mestres suficientes aqui para tomar conta deste lugar". Então, agradecendo os *bodhisattvas* que vieram de outros mundos, ele diz: "Vocês podem voltar. Vocês são necessários em seus próprios países".

É bem parecido com a situação de hoje. Muitos professores *bodhisattvas* estão se espalhando pelo Ocidente. Em Plum Village, sempre que temos uma Cerimônia de Transmissão da Lâmpada, destinada a autorizar alguém a ensinar o darma, é uma ocasião de alegria, pois confirma que professores do darma estão surgindo nesta terra. Temos de apoiar esses *bodhisattvas*. Toda vez que um *bodhisattva* emerge da Terra, fico feliz, e todos ficamos encorajados. Em Plum Village centenas de milhares de narcisos aparecem na colina da Aldeia Alta em

março, a cada ano. Na primeira vez que vi esses milhares de lindos narcisos dourados surgirem assim da terra, achei que era uma imagem do *Sutra do Lótus*, e batizamos a colina com o nome de "Tesouro do Dharmakaya".

Shariputra pergunta a Buda: "Senhor, o senhor foi iluminado aos trinta e cinco anos de idade e ensinou apenas por quarenta e cinco anos. Como o senhor tem tantos estudantes brilhantes, *bodhisattvas*, por todo o cosmo? Seria como se um jovem de vinte e cinco anos tivesse setenta ou oitenta filhos". Buda respondeu: 'Você não entende porque só me vê na dimensão histórica. Quando me vir na dimensão suprema, você entenderá como posso ter milhões de discípulos capazes de cuidar da Terra e de muitos outros reinos também".

No capítulo vinte e três do *Sutra do Lótus*, entramos na terceira dimensão, a que podemos chamar de dimensão da ação. Budas e *bodhisattvas* vêm da dimensão suprema para a dimensão histórica a fim de agir, ajudar a fazer o que é necessário ser feito. O primeiro *bodhisattva* que vemos nesta dimensão é chamado Rei da Medicina. Sua prática é habitar qualquer tipo de corpo que tenha necessidade de ser ajudado. Quando o corpo de um político, um policial, um homem ou uma mulher esteja necessitado, ele o habita. Cada um de nós tem diferentes tipos de corpo, e o Rei da Medicina nos mostra como usar aquele que está sendo mais necessitado, para trazer cura a cada situação. Seu caminho é de devoção, confiança e amor; ele jamais abandona ninguém, nem nada.

No capítulo vinte e quatro encontramos o *bodhisattva* Som Maravilhoso, que pratica o *samadhi* usando qualquer linguagem apropriada para ajudar os seres vivos. Quando estes falam na linguagem dos sinais, ele fala na linguagem dos sinais. Quando falam na linguagem da psicologia, ele

fala na linguagem da psicologia. Quando falam na linguagem do sexo ou das drogas, ele fala nessa mesma linguagem a fim de ajudar. Em suas vidas passadas o *bodhisattva* Som Maravilhoso usava música para fazer oferendas aos Budas. Ele veio da dimensão suprema para o nosso mundo, falando várias linguagens e usando música a fim de estabelecer uma comunicação real.

Então encontramos o *bodhisattva* Avalokiteshvara, um filho da Terra, representando o tipo de ação que nossa terra mais precisa — a energia do amor. Quando você ama, quer estar totalmente presente a fim de oferecer seu apoio. Buda diz: "Qualquer um que ouve o nome de Avalokiteshvara superará todo sofrimento". Avalokiteshvara ensina a arte de ouvir atentamente. Se você pratica essa arte, superará muita dor e sofrimento. Quando você está no inferno, consumido pela raiva e o ódio, se tocar Avalokiteshvara em seu coração, o fogo virará água fresca. Quando você estiver naufragando no oceano do sofrimento, defrontando-se com inumeráveis tormentas e demônios, se evoca o nome de Avalokiteshvara, seu sofrimento será transformado e você será salvo. Quando está preso a correntes, se praticar a mente desperta de Avalokiteshvara, você será liberado. Quando sente outros tentando lhe destruir com venenos, se você tocar o amor dentro de você mesmo, não será machucado.

