

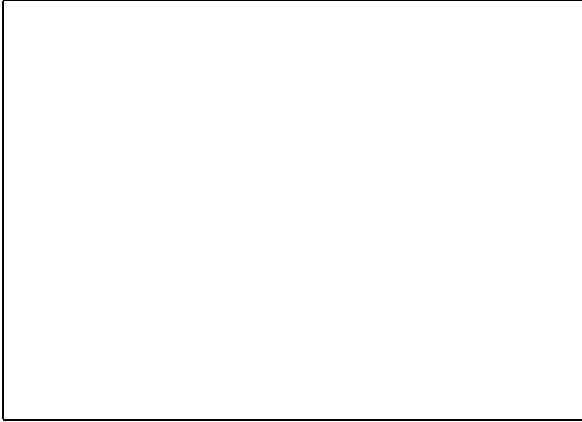
PSICOLOGIA BUDISTA

RYOTAN TOKUDA

PSICOLOGIA BUDISTA

RYOTAN TOKUDA

FICHA CATALOGRÁFICA



**" Este é um importante livro e será valioso para muitas
pessoas."**

**(Taezan Maezumi Roshi, falecido Mestre do Zen
Center de Los Angeles)**

Este livro é uma coletânea de um ciclo de cinco palestras que foram proferidas na cidade de Córdoba, Argentina, no período de 19 a 23 de outubro de 1983, para um grupo de psicólogos e praticantes, pelo monge Zen Budista Ryotan Tokuda.

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------|--|
| Primeira Palestra..... | |
| Segunda Palestra | |
| Terceira Palestra | |
| Quarta Palestra | |
| Quinta Palestra | |
| Glossário | |

Psicologia Budista

Primeira Palestra

Vamos começar as aulas sobre Psicologia Budista. Na verdade não existe uma Psicologia Budista, mas sim um estudo especial, que nós podemos considerar como se fosse uma Psicologia, a isto chamamos em japonês *Yuishiki* e em sânscrito *Vijna Matravada*.

Praticantes Zen com muita experiência de meditação chegaram à conclusão de que este mundo é visto através de uma consciência que abrange um ponto de vista totalmente diferente. O *Yuishiki* é estudado através da prática da meditação e sempre junto com a prática da meditação.

Essa teoria diz que todo este mundo é consciência e, para entendê-la, são necessários vários anos de treinamento e pesquisa. O Budismo não tem dogmas, baseia-se em algumas teorias fundamentais. A primeira delas diz respeito às características da existência. Que são em número de quatro.

A primeira característica é *Anikka*, que, em sânscrito, significa impermanência. Todas as coisas deste mundo estão em constante mutação, tudo se transforma. Entretanto as pessoas estão querendo segurá-las pelo apego, mas nunca conseguirão, por isso o Zen diz que a vida comum é sofrimento. A segunda característica da existência é o sofrimento proveniente do apego. Em sânscrito, esta segunda característica se chama *Dukkha*.

Toda a impermanência é insatisfação e dor, a dor é proveniente do apego que produz o sofrimento. Assim, nós podemos saber a terceira característica da existência, que é *Anatman*. Não há nada de permanente, é o que significa *Anatman*. *Atman* é o ego. *Anatman* é a negação do ego. Não existe ego, tudo é sem um ego permanente e nada tem identidade. Não se pode chamar eu, meu ou minha. Não somente as coisas todas não pertencem a você, mas o teu corpo também não pertence a você. A quarta característica da existência é, portanto, *Nirvana*. Existe um estado de extinção da dor, e existe uma paz que o mundo não pode dar nem tirar. Exatamente quando se chega a este estado de não-ego, não há nada para segurar, para pedir, é o vazio e com isto nós podemos encontrar tranqüilidade ou paz. Estas são as *Quatro Características da Existência*, mas seres humanos muitas vezes não entendem essa teoria e continuam ano após ano apegados às coisas não se dando conta que não podem possuí-las para sempre e sofrem com isso.

Falaremos agora de outra teoria Budista fundamental. Esta teoria é considerada como o primeiro sermão do *Buda* depois de seu iluminamento. Quando ele estava analisando sua experiência do iluminamento, a primeira coisa que descobriu foi esta teoria, também chamada de *As Quatro Nobres Verdades*, a qual diz o seguinte: toda existência é dor; toda dor provém do apego, da ignorância; existe uma maneira de se extinguirem o apego e a ignorância e essa maneira é a prática do *Caminho*.

Toda a existência é dor, sofrimento - *Dukkha*. No Budismo, os quatro sofrimentos principais são nascimento,

velhice, doença e morte, porque todas as fases da existência humana encaradas sem sabedoria são sofrimento. Viver neste mundo é sofrimento, é adoecer e morrer. Existem também os sofrimentos secundários: primeiro, aquele proveniente da separação daqueles a quem amamos; em segundo lugar, o proveniente do encontro com aqueles a quem odiamos; em terceiro lugar, não conseguir alcançar aquilo que se deseja; finalmente, não se conseguir ficar longe daquilo que se odeia.

Temos os *Skandhas*. Os cinco *Skandhas* são o corpo, as coisas materiais e a consciência. A nossa existência. Nós temos cinco sentidos e com isso estamos vivendo neste mundo. O desejo sempre funciona através dos cinco sentidos visando a satisfação. Existem cinco tipos de desejos que são dormir, comer, sexo, poderes e bens materiais. Essas coisas são necessárias para vivermos neste mundo; não podem faltar, mas existe um limite, o querer sempre mais, é como uma faca com mel, a pessoa lambe, lambe o mel, e aí corta a língua com a lâmina da faca. Hoje em dia no mundo, o nível espiritual está muito baixo e as altas sociedades estão cheias de coisas apodrecidas. Há, por exemplo, o sexo livre, juntamente com drogas, mas quem pode utilizar essas drogas são bilionários, porque são caras e se não for para quem tem muito dinheiro acabam acontecendo crimes e assassinatos. As pessoas dessas sociedades possuem muitos bens materiais, mas espiritualmente estão decadentes, isto tudo é *Dukkha*, sofrimento. Qual é pois a origem do sofrimento? É o apego e a ignorância. Como é que se pode acabar com o sofrimento? Acabando com o desejo ou apego, pode-se chegar ao *Nirvana*. O *Nirvana* é o Caminho para atingir a

extinção do sofrimento, é como o método do médico diante do doente. O médico pergunta: "*Qual é o problema? Dor de cabeça, dor de estômago. Por que foi surgir esta dor? Estava muito tenso, ou estava muito nervoso?*" Descobrimos a origem do mal, então se receita o remédio, e é o remédio que cura. É sobre este método de médico que estamos falando aqui.