Avalokiteshvara realizou estas cinco contemplações: 1) A contemplação de ver em profundidade, vipasjana, ver o real, rompendo as ilusões, noções e conceitos, e tocar a realidade tal qual ela é, livre de toda e qualquer idéia. 2) A contemplação da mente e coração puros. Quando as aflições e noções são dissolvidas, nós entramos na mente pura, sem ilusões. 3) A contemplação no grande entendimento, prajnaparamita, tocando a natureza do vazio e da inter-exis-

tência. 4) A contemplação na compaixão, karuna, olhando profundamente dentro do sofrimento das pessoas e buscar meios de transformar suas dores. 5) A contemplação no amor, maitri, olhando dentro dos outros, sabendo o que fazer para trazer-lhes felicidade. Avalokiteshvara está sempre ali. Sempre que necessitarmos dele, poderemos tocá-lo pela prática da mente e coração puros, de olhar em profundidade, de imenso entendimento, compaixão e amor.

Podemos penetrar no *Sutra do Utus* por três portas. A primeira é pela dimensão histórica, a dimensão das formas, sinais e fenômenos. A segunda é pela dimensão suprema, a dimensão da substância, natureza, noumena. A terceira é pela dimensão da ação, onde tentamos servir, guiados por muitos *bodhisattvas* exemplares. Se você tem a oportunidade de ler, estudar e praticar este sutra maravilhoso, sei que terá muita satisfação.

CAPÍTULO 15

Um passeio pela dimensão suprema

No *Sutra do Diamante* Buda diz: "Um lugar onde alguma coisa pode ser distinguida por sinais, nesse lugar há decepção". Ainda nos apegamos aos sinais e perdemos a essência, que é inter-existência, sem sinais e vazio. Apegados a sinais, esquecemos que a realidade não é nem eu nem não-eu, pessoa nem não-pessoa, ser vivente nem não-vivente, extensão de vida nem não-extensão de vida. Nossa prática é ver em profundidade e viver em profundidade, residindo no " *samadhi* diamante" (concentração *vajra-chedika prajnaparamita*). Ficamos atentos não só enquanto praticando meditação sentada, mas também enquanto andando, tomando chá ou segurando nosso bebê recém-nascido. Olhando em profundidade, não somos enganados por sinais.

Contando a história do meu primeiro amor, tenho feito o mais que posso para residir nesse tipo de *samadhi*, para estar em contato com a realidade. Espero que você esteja praticando do mesmo modo. A história teve lugar há quarenta e cinco anos mas, se olharmos com os olhos do Sutra do Diamante, saberemos que — porque ela é feita de elementos não-pessoa — podemos tocá-la aqui e agora. No *samadhi* diamante, quando você toca uma flor, toca o sol e todo o cosmo! Se você penetrar na natureza inter-existente da flor, toca todas as coisas. Você não precisa perguntar o que aconteceu depois, porque você vê toda a eternidade diante de seus olhos. Você toca uma coisa em profundidade, e todas as coisas ali estão. Se você estiver numa *sangha* praticando assim, vivendo e tocando profundamente, a prática é bem fácil. Não se preocupe se ainda não entende. Permita apenas que a chuva do darma molhe o chão do depósito de sua consciência. Ainda que o darma se ofereça fazendo uso de conceitos, é possível recebê-lo sem ficar preso neles.

Quando olhamos o vasto oceano, vemos muitas ondas. Podemos descrevê-las como altas ou baixas, grandes ou pequenas, vigorosas ou fracas. Mas esses termos não podem ser aplicados à água. Do ponto de vista da onda, há nascimento e morte, mas estes são apenas sinais. A onda é, ao mesmo tempo, água. Se a onda vê a si mesma apenas como onda, terá medo da morte. A onda precisa olhar a si mesma em profundidade a fim de se dar conta de que é, ao mesmo tempo, água. Se retirarmos a água da onda, esta não existe, e se retirarmos as ondas, não haverá água. Onda é água e água é onda. Elas pertencem a diferentes planos de existência. Não podemos comparar as duas. As palavras e conceitos que são atribuídos à onda não podem ser atribuídos à água.

A realidade não pode ser descrita por palavras ou noções. No reino Avatamsaka não procuramos Buda

Shakyamuni como forma. Procuramos por Buda Vairochana, que é a substância de Shakyamuni e de todos os outros Budas do passado, presente e futuro, ou seja, nossa própria substância, porque todos nós somos Budas. No reino Avatamsaka espaço é também tempo. O passado está olhando para o futuro e sorrindo, o futuro está olhando para o passado e sorrindo, e ambos podem ser tocados no presente.

Quando você pisa no reino Avatamsaka, você é um Buda. Não precisa dizer que é um futuro Buda, porque passado, presente e futuro são um. É maravilhoso quando você consegue tocar na água, mas isso não quer dizer que a onda se tenha esvanecido. A onda é sempre água. Se você tentar tocar só a onda e não a água, sofrerá do medo do nascimento e da morte, e terá muitas outras aflições. Mas se olha a si mesmo em profundidade e se dá conta de que é água, todos os medos e aflições se desvanecem. Tocando a água você toca também a onda. Quando você entra no reino Avatamsaka e toca Vairochana, vê também Buda Shakyamuni sentado sob a árvore bodhi. Vairochana e Shakyamuni são um, como a água e a onda.

Uma vez que a realidade de Vairochana não pode ser descrita por palavras ou conceitos, é perigoso usar palavras e conceitos para falar sobre ela. O nirvana é uma maneira segura de descrever Vairochana, porque nirvana significa extinção de todas as idéias e conceitos. Em algumas tradições, a palavra "pai" é usada, mas então temos de perguntar: Por que pai e não mãe? Qualquer termo que evoque seu oposto pode ser problemático. Deus, a Mãe, é uma boa frase para neutralizar qualquer idéia que tenhamos acerca de Deus, o Pai.

Esta ode a uma dália foi escrita por um jovem poeta do Vietnã. O nome dele é Quach Thoai:

Suspensa quieta na cerca, você dá seu maravilhoso sorriso.

Surpreso, fico sem fala.

Ouçô você entoar uma canção que começou não sei quando.

Curvo-me em profunda reverência.

A dália é uma flor comum que podemos ver todos os dias, mas, se não estivermos atentos, não a veremos. Nessa manhã o poeta estava inteiramente presente, capaz de tocar a flor. A música da flor sempre esteve ali. De repente, o poeta foi capaz de entrar no reino de Vairochana, o Buda *dharmakaya* e ouvir a canção da flor. Em respeito, reverenciou-a profundamente. A dália é Buda Vairochana que, com compaixão, está ensinando todo o tempo. Porque sempre caímos no esquecimento, não somos capazes de ouvir o ensinamento de Buda, mas isso não quer dizer que ele não esteja aí. Na verdade, tudo — a relva, as flores, as folhas e os seixos — estão sempre explicando o *Sutra do Lótus Saãdharma Vundarika*.

No *Sutra Avatamsakahá* um capítulo sobre a prática de Samantabhadra, o *bodhisattva* da Bondade Universal. O *bodhisattva* Samantabhadra está sentado em frente ao Buda Shakyamuni e entra no *samadhi* chamado "Concentração do Corpo Imanente", o corpo Vairochana de todos os Budas. Nesse *samadhi*, ele toca o corpo verdadeiro de todos os Budas e entra no mundo de Avatamsaka. Embora ele esteja sentado de frente para o Buda

Shakyamuni, incontáveis Budas lhe aparecem, e na frente de cada Buda há outro *bodhisattva* Samantabhadra.

Se você, sentado ou andando, praticar por uma hora dessa maneira, entrando no reino Avatamsaka e olhando todas as coisas dessa forma para descobrir Vairochana, o Corpo Imanente de todos os Budas, você tocará incontáveis Budas do passado, do presente e do futuro e ouvirá as palestras do darma proferidas por todos eles. Quando o jovem poeta vietnamita entrou de repente no reino Avatamsaka e encontrou um Buda chamado dália, ele ouviu a palestra dada pelo Buda Dália e, comovido, reverenciou a dália. Buda está sempre ensinando. Os tempos estão ensinando, as terras estão ensinando, os seres vivos estão ensinando. Se você mantiver os ouvidos atentos, poderá ouvir o darma autêntico durante todo o tempo.

O futuro é o passado e o presente é o futuro. Os três tempos olham um para outro e despertam o mundo de infinitas maneiras. Os recursos para o conhecimento total são ilimitados. No reino Avatamsaka, o espaço é feito de tempo e o tempo feito de espaço. Uma partícula de espaço contém a totalidade do espaço. Uma partícula de espaço contém a totalidade do tempo. Uma partícula de tempo contém a totalidade do tempo. Uma partícula de tempo contém todo o espaço e todo o tempo. Para começar esta prática, olhe dentro da natureza da impermanência. Então continue e olhe dentro da natureza do não-eu e do inter-ser. Simplesmente fazendo isso, todas as coisas, em sua totalidade, lhe serão reveladas, o um no muito e o muito no um.