Qual é o Caminho para extinção do sofrimento? O Caminho para extinção do sofrimento é o **Óctuplo Caminho**, que são: Compreensão Correta, Pensamento Correto, Palavra Correta, Ação Correta, Vida Correta, Esforço Correto, Atenção Correta e Concentração Correta. Se nós formos capazes de viver neste mundo com o **Óctuplo Caminho**, nós nos desvinculamos do sofrimento.

O Budismo tem uma outra teoria um pouco mais complexa, que é a teoria dos **Doze Nidanas**. A teoria dos **Doze Nidanas** é mais ou menos a seguinte: por que é que existe o envelhecimento, decadência e morte? Por que tudo isto é sofrimento? Por que foi que nascemos? Por que existimos? Essa teoria diz o seguinte: o que existe? Tato, sensação, percepção, todas aquelas funções da consciência. Por quê? Por que possuímos mente? Porque temos apego. Prosseguindo nesta cadeia de causas, quando se chega na última, essa teoria diz que tudo é ignorância. Ignorância não tem luz, ou seja, é ausência de sabedoria. Não vemos as coisas claramente, como elas são realmente, isto é a ignorância. Partindo agora do contrário, se não houver ignorância, se se conseguir sabedoria, não há a corrente de causas, e se não tem isto então não tem aquilo, assim vem o não ter nascimento e por isto os Budistas descobriram

que o fundo da nossa existência, o fundo do nosso sofrimento é a ignorância.

Nós precisamos estudar a raiz do problema que é a ignorância. Esta pesquisa de *Yuishiki*, (*Vijna Matravadá*) é estudar a ignorância, através da prática da meditação. Agora, voltemos ao *Óctuplo Caminho*: compreensão correta, pensamento correto, palavra correta, ação correta, vida correta, esforço correto, atenção correta, concentração correta. Praticando o *Óctuplo Caminho*, pode-se evitar criar o *Karma*. A palavra *Yuishiki* significa apenas consciência, este mundo é consciência. Isto é baseado na teoria do *Anatman* (não-ego). Nós temos vários tipos de desejos e o primeiro é o ego, a compreensão errada, isto é, pensar que existe este corpo, assim se fica apegado ao corpo. Com isso vem o orgulho e assim se inicia o processo de amar a si próprio. Ama mas não pode satisfazer totalmente os desejos, produzindo o sofrimento.

A teoria Budista fundamental é o *Anatman*, isto é, não existe um ego. Então pergunto, como é que se pode explicar a reencarnação e coisas deste tipo?

A teoria *Yuishiki* explica: não existe uma identidade que mantenha o corpo constante e eternamente, apenas existe um corpo de continuação do eu, nascendo e morrendo a cada momento, e isto pode ser explicado através da comparação com uma vela. Quando se acende uma vela, ela continua acesa: esta chama é a mesma chama, mas ao mesmo tempo não é a mesma chama, isto é o que acontece também com os seres humanos. Assim o Budismo chega ao fundo da consciência, da 6ª

consciência. Mais profundo ainda há a 7ª e a 8ª consciências, isto é, três a quatro consciências antes daquelas explicadas por Freud ou Jung. Isto nós chamamos consciência de *Alaya* e substância da reencarnação, porque *Alaya* forma o corpo do ser humano, a consciência, a mente e ao mesmo tempo as estrelas, montanhas, rios e árvores e tudo mais. Por isso não pode apegar às coisas. Geralmente a pessoa pensa: eu estou aqui e estou vendo montanhas, mas os Budistas vêem que no fundo isto é uma coisa só, não há uma parte que fica com a substância eu e uma outra parte separada como uma coisa, um objeto: montanha. Em *Alaya Vijnana* a pessoa se vê como se estivesse existindo fora de si mesma, então, todas as existências fora de si próprias não estão separadas de si próprio. Isso pode assustar. O que seria neste caso a Ciência? Ela estuda os materiais para descobrir a realidade. Hoje em dia os cientistas descobriram barreiras ou obstáculos muito grandes. No Brasil, muitos físicos já estão praticando Zen, também conheço cientistas na Inglaterra e na Itália que começaram a praticar o Zen. Do ponto de vista Budista, os seres humanos, nós e a natureza, não somos duas coisas separadas e contrárias. Fora da nossa consciência não existem montanhas ou natureza, no fundo é uma coisa só.

Hoje em dia o pensamento moderno está contaminado com o mito da Ciência, mas essa apresenta dificuldades em muitos aspectos. Também a Psicologia chegou a grandes obstáculos por pesquisar a mente através do método científico. As teorias podem ser muito bonitas, mas ninguém sabe como explicar as coisas. Depois de Freud, por exemplo, surgiram muitas outras linhas de

Psicologia, a Yungiana, a Gestáltica, a da Psicologia Transpessoal, Reich, etc., todas buscando a compreensão da mente e algumas vezes aplicando métodos orientais, com isto está se querendo chegar até o fundo. Essa questão o *Yuishiki* estudou dentro da consciência e, analisando, chegou à conclusão de que estas coisas, a nossa existência e os fenômenos no mundo, são uma só coisa, apenas facetas de *Alaya Vijana*, a qual separa e junta as duas coisas.

Há uma relação dos estados de consciência. Existem cinco pré-consciências, que são: visão, audição, olfação, gustação e tato e, uma sexta que nós chamamos de mente, pensamento, conhecimento, emoções e sentimentos, aquilo que pensa, aquilo que sente dores ou é triste ou alegre. Para os Budistas, entretanto, existem ainda outras consciências, a sétima consciência ou *Manas Vijnana*, a consciência do egocentrismo, e a oitava consciência, a *Alaya Vijnana*.

Geralmente a nossa percepção funciona desta maneira: há um *limite* que origina o nome. O nome indica o objeto com palavras. Quando termina isto, termina a percepção. Isto é uma mesa. Isto é uma cadeira. Assim nós pensamos que entendemos o que isto é. Este limite é a forma e tem duas características: a primeira é a aparência. A mesa tem 4 pés, tem gavetas, mas, olhando bem, não é mesa, é madeira, e a madeira são moléculas e átomos, e por aí vai. Aparentemente é, mas olhando bem, o que é? Sempre existem as palavras. Hoje em dia a Ciência está penetrando dentro da função da mente. Através da anatomia do cérebro, descobriu-se que nós temos o cérebro direito e o

esquerdo, cada parte tem uma função. O direito não tem nomes e o esquerdo é com palavras. As pessoas aprendem as coisas através de nomes, palavras, frases, tudo com a parte esquerda, mas a intuição direta e a criatividade estão no lado direito. Por isto o conhecimento, o computador, isto pode desenvolver a parte esquerda, mas nós precisamos também do lado direito funcionando bem, para podermos ter sentimentos quando escutamos uma música bonita e coisas assim. Em cada parte do cérebro já se estão localizando as consciências, como a fome, o desejo, o olfato, o tato, cada parte é responsável por certas consciências. Por exemplo, se cortar uma das partes do cérebro de um gato, ele pode começar a comer e com isto não ter a sensação da barriga cheia, come, come, até morrer. Se cortar a outra parte então não tem mais fome e aí fica sem comer, até acabar morrendo.