No reino Avatamsaka, aprendemos que tudo é construção de nossa mente. Quando estamos presos a noções, quando há muita ignorância e aflição dentro de nós, ficamos impossibilitados de ver a verdadeira natureza das coisas, e

construímos um mundo cheio de sofrimentos. Construimos prisões, construimos inferno, construimos discriminação racial. Poluímos o meio ambiente porque falta a nós a consciência da inter-existência. O mundo construído pela mente iludida é um mundo cheio de ódio, sofrimento e frustrações.

Se praticamos *vipasjana*, olhar em profundidade, vemos a verdadeira natureza da inter-existência, e nossa ignorância é transformada em percepção. Se depois de haver lido o Sutra Avatamsaka, você sai para uma meditação andando, o mundo será um pouco mais claro. Haverá mais luz, mais espaço, mais flores e mais oceanos. Haverá mais cantos de pássaros e mais tempo para desfrutá-los. Isso também é uma produção da mente. Se, juntos, continuarmos a olhar em profundidade, seremos capazes de produzir o reino Avatamsaka agora mesmo. Essa é a melhor forma de reduzir o sofrimento. Reduzir sofrimento significa reduzir a quantidade de ignorância, a aflição básica dentro de nós. Todas as coisas penetram todas as demais. Ferir uma pessoa é ferir a nós mesmos e todos os demais ao mesmo tempo. Trazer alívio a uma pessoa é trazer alívio a todas as demais pessoas, inclusive nós mesmos. Esta percepção dá origem a ações que são realmente proveitosas, as grandes ações executadas pelo *bodhisattva* Samantabhadra.

No reino Avatamsaka o tempo não tem fim. Aqui perdemos a hora, mas lá, nunca nos atrasamos. E há muito espaço. Lá, o espaço é feito de tempo e o tempo é feito de espaço. Aqui temos a noção de extensão de vida. Achamos que, antes de termos nascido, não existíamos e que, depois de morrermos, não existiremos mais. Com a noção que temos de extensão de vida, não contamos com muito tempo. Mas lá a noção de extensão de vida foi removida, e há somente liberdade.

Algumas pessoas perguntam se no mundo de Avatamsaka encontramos café ou coca-cola. Sim, essas coisas existem lá, mas há tantas outras mais agradáveis, que as pessoas não precisam de coca-cola. Não precisam de drogas. A luz do sol, as nuvens, as flores, as gemas são tão desfrutáveis que você não precisa procurar meios para esquecer. Aqui você pode querer refugiar-se em alguma coisa que o ajude a esquecer a realidade. Quando sua esposa lhe causa sofrimento, você se refugia nos estudos ou no trabalho, talvez em seu trabalho social ou ambiental. Você bebe porque quer esquecer, quer escapar. Usa drogas para fugir de uma realidade que não é agradável. Mas no reino Avatamsaka tudo é tão agradável que você não precisa dessas coisas. Não é que elas sejam proibidas. Se quiser encontrá-las, poderá achá-las, mas delas não necessita. Se trouxermos para o reino Avatamsaka pessoas que são inimigas, elas se portarão como Budas. Serão beneficiadas pela luz, espaço, tempo, e não farão o que fazem aqui.

Eu estava praticando meditação andando num dia de outono. As folhas caíam como chuva. Ao pisar numa folha parei. Peguei-a, olhei para ela e sorri, dando-me conta de que aquela folha sempre estivera ali. A cada outono as folhas caem, e a cada primavera tornam a se manifestar. Duram o verão todo e então, no outono, caem outra vez. Elas brincam de esconde-esconde fingindo morrer e renascer, mas não é verdade. Quando olhei a folha em profundidade, vi que ela não era uma folha apenas, assim como Buda não é apenas uma pessoa. Buda está em todo lugar, ao mesmo tempo. Aprendemos isso nos *Sutras do Utus e Avatamsaka*. A folha também estava em todo lugar. Pedi a ela que chamasse de volta todas as suas manifestações. Porque a folha estava livre da noção de nascimento e morte, foi capaz de fazer isso.