Depois da aparência, a segunda característica da forma é o nome, a origem de surgir a ação da língua, pois com a forma a pessoa coloca nome. A forma tem esta característica. Esta mesa ocupa espaço e outros materiais não ocupam o mesmo espaço, com isto julga-se entender as coisas quando se coloca o nome. Na vida cotidiana nós estamos dentro deste mundo, mas os Budistas de *Yuishiki* colocam isto como sendo uma falsa discriminação ou uma discriminação ilusória, porque a nossa função de percepção está toda limitada, de acordo com a sétima e a oitava consciências. Por isso, para se perceber este mundo é necessário uma outra maneira, chamada em sânscrito *Samyaku-Vijnana*. Esta é a verdade última e pode ser percebida por sabedoria correta. A palavra *Tathagata* significa ser como eles são. Vocês se lembram daquela

palavra *Tathagata*, o nome do *Buda*. *Buda* tinha dez tipos de nomes, *Namo Tassa*, *Bagavato*, *Arahat*, *Sama Sambudassa*, *Arahat*, *Tathagata*. Ele mesmo chamava a si próprio de *Tathagata*. *Tathagata* significa *Tata-a-ta*, aquele que vem assim como vem, ou aquele que vai indo assim como vai indo. Este **assim** é o que estamos tratando hoje. No Brasil há uma gíria, *é isto aí bicho*. É exatamente isso; *Tathagata* é isso mesmo, vem assim, vai assim, nesta verdade absoluta e presente. Através da sabedoria correta podemos ver as verdadeiras formas das coisas sem as distorcer, mas essa percepção não é uma coisa externa e sim uma coisa do mundo do *Dharma*. Por exemplo, nós estamos andando de noite e de repente vemos uma cobra, e levamos aquele susto, e pulamos para trás. Ao melhor observar, percebemos que aquilo não era cobra, era uma corda. É parecido, não? Nós estamos trabalhando em cima dessas coisas. A cobra é um nome, não é cobra, é corda, mas este nome corda também não é uma verdade. Não é corda não, são simplesmente fibras de plantas que estão trançadas, nisto é que colocamos o nome de corda. Mas a fibra trançada não existe, a Ciência chegou até este ponto, descobriu moléculas e os átomos. As plantas são formadas com átomos. Os Budistas também pensaram nesse átomo e o chamaram *Gokubi* que quer dizer aquilo que não pode mais ser dividido. Os cientistas e físicos também chegaram até esse ponto.

A palavra átomo significa aquilo que não pode ser dividido, *a-tomo*, com o prefixo de negação *a*, mas hoje em dia todos sabem que o átomo não é o último, pode também ser dividido, como o nêutron, o elétron e tudo mais. Quando se conseguiu entender isso surgiu a bomba

atômica, a arma nuclear. Nós estamos neste momento com o perigo da destruição do mundo. Até agora sempre houve guerra, mas somente guerra convencional, ganhando ou perdendo, a guerra termina, mas se acontecer a 3ª Guerra Mundial, então será o fim. A energia de uma bomba atômica é de 100 ou 1000 vezes maior do que a da bomba de Hiroshima e Nagasaki e países como a União Soviética ou os Estados Unidos têm mais de 1000 mísseis. Este é o resultado da Ciência moderna, com isto todo mundo fica assustado; então há o mito da Ciência. Alguma coisa está errada. O átomo não pode se dividir mais, mas, se não pode se dividir, então não existe. O átomo, o nêutron e o elétron, se forem quebrados, o que irá acontecer? Haverá liberação de uma enorme quantidade de energia. Voltando agora à prática do Caminho. Os cientistas sempre procuram a verdade, sentem aquela emoção de encontrar a verdade, mesmo cientes do perigo que suas descobertas podem trazer. Quando surgiu a teoria atômica, outras pessoas que nada tinham a ver com isto, como os militares, por exemplo, lançaram mão e dela fizeram uso. Então o que acontece? Se liberar esta energia proveniente da quebra de núcleos, prótons e elétrons, o que vamos encontrar? Teoricamente, se existe uma coisa material, ela pode ser dividida. Dividindo, dividindo, chega-se até uma coisa muito pequena, mas no pensamento, pode-se ainda imaginar a divisão, partículas infinitamente menores. Há os quatro pontos cardeais, mais o ponto que está em cima e o que está embaixo, ao todo seis pontos cardeais. Isto é o átomo, a menor coisa que existe, mas se existe, tem ainda estes seis lados, referentes aos pontos cardeais. E se existem esses seis lados, ainda se pode dividir e com isto se encontra o vazio. O Budismo chegou à conclusão de

que tudo é vazio, mas os cientistas não podem aceitar o vazio. O vazio é o zero. Multiplique o zero cem mil vezes, mas ainda continua sendo zero. A Ciência hoje é isto, para criar algo tem que ter 1, 2, 3, somente assim pode-se criar. A química pode criar a vida através das proteínas, pode criar uma vida primitiva, mas sempre a partir das coisas que já existem. Entretanto o nada é sempre nada, o vazio é sempre vazio.

O Budismo é o vazio total, dentro do vazio aparecem as existências maravilhosas. Este mundo é exatamente isso, tudo é vazio, só se vê o vazio, as coisas existem, mas não têm identidade. As coisas se formam provisoriamente com a união dos elementos, mas estão mudando totalmente. Isto era árvore, agora é madeira, amanhã mesa e depois pode queimar ou apodrecer.

Segunda Palestra-Psicologia Budista

A aula de hoje será sobre a consciência de *Manas* e a consciência de *Alaya*. Com a noção de subconsciência, os Budistas descobriram conjuntamente as consciências de *Manas* e de *Alaya*. A sétima consciência ou consciência de *Manas* é a consciência do egocentrismo. A oitava, *Alaya*, é o depósito de nossas experiências passadas.

Bem, em primeiro lugar, a consciência de *Alaya* é a origem de onde aparecem todas as existências. Há o olho e a função do olho, e eles surgiram da consciência de *Alaya*. Não somente isto, mas essa consciência, esse corpo, esse ambiente, a natureza, a casa, a montanha, tudo vem da consciência do *Alaya*. Por isto é que se chama *Alaya Vijnana*, consciência de depósito. Com a palavra *Alaya* podemos nos lembrar de *Himalaya*. *Hima* significa neve, então *Himalaya* é onde deposita ou guarda neve. A palavra *Alaya* quer dizer depósito, onde todas as experiências e nascimentos estão depositados, como uma semente que amadurece com o tempo, cria outra semente e deposita quando encontra condições favoráveis, como solo, água, terra, adubos. Aí esta semente brota. As sementes boas dão frutos bons. Nesta teoria da *Alaya Vijnana*, a pessoa está vendo aquilo que ela criou como substância e objeto e está depositando o *Karma*, atos bons e ruins, como semente.

O treinamento do Budismo é transformar todos estes tipos de sementes ruins em sementes boas. Precisa trabalhar cem vezes, mil vezes, milhares de vezes, e se

conseguir transformar esta consciência de *Alaya* em sementes boas, então a sua existência, espiritual e física, se torna totalmente boa. Não somente o corpo e o espírito se tornam bons, mas como *Alaya* cria todos os fenômenos do mundo, com isto todo o mundo se torna bom. Nós nos tornamos *Buda* e vemos aquele mundo que é de *Buda*. Aqueles mundos inferiores, como o inferno, animais e demônios famintos, todos aqueles estados inferiores de consciência desaparecem. Por isto é muito importante realmente ver as coisas deste mundo, o corpo e a natureza, a partir da consciência de *Alaya*.

A *Alaya* cria todas as consciências, (as sete consciências), cria os corpos e o meio ambiente. Tudo isto é criado pela *Alaya*. A característica desta consciência de *Alaya* é que, primeiramente, ela guarda todas as ações do *Karma* passado, todas as experiências passadas, está tudo ali guardado como uma semente. Esta semente, ao mesmo tempo que é o resultado do *Karma*, é também a possibilidade de se criar uma outra ação nova. Mas o *Karma* não é destino. Nós podemos mudar o destino com a nossa prática, porque tudo está depositado e registrado dentro da *Alaya* e, desse modo, o que está depositado, o mundo da pessoa, começa a mudar, a personalidade também. Como acontece com os perfumes, o conhecimento, a cultura e a experiência têm o perfume de cada personalidade. Isto depende do que a pessoa está guardando em sua consciência. Essa consciência e a percepção do mundo externo iniciam uma nova experiência e essa nova experiência imediatamente se deposita na subconsciência da *Alaya*. Esta semente depositada se transforma agora em uma outra semente e

esta semente cria uma outra experiência condicionada pelas passadas. Assim a pessoa não pode ver o mundo mais do que o limite dela, por isso o treinamento consiste em aprender as coisas, os conhecimentos e as sabedorias, para poder sair deste círculo.

Quando falo sobre a Psicologia Budista, sempre conto a história da padaria, porque ela ilustra isto muito bem. Havia um monge Budista que ocupava um templo, mas ele precisava viajar a uma cidade muito longínqua. Então ele pediu ao vizinho para que cuidasse do templo na sua ausência. Esse vizinho era dono da padaria da localidade, e, como é natural, o dono da padaria não sabia nada sobre as doutrinas Budistas, mas ele aceitou tomar conta do templo com muita boa vontade. Logo depois da partida do dono do templo, um monge viajante chegou àquela aldeia. Naquela época existia entre os monges a tradição do debate verbal em relação aos seus entendimentos sobre o Budismo. Quem ganhasse o debate ficava com o templo e quem perdesse tinha que ir embora. Chamava-se a isto uma batalha do **Dharma**. Hoje em dia ainda existe entre monges este costume, com muito cerimonial, mas ainda existe. O sujeito ficou muito preocupado com a notícia da chegada deste monge viajante, já que ele era apenas o dono da padaria. Mas o chefe da aldeia veio até ele e disse, *você faz o seguinte: raspa a cabeça, coloca a roupa de monge e depois sente-se contra a parede como fazem os monges. Muito bem, neste caso você tem que se conscientizar que você está treinando o silêncio. Com isto você não precisa falar. Se você não chegar a falar; nada será revelado. Ah, está combinado*, disse o dono da padaria. E assim ele fez e ficou esperando. O monge

viajante chegou. Começou a perguntar, mas o monge da padaria estava sentado em silêncio. Aí o viajante entendeu, *ah, está fazendo o treinamento do silêncio. Não pode quebrar o treinamento, isto tem que ser respeitado. Mas já que eu estou aqui com tempo, eu vou tentar pelo menos me comunicar com ele através de gestos.* E fez um gesto querendo dizer: *como é que está o seu coração?* O da padaria respondeu com outro gesto: *meu coração é grande como oceano.* *Ah, pensou o viajante, ele respondeu grande como o oceano, como o universo inteiro. Universo inteiro significa 10 direções, os pontos cardeais, e mais o meio, e em cima e em baixo.* E fez outro gesto querendo dizer: *e para viver neste mundo, nas 10 direções, como é que eu posso viver? São importantes,* respondeu gesticulando o monge da padaria, *os cinco preceitos, não matar, não roubar, etc.* O monge viajante fez outro gesto: *ah, então, o que são os Três Tesouros, **Buda, Dharma e Sangha**?* O dono da padaria respondeu, com gestos: *está muito perto de você, não pode procurar longe. Está aqui.* Com esta resposta o monge viajante se assustou: *ah, está certo, ele é um grande monge,* e aí foi embora. Logo depois o chefe da aldeia chegou, e perguntou ao dono da padaria, *o que foi que aconteceu, aquele monge foi embora? Este monge viajante era muito doido, né,* disse o dono da padaria. *Em primeiro lugar ele perguntou, com gestos, pelo pão da minha padaria, porque é que era tão pequeno. Eu respondi com gestos querendo dizer: "Não, é muito grande". Ele então me perguntou. "Quanto custa o pão?" "Eu gesticulei querendo dizer: 50 cruzeiros". Aí ele quis dizer: "abaixa para 30 cruzeiros". Eu respondi com gestos: "De jeito nenhum", aí ele foi embora.* Então esta história é muito engraçada, mas exatamente isto é o que

está acontecendo no nosso mundo. Nós estamos vivendo dentro da nossa consciência. O monge viajante está vivendo dentro das teorias Budistas, do treinamento, etc. mas o dono da padaria não, ele está é preocupado com a qualidade do pão, por quanto é que ele vai vender este pão, quanto é que ele vai ganhar, etc. E assim é que cada um está vivendo dentro do seu mundo. Seu mundo significa aquilo que cada um está depositando dentro da sua consciência. Cada um tem os seus **Karmas**, particulares e coletivos, dentro de uma só pessoa estão mais de 30 bilhões de anos passados e as experiências estão depositadas como sementes. Esta semente depende de condições, e quando existem estas condições, a semente brota, e a árvore aparece. Por exemplo, o marido arrumou uma amante. Então, em sua esposa, uma senhora bonita, jovem, rica, inteligente e educada, surge um enorme ciúme e ódio. No primeiro momento ela pensa *que vergonha, dentro de mim tinha esta consciência muito suja*. Mas logo depois aquele ódio já tomou conta dela totalmente, ela já está dentro do estado de diabo. Aí a sua fisionomia muda imediatamente. O que estou querendo dizer com isto é que a pessoa não sabe o que é que está guardado dentro da subconsciência. Aparentemente é uma pessoa rica e bonita, inteligente e culta, mas se tiver condições, aquela semente de ódio pode brotar. Aí o mundo muda.