Sete anos depois da morte de minha mãe, uma noite acordei de repente, fui para fora e vi a lua brilhando intensamente. Às duas ou três horas da manhã a lua sempre expressa algo profundo, calmo, terno como o amor de uma mãe por sua criança. Eu me senti banhado em seu amor, e me dei conta de que minha mãe ainda estava viva e sempre estará. Algumas horas mais cedo, eu tinha visto minha mãe claramente num sonho. Ela estava jovem e linda falando para mim e eu para ela. Desde então sei que minha mãe está sempre comigo. Ela fez de conta que morreu, mas isso não é verdade. Nossas mães e nossos pais continuam em nós. Nossa liberação é a liberação deles. Qualquer coisa que façamos para nossa transformação, é também pela transformação deles, e dos nossos filhos e seus filhos.

Quando peguei a folha de outono e olhei para ela, pude sorrir porque vi a folha trazer de volta uma multitude de corpos seus, nas dez direções, tal como Buda Shakyamuni fez no *Sutra do Lótus*. Então olhei para mim mesmo e me vi como uma folha, trazendo de volta incontáveis corpos meus, para estarem comigo naquele momento. Podemos fazer isso dissolvendo a idéia de que estamos apenas aqui e agora. Estamos simultaneamente o tempo todo e em todos os lugares.

Quando você toca o chão aqui, toca o chão lá também. Quando você toca o momento presente, toca o passado e o futuro. Quando você toca o tempo, toca o espaço. Quando você toca o espaço, toca o tempo. Quando você toca o limoeiro no início da primavera, toca os limões que ali estarão dentro de três ou quatro meses. Você pode fazer isso porque os limões já estão ali. Pode tocar o limoeiro na dimensão histórica ou na dimensão suprema. Depende de você. A prática do *Sutra do Lótus* é tocar a você mesmo, a folha e a árvore na dimensão suprema.

Quando você toca a onda, ao mesmo tempo toca a água. Essa é a nossa prática. Se você pratica a mente desperta com um grupo de amigos, seja sentado, andando ou tomando chá, você será capaz de tocar a dimensão suprema ao mesmo tempo em que está vivendo na dimensão histórica. Seu medo, sua ansiedade e raiva são transformados facilmente quando você não está confinado pelas ondas, quando é capaz de tocar a água ao mesmo tempo.

O mundo da paz e da alegria está na ponta dos dedos. Basta tocá-lo. Quando entro na cozinha de Plum Village posso perguntar a alguma estudante: "O que está fazendo?" Se ela disser: "Thây, estou cortando cenouras", ficarei um tanto desapontado. Eu quero que ela deixe a dimensão histórica e toque na dimensão suprema. Basta ela olhar e sorrir. Ou, se ela estiver pensando em alguma outra coisa e foi trazida ao momento presente pela minha pergunta, ela poderia olhar e dizer: "Obrigada", ou "estou respirando". Essas são boas respostas. Você não precisa morrer para entrar no reino de Deus. Na verdade você tem de estar vivo para fazer isso. O que o faz vivo? A mente desperta. Tudo em você e ao seu redor pode ser a porta para entrar no *dharmadhatu*^[15]. Quando praticar meditação andando peça a uma árvore ou a uma flor que lhe fale do reino Avatamsaka. Tenho certeza de que ela lhe indicará o caminho.

Em *O Estrangeiro*, Albert Camus nos fala sobre Meursault, um homem que está na prisão. Um dia, em sua cela, Meursault foi capaz de tocar a vida, tocar o reino Avatamsaka. Deitado de costas, ele olhou para cima e, através da pequena janela perto do teto, viu o céu azul pela primeira vez na vida. Como pôde um homem adulto ver pela primeira vez o céu azul? Na verdade muita gente vive desse

jeito, aprisionada em sua raiva, frustração, ou na crença de que felicidade e paz só estão no futuro. Meursault só tinha três dias de vida antes de ser executado. Naquele momento em que sua mente despertou, o céu estava realmente lá e ele foi capaz de tocá-lo. Viu que a vida tinha sentido e começou a viver intensamente os momentos que ainda lhe restavam. Os últimos três dias de sua vida tornaram-se vida verdadeira.

No último dia, um padre bateu à sua porta para extrair-lhe uma confissão, mas Meursault se recusou. Naquele momento Meursault descreveu o padre como alguém que vive como morto. *Il vit comme un mort*. Meursault se deu conta de que o padre é que precisava ser salvo, não ele. Se olharmos em torno, vemos muitas pessoas vivendo como mortos, carregando nos ombros seus corpos. Precisamos fazer todo o possível para ajudá-las. Elas precisam ser tocadas por alguma coisa — o céu azul, os olhos de uma criança, uma folha de outono — que as faça despertar.