Esta consciência de **Alaya** tem três características: a primeira é depositar as experiências do passado. A segunda, com esse depósito o mundo da pessoa muda, a pessoa muda. Em terceiro, e mais importante, com isso nós nos enganamos em pensar que a consciência de **Alaya** seja um objeto do ego. Pensamos que seja substância do

ego através da sétima consciência, porque a *Manas Vijnana* é a idéia do egocentrismo.

A oitava consciência é a consciência de depósito enquanto que a sétima se chama a consciência contaminada. Nós estamos vivendo aqui e aquilo que já está depositado em nossa consciência nesse momento não podemos alterar, não tem mais jeito. Mas hoje, o que eu registrar ou depositar dentro da subconsciência nesse momento presente, é de minha responsabilidade. A limitação da percepção do mundo depende da personalidade, cultura, educação, conhecimento, tradição ou ponto de vista de valores, preconceitos, a nossa percepção está limitada a isso que recebemos, ou com que fomos criados.

Agora, dependendo do que eu depositar, o mundo externo começa a mudar. Com o que nós estamos depositando, às vezes existem ocasiões em que vemos o que não existe. Isto é algo que acontece quando, por exemplo, estamos lendo o jornal. Há um tipo de prova para saber se você já está velho ou não. Quando abre o jornal, em primeiro lugar você quer ver quem morreu. Uma nota de falecimento no jornal, uma coisa preta com uma cruz. *Morreu com 78 anos, eu tenho 77*, pensa o velho que lê o jornal. Não somente os velhos morrem, mas os jovens não ligam para isto, a não ser que seja uma pessoa íntima, um parente ou um amigo que tenha morrido. Dependendo do nosso interesse ou da nossa experiência, nós começamos a ver as coisas.

A pessoa vê as coisas mas não vê. As coisas não existem mas às vezes se vê, isto é algo que está acontecendo constantemente. Por isto, quando os casais namoram e se casam pode dar confusão. Por que? Muito simples. O que eles viveram separadamente, o ambiente, a educação, os costumes de família, tudo é diferente. Para a esposa a salada tem que ser aquela salada do papai e da mamãe, mas para o marido, a salada tem que ser tabule, de um tio árabe, russo, sei lá. *Vamos preparar uma salada hoje à noite*, combinam eles. *Ah, claro, eu vou preparar*, diz a esposa. Aí o marido se entusiasma, mas quando vê a salada que sua esposa fez, a idéia dele era totalmente outra coisa. Aí ele diz: *ah, eu não quero isto. Mas eu fiz com todo o carinho*, diz a esposa. *Isto não é salada, é porcaria* e aí começa a briga. Assim nós vemos que esta palavra salada já tem em seu bojo uma armadilha, cada um pensa na salada à sua maneira, este é um limite das palavras humanas. Pelo menos com isto nós podemos saber que cada um tem o seu limite de acordo com as suas experiências. Não é somente o meu ponto de vista que está certo. Nem eu é que estou com a verdade, e nem sempre é o outro que está errado. Se a pessoa trocar de posição e pensar como o outro está pensando, vai entender as coisas imediatamente. O marido tem toda a razão. E ela, a esposa, também tem, é claro. São diferentes, mas dá para chegar a um acordo, sem brigar. Este é um dos pontos que o **Yuishiki** nos ensina.

Cada um está armazenando sua experiência e **Karma**, ou seja, cada um está vivendo no mundo que ele próprio criou com este **Karma** que está juntando. Então você acha que não tem jeito, mas tem. Nesse momento, aquilo que você está observando, aquilo que você está estudando, o

que está pensando, é o que vai ser guardado, com isso o mundo começa a mudar. Se realmente transformarmos toda a nossa consciência em uma coisa pura, o mundo inteiro muda totalmente.

A oitava consciência tem três nomes. Estes nomes, *Alaya*, *Vipaka*, *Adana*, são todos nomes da oitava consciência, mas dependendo do estado em que a pessoa estiver operando dentro dela, a esse estado damos um nome diferente. *Alaya*, o primeiro nome da oitava consciência, indica aquele estado que está ainda apegado, ou impressionado, com a sétima consciência, da identidade de ego, a *Manas Vijnana*, ou o egocentrismo, por isto, até esse estado do *Bodhisattva*, a idéia de ego prossegue como lembrança, porque não entrou profundamente ainda na oitava consciência, ainda tem lembranças da sétima consciência.

Em segundo lugar, a *Vipaka*. Este estado significa que as coisas, ruins ou boas, são depositadas dentro da oitava consciência, mas enquanto estão guardadas dentro da oitava consciência de *Alaya*, são neutras. Esta semente não é boa e nem má, é somente neutra, mas quando há condições, ela brota e aí pode dar a visão boa ou má.

A boa semente guardada é neutra, mas quando brota faz coisas boas. Isto quer dizer duas coisas. Mesmo que a pessoa esteja fazendo coisas boas, não precisa ficar vaidosa, porque na verdade é neutro. Por outro lado, mesmo fazendo coisas ruins, é neutro, significa que ainda há possibilidade de melhorar. Esta é a possibilidade de se salvar.

E assim, a semente má e a semente boa podem se transformar em uma outra coisa. O processo de treinamento Budista é isso, é como um glóbulo branco, combatendo as doenças e matando os micróbios ruins. Por isso devemos trabalhar para a limpeza total, iluminação total do ego, pois aí o mundo inteiro fica totalmente puro e perfeito e o exterior também fica totalmente puro e limpo. Esta consciência se chama *Adana*, já é o estado de *Buda*. Chegou ao estado de *Buda*, e *Adana* é o terceiro nome da oitava consciência. Com isto, muita gente fica preocupada em ganhar o Iluminamento e isto realmente é uma brincadeira, não é? O treinamento não é isto, não é tão fácil assim, tem que trabalhar bem dentro de nós.

A pessoa está vivendo neste mundo sem saber o que está fazendo. Jesus Cristo disse: *Pai, perdoai-os, porque eles não sabem o que estão fazendo*. Sempre há aquela preocupação sobre alguém que está fazendo coisas ruins. Alguns reclamam, mas a pessoa quando não sabe o que está fazendo, se está fazendo o mal ou não, não deve ser culpada. Tudo bem, pode não ser culpada, mas o *Karma* está criado e a responsabilidade é totalmente da pessoa. A ignorância, é isso, não saber as coisas.

Bem, meus amigos, eu penso que é chegada a hora do fim da palestra desta noite e eu queria deixar o resto do tempo disponível para responder a perguntas de vocês.

Pergunta: Não foi entendida a diferença entre a oitava consciência e a *Vipaka*.

Resposta: A *Vipaka* é o primeiro estado da mente do *Bodhisatva*. A pessoa está guardando as sementes e em relação a isto vê as coisas de fora. Está guardando, mas é neutro. O *Karma* passado está guardado na consciência de *Alaya*, está depositado como sendo neutro, mesmo que seja bom ou ruim; é como um papel branco.

Após acontecer, a nossa experiência é imediatamente depositada na subconsciência, na *Alaya*. Isto é a causa e os efeitos. Mas dentro da *Alaya*, a experiência se transforma porque trabalha também na inconsciência. Este fruto já é a própria causa e já cria uma outra semente, é o fruto e ao mesmo tempo é a causa. Com este fruto e esta semente é criada outra percepção, outra experiência. Este efeito imediatamente é depositado dentro da inconsciência. Viver quer dizer fazer isso constantemente. Dentro deste momento (estala o dedo) quando o dedo é estalado, já há 60 momentos. Nós vivemos é num momento destes. Cada momento muda, sem parar, como se fosse água caindo da cachoeira. Aqui na *Alaya* está o passado de não sei quanto tempo, milhões, bilhões de anos. Semeando a semente, esta cria causa e outra semente e trabalha assim por *Kalpas e Kalpas*. Por isto a palavra *Buddha* em sânscrito significa o homem desperto.

Nós pensamos que esse mundo é real, mas esse mundo também é mundo de sonho, para aquele que despertou. Dentro do mundo de sonhos nós sonhamos. Porque o mundo que vemos é o mundo que criamos com nosso karma. Isto é um pouco complicado. O *Karma* do passado, mau, bom e neutro, está todo depositado na *Alaya*.

Uma percepção forma outras percepções. Nós vemos e escutamos, mas isto está contaminado com a sétima consciência e assim se forma uma outra experiência e ela é depositada na *Alaya*. Vivendo e sofrendo ignorâncias, criando *Karma* e criando uma outra *Alaya*. E vai para outra vida com aquele *Karma* carregado.

Pergunta: Eu entendo como é que se vai do passado ao futuro, mas será que não se vai do futuro ao presente? *Mestre Dogen* não fala isto?

Resposta: O *Yuishiki* diz isso. Quando você muda esta consciência do presente então a experiência do passado também muda. Por exemplo, na minha época de treinamento no mosteiro, há 20 anos atrás, eu sofria, e por isto os colegas passavam o *Kyosaku*. Mas hoje eu entendo e agradeço aquelas experiências dolorosas, com esta transformação da consciência interna valeu a pena aquele esforço e experiências sofridas e dolorosas.

É assim esta teoria de transformar a consciência de *Alaya* para ganhar a sabedoria. Agora, a sétima consciência, *Manas*, é o egocentrismo e está constantemente funcionando. A sexta consciência também tem a idéia de ego, mas quando se está dormindo, quando se está em coma, ela não funciona, mas a sétima consciência, *Manas*, funciona constantemente mesmo quando dormindo, mesmo em estado de coma. Funciona com aquelas quatro características que falei na palestra passada, formando a idéia de identidade do ego, pensando que o eu existe para sempre e se apegando ao mundo material. Por isto, se você quebrar aquela cerâmica contra

a qual você está encostado (aponta para um ouvinte encostado na cerâmica) você sofre muito. É como o gatinho que estava doente, que sofre e morre. Neste nível de consciência, com qualquer mudança se sofre,.

Pergunta: Como é que em estado de coma existe o ego?

Resposta: Esta palavra “egocentrismo” pode ser colocada como sendo a vontade de viver. Não é o ego como geralmente se entende, mas sim a vontade de viver e esta vontade procura, neste estado de coma, até mesmo um mundo futuro.

Pergunta: Existe *Karma* quando a pessoa dorme e sonha?

Resposta: Sim, todas as ações, mesmo as que são pensadas inconscientemente, como no sonho, estão criando *Karma*.

Pergunta: A pessoa é responsável por isto?

Resposta: Claro, porque o que você está armazenando, (o tipo de sonho) depende de você. Mas exatamente este mundo de sonho é uma subconsciência, uma coisa escura que a sexta consciência não consegue perceber.

Pergunta: É possível que através do sonho venha alguma mensagem que ajude a pessoa?

Resposta: Não sou especialista neste tipo de coisa, mas acredito que sim, porque recebendo a mensagem a pessoa descobre a subconsciência, e descobrindo isto mais da metade do problema já está resolvido.

Existe uma teoria no Zen, *viver o aqui e o agora*. Se o agora fica bonito, então o mundo inteiro fica bonito. Se uma pessoa ficar linda, todo o mundo também fica. Assim entendendo aquela expressão do *Buda* quando ele ganhou o Iluminamento: “*Que maravilhoso, todo o mundo está puro, perfeito e todo o mundo tem a natureza de Buda.*”

Apesar disto, quando se começa a expressar a doutrina, surgem as dificuldades, pois cada um tem a sua consciência de *Alaya* e também a sétima consciência, que é a consciência do egocentrismo. A oitava consciência depende da sétima e, a primeira consciência até a sexta dependem da sétima e da oitava, isto significa que estamos vivendo com a idéia de egocentrismo. Mesmo que se estejam fazendo coisas boas, no fundo tem a idéia de ego, *sou eu quem está fazendo isto, fui eu que fiz isto*, e com esse pensamento se fica contaminado pelo ego.