Quando eu era menino li uma novela sobre um caçador francês que havia se perdido na selva africana. Ele pensou que ia morrer porque não conseguia encontrar uma pista para sair de lá. Como era intransigente no sentido de orar para Deus, acabou fazendo uma coisa que era meio oração e meio brincadeira: *Dieu, si tu existes, viens à mon secours!* (Deus, se você existe, venha me socorrer!) Poucos minutos depois apareceu um africano e o ajudou a sair. Mais tarde ele escreveu: "Eu chamei Deus, e me veio um negro".

Ele não sabia que o africano era Deus. No caso de Meursault, Deus apareceu para salvá-lo na forma do céu azul. Podemos ser salvos por uma flor, um seixo ou um relâmpago. Qualquer coisa pode nos estar trazendo uma mensagem dos Céus, do reino Avatamsaka. Qualquer coisa

pode nos despertar para a vida exatamente aqui e agora. Não deveríamos discriminar.

Quando peguei a folha, vi que ela fazia de conta que nascia na primavera e morria no outono. Nós também aparecemos, nos manifestamos para ajudar seres vivos inclusive nós mesmos e, então, desaparecemos. Temos dentro de nós um poder miraculoso, e se vivemos nosso dia-a-dia com a mente alerta, se damos cada passo com plena atenção, com amor e cuidado, podemos operar milagres e transformar nosso mundo em um lugar miraculoso de se viver. Dar passos vagarosamente, com a mente desperta, é um ato de liberação. Você anda e se livra de todas as preocupações, ansiedades, projetos e apegos. Um passo assim tem o poder de libertá-lo de todas as aflições. Apenas estando ali, você transforma a si mesmo e sua compaixão será testemunha.

Olhe para as flores, borboletas, árvores e crianças com os olhos da compaixão. Esta é uma prática ensinada no *Sutra do Lótus*. A energia da compaixão em você transformará sua vida e a tornará mais bela. A compaixão nasce sempre da compreensão, e a compreensão é o resultado de olhar em profundidade.

Caminhando alegremente na dimensão suprema,
caminhe com seu pé, não com sua cabeça.

Se você andar com a cabeça, se perderá.

Ensinando o darma na dimensão suprema, folhas
caídas enchem o céu.

O caminho está coberto com luar de outono.

O darma transborda em todas as direções.

Discutindo o darma na dimensão suprema,
olhamos uns aos outros e sorrimos.

Você é eu, não vê?

Falar e ouvir é uma coisa só.

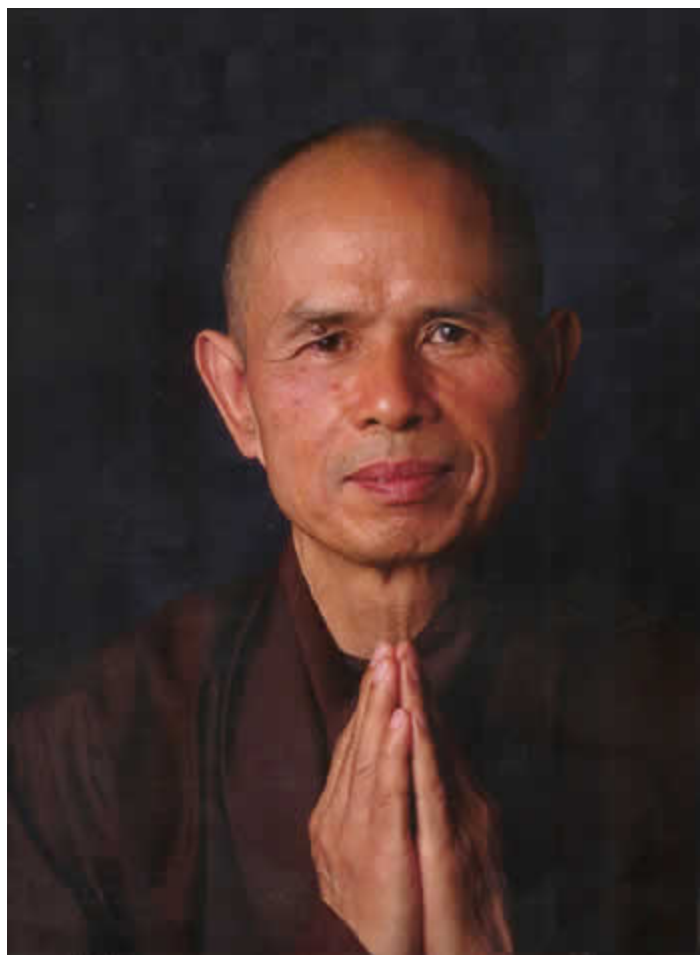
Desfrutando do almoço na dimensão histórica, eu alimento todas as gerações dos antepassados e todas as gerações futuras.