Por isto, para fechar esta parte da conferência, pode-se fazer a seguinte pergunta: *quem é aquele de quem você mais gosta neste mundo?* A isto todo mundo responde que é de si mesmo. Se perguntar entre um casal, marido e esposa, *quem é a pessoa de quem você mais gosta neste mundo?*, pensando bem não se pode esperar que um deles diga, *eu te amo*. Isto não acontece. Infelizmente sou eu mesmo, você, isso mesmo, você. Nós podemos viajar a qualquer lugar do mundo, mas onde estivermos, será de nós quem mais gostamos. Temos que transformar a sétima

consciência do egocentrismo, e isto é muito simples. Todos gostam de si mesmo. Então, o que a pessoa tem que fazer é não machucar os outros. Cada um de nós gosta de si próprio e não queremos ser machucados. Assim, vivendo neste mundo com esta idéia egocêntrica, mas almejando não machucar os outros, você pode e deve transformar esta consciência para a idéia de igualdade. Esta é a sabedoria da igualdade. Para isto acontecer, o que podemos fazer? Devemos treinar a sexta consciência, os conhecimentos, as emoções, os sentimentos. Temos que treiná-los, apesar da sexta consciência depender da sétima e da oitava.

Os cientistas fizeram uma experiência muito interessante. O que é que os ratos ouvem? Tocaram a nona sinfonia de Beethoven , aquela da alegria e da glória. E, com aparelhos especiais que permitiam saber como os ratos ouvem, gravaram e transformaram esses sons novamente em ondas, não sei exatamente como, deste modo eles conseguiram qual o som que os ratos ouvem. Foi exatamente o mesmo som. O rato está ouvindo a mesma música, entretanto os ratos não têm noção, não sentem como nós sentimos, porque esta é uma questão relativa à sexta consciência.

Pergunta: Qual é a sexta consciência do rato?

Resposta: Os conhecimentos, as emoções e os sentimentos dos ratos são totalmente diferentes dos nossos.

Pergunta: Mas o rato não fica emocionado?

Resposta: Acho que fica sim, mas depende da experiência, cultura, conhecimento, hábitos e tradições.

Terceira Palestra-Psicologia Budista

Hoje eu estou me sentindo preocupado, por isto vou pedir desculpas a todos, porque com todas essas teorias de Psicologia Budista que tenho falado aqui, isto talvez esteja fazendo perdemos o contato direto entre nós. Outro receio meu é que, tendo discursado sobre muitas teorias, podemos chegar a esquecer que aprender a Psicologia Budista é ver cada função da mente. Hoje o assunto a ser estudado são as funções da mente, para tanto temos que vê-las uma a uma. Entretanto existe um perigo, que é o de observar estas funções uma a uma sistematicamente, como uma ciência, mas, naturalmente, o objetivo de se aprender Psicologia Budista não é analisar a nossa mente como se esta fosse um objeto de estudo científico, o objetivo é superar os nossos sofrimentos e problemas. Gostaria de alertar para isso, mas como é um curso sobre Psicologia Budista tentarei mostrar esquematicamente as funções da mente. Ontem já expliquei sobre as oito consciências que formam a nossa personalidade. É claro que existem consciências mas não são somente as consciências que estão funcionando dentro da nossa vida cotidiana, por isto também temos que conhecer as funções da mente.

A Psicologia Budista enfoca várias funções da mente. A primeira, chamada em japonês *Kenjo*, é aquela que funciona dentro de todos os tipos de consciências. Isto significa que, quando os oito tipos de consciências estão funcionando, ela está trabalhando junto. É a função da mente que une todas as consciências, inclusive as consciências de *Manas* e *Alaya*.

A nossa vida é na verdade viver este mundo de acordo com o *Karma* do passado e através destes preconceitos é que percebemos o mundo e continuamos a viver.

A teoria Budista de como a pessoa chega à ação, ao direcionamento da vontade, é a seguinte: primeiro há o contato entre as consciências e as formas do mundo físico; a partir daí surge a conceituação, os pensamentos; a seguir surgem as recordações e experiências passadas que de alguma forma envolvem esta conceituação, e, finalmente, através da concentração da mente, a pessoa consegue direcionar sua vontade e agir. Vamos examinar em primeiro lugar o contato. Nós temos os órgãos físicos e os objetos fora no mundo e na nossa consciência. Quando há o contato entre os três, aí eles começam a funcionar e a criar a percepção, mas esta percepção já está impregnada daquela coisa original. Quando há o contato com o mundo externo, surge o estímulo do movimento mental, como se fosse um tipo de susto, algo que chamou a atenção.

Esse estímulo é apreendido pela mente e aquela semente que estava depositada no subconsciente desperta e começa a se movimentar, isto é, uma coisa que estava latente, subconsciente, começa a aparecer na consciência, e reage, ou reflete-se para o mundo exterior. Neste momento imediatamente acontece a discriminação, tal como: “*Eu gosto disto e eu não gosto disto*”. Pode ser que física ou espiritualmente eu não goste de tal coisa, porque esta coisa pode ser dura, ou então desconfortável, isto é algo físico. A outra parte é a sentimental, a pessoa fica alegre ou triste. Às vezes pode acontecer uma situação em

que se está fisicamente com durezas, mas mesmo assim, a pessoa vai para frente com alegria, como é o caso dos desportistas na prática da natação, da corrida, pois isto é de certa maneira uma coisa difícil, mas a pessoa se esforça contente.

A partir do contato, surge na mente a conceituação, a imaginação. Quando a mente apreende um objeto do mundo exterior, ela forma conceitos de acordo com as experiências passadas que estão depositadas no subconsciente, isto é, a consciência começa a projetar em cima de objetos externos. As imaginações, os tipos de pensamentos. Isto tudo depende dos conhecimentos e experiências ou do meio ambiente, e com isto surgem os nomes das coisas: mesa, relógio, vaso, toalha e assim a pessoa acha que entendeu as coisas. Aí termina a percepção, mas na verdade este momento já está transformando a realidade. A partir daí a mente se concentra no assunto e vem o direcionamento da vontade; então se decide como é que se vai tratar do assunto, surge então a vontade de tomar a decisão em relação a essa imaginação.

Isto é uma coisa interna, mas é necessário perceber que não só a pessoa está recebendo informações de fora, mas, dentro da pessoa, no subconsciente, já existem algumas idéias de acordo com aquelas sementes que a pessoa guarda e estas sementes estão preparadas para receber informações externas. Por exemplo, eu estou aqui em Córdoba e desde Buenos Aires encontrei alguns livros em que estava interessado, principalmente sobre *Meister Eckhart* e místicos cristãos como *São João da Cruz*, então

qualquer palavra que ouço sobre o assunto já me faz pensar nestas coisas. *Que livraria, que tipo de livro vou encontrar?* fico pensando. Uma pessoa ofereceu um livro para mim e uma outra pessoa está procurando outro livro para mim, mas isto não é suficiente, pois eu quero ir às livrarias, e quero saber quais os livros que estão à venda.. Então, dentro de mim já existe esta vontade, esta consciência muito forte. Qualquer assunto relaciondo a livros, já me faz pensar sobre uma série de coisas. Outro assunto, que não me interesse, mesmo escutando, não ligo, escuto apenas e não dou atenção.