Juntos, encontraremos nosso caminho.

Ficando com raiva na dimensão histórica, fechamos os olhos e vemos em profundidade. Onde estaremos dentro de trezentos anos? Abrimos os olhos e o abraço.

Descansando na dimensão suprema, usando montanhas nevadas como travesseiro e belas nuvens rosadas como cobertor.

Nada falta.



THICH NHAT HANH, vietnamita, é poeta, mestre Zen e ativista da paz, sendo autor de 75 livros. Presidiu a Delegação Budista da Paz em Paris, durante a guerra do Vietnã, tendo sido indicado por Martin Luther King Jr. para o Prêmio Nobel da Paz

Notas

[1] *Darma*: o caminho que conduz ao despertar. <<

[2] *Zen*: uma das escolas do budismo. <<

[3] *Zendo* (*zendô*): salão especialmente preparado para a prática da meditação zen. <<

[*] *Sutra* (do sânscrito stttrcr. linha, fio, regra, aforismo): tratado onde se reúnem, sob a forma de breves aforismos, as regras do rito, da moral, da vida cotidiana. <<

[4] *Mahayana*: lit."grande veículo". Escola budista aberta a todas as pessoas com a intenção de oferecer meios para que todos os seres atinjam a iluminação ou liberação. <<

[5] *Koan*: frase de caráter paradoxal que objetiva transcender o pensamento lógico ou conceitual <<

[6] Bodhisattva: ser iluminado; ser que busca atingir o estado de. Buda por meio da prática sistemática de virtudes e renuncia entrar no nirvana até que todos os seres sejam salvos. O fator determinante de sua ação é a compaixão. <<

[7] *Insight*: preferimos utilizar o termo em inglês porque não há correspondente direto em português, sendo necessária a utilização de muitas palavras, haja vista a explicação constante no dicionário Michaelis: 1. poder de discernimento e compreensão das coisas. 2. conhecimento intuitivo repentino para a solução de um problema. (N. do R.) <<

[8] *Kwan Yin*: versão chinesa feminina de Avalokiteshvara, o bodhisattva da compaixão. <<

[**] *Sangha*-. comunidade budista.

1. *bodhiatta*: mente desperta, mente de iluminação.

1. *Trpitaka*: lit. "três cestas". Cânone das escrituras budistas que se divide em três partes:

1) *Vinaya-pitaka*, a cesta que contém relatos das origens do budismo e as regras de disciplina dentro da *sangha*;

2) *Sutra-pitaka*. compõem-se dos discursos feitos por Buda;

3) *Abhidbarma-pitaka*: compêndio de filosofia e psicologia budista. <<

[9] *Self*: o si mesmo. <<

[10] *Gatha*: estrofe. <<

[11] *Tathagata*: aquele que, trilhando o caminho da verdade, atingiu a iluminação suprema. É um dos dez títulos outorgados a Buda, que ele próprio usava ao se referir a si mesmo ou a outros Budas. <<

[12] *Indra*: Na tradição hindu é o deus do firmamento, a personificação da atmosfera. Nos Vedas, é a divindade suprema. Senhor do tempo, ele envia chuva, trovão e relâmpago. É reverenciado como a fonte de fecundidade e temido como senhor das tormentas. <<

[13] *Arhat*: lit. o merecedor. Termo usado no budismo Theravada para se referir a uma pessoa que alcançou o estágio final do progresso espiritual. <<

[14] *Stupa*: lit. nó de cabelo. Expressão característica da arquitetura budista. Originalmente, monumentos que continham as cinzas do Buda histórico e de outros santos. Também representaram os acontecimentos mais importantes da vida do Buda Shakyamuni. <<

[15] *Dbarmadhatu*. lit. reino do darma. A noção da verdadeira natureza, que permeia e inclui os fenômenos. Como espaço ou reino, é sem causa; é também a imutável totalidade na qual os fenômenos surgem, vivem e desaparecem. <<