A segunda função da mente é a **Gekyo**. **Gekyo** quer dizer que cada consciência funciona separadamente. Em primeiro lugar há o desejo, e este desejo funciona junto com as primeiras seis consciências, por isso não é uma coisa cega do subconsciente, já que você está sabendo e você é que está escolhendo. Então, neste caso, na prática, você está desejando, como, por exemplo, desejar chegar perto de bons amigos ou então escutar o ensinamento correto, ou pensar em praticar o método correto. Este desejo sempre depende de você, e quando já se escolheu a direção, aí vem a configuração da percepção, e com isto a pessoa toma a decisão de acordo com a sua experiência, educação, ou de acordo com o que está compreendendo ou entendendo do assunto. Por isto é importante nós treinarmos nossa inconsciência mais profunda. Este **Gekyo** em relação às recordações e experiências passadas tem uma parte positiva e uma parte negativa, mas o Budismo trata desta segunda função da mente em relação às recordações e experiências passadas com um direcionamento para o bem, para o que é bom.

Por esta razão deve-se dar valor às memórias de experiências passadas, tais como aquelas disciplinas ou ensinamentos corretos que aprendemos anteriormente e também àquelas disciplinas que ainda não aprendemos para chegarmos no lugar certo, e para isto existem as memórias corretas. Esta memória correta não é somente interna, mas chega ao mais profundo da nossa subconsciência. Assim, o aprendizado de disciplinas e ensinamentos é muito importante para continuar a prática.

Agora eu gostaria de falar sobre a última etapa que leva a mente à ação, que é a concentração. A concentração está sempre ligada à meditação. Há dois tipos de concentração: o primeiro tipo de concentração todas as pessoas possuem originalmente, por isso a pessoa que está trabalhando no escritório, no seu serviço, ou agindo, consegue se concentrar nas coisas das quais está se ocupando e consegue efetuar o trabalho. Assim, cada pessoa já tem esta capacidade para a concentração e esta capacidade existe desde que a pessoa nasceu e é fundamental para sua sobrevivência. O segundo tipo de concentração é uma força de meditação que pode ser aprendida com treinamento. Esta concentração aprendida com treinamento é um processo de purificação, de desenvolvimento da concentração hereditária. A primeira concentração é hereditária, mas na segunda concentração a pessoa começa a aprender através do treinamento, isto se chama purificação. Nós já temos a concentração original, porém precisamos praticar a meditação, para que advenha a sabedoria.

Existem vários tipos de sabedorias, mas muitas vezes a função dessas sabedorias é fazer divisão ou discriminação entre o certo e o errado ou entre o verdadeiro e o falso, mas esse tipo de sabedoria depende do ponto de vista e este ponto de vista depende do subconsciente. Esta concentração pode funcionar junto com a sétima consciência também, nesse caso surge um perigo. Quando acontece qualquer coisa, a pessoa já está fazendo discriminação, *está certo ou errado, eu gosto ou então não gosto*. Eu e os outros, imediatamente esta divisão começa a funcionar. Por exemplo, o que acontece na prática do **Zazen**, meditação, é que muitos jovens praticam, enquanto que muitos senhores e senhoras ficam interessados. No Brasil acontece que, com certos grupos de jovens, as pessoas que são mais ou menos da classe média para cima em geral não se misturam com esses jovens. Eu não sei se aqui na Argentina acontece o mesmo, mas no Brasil a diferença entre ricos e pobres é muito forte. Hoje em dia não há mais aquele sistema de escravos, mas a maioria dos negros lá no Brasil são descendentes dos africanos escravos. Então, profissionalmente, ou economicamente, há uma diferença muito forte. Dizem que lá não tem racismo, mas esta diferença é uma coisa que existe. Neste caso, os intelectuais, as pessoas da sociedade fazem este tipo de discriminação imediata, por esta razão, em São Paulo, foi necessário formar dois grupos de meditação, um para jovens e outro para intelectuais, professores, doutores, gente fina. Infelizmente era assim porque aquela meditação está funcionando junto com a sétima consciência.

Manas, que é a sétima consciência, é o egocentrismo. Mesmo que a pessoa seja muito inteligente e além disso for também uma pessoa fina, no entanto, o egocentrismo está fazendo discriminação.

Existe sabedoria através do ouvido, existe sabedoria através do pensar, existe sabedoria através da prática. A última é a sabedoria *Zen*. Este *Zen* não é o *Zen* da meditação, este *Zen* é o *Zen* que significa o bem ou o bom, por isto este *Zen* é indicado para os praticantes do *Caminho*. Quanto mais a pessoa se direcionar para esta prática, melhor será para ela.

O Budismo, na verdade, não está preocupado com teorias, o que o Budismo quer é nos mostrar como nós, seres humanos, devemos viver neste mundo. Então tem que ter este tipo de função da mente, a função do bom, porque quanto mais tivermos esta função da mente, mais nós seremos felizes. E isto não somente nesta vida, mas na vida anterior e na vida de depois.

Há esquemas na Psicologia Budista de como se proceder na vida prática a fim de se atingir a libertação: primeiro é a fé. Tem que ter fé na consciência. Fé é o começo da prática do treinamento, mas talvez seja também a sua última parte. Esta fé ou confiança Budista não é somente se unir a doutrinas ou a Deus ou ao Mestre cegamente. Tem que ter claramente a percepção daquilo que se pode encontrar no fundo desta fé ou confiança. Através de suas experiências, surge na pessoa aquela confiança sobre as *Três Jóias: Buddha, Dharma e Sangha*, porque a verdade só pode ser manifestada através

de coisas, objetos, *Dharmas*. Quando se fala em *Dharma*, nós estamos nos referindo à vontade do universo, à lei do universo.

Há alguém que possa me dizer onde é que está tudo isto, onde é que está a verdade, o *Dharma*, onde está a lei do universo? Isto tem que ser manifestado através de coisas objetivas. Primavera, onde é que nós podemos encontrar uma tal coisa chamada de primavera? Alguém pode pintar a primavera com um desenho, uma pintura, pode-se tentar com uma flor, aí está a primavera, mas na verdade aquilo que ele pintou não é a primavera, é uma flor da primavera; realmente pintar a primavera é difícil. Nós estamos vivendo neste mundo como esta flor, apenas a primavera não foi ainda pintada realmente. Então como é que se pode pintar a primavera? Pinta a flor, é aí que está a primavera.

Podemos entender isso com a sabedoria de *Prajna*. Montanhas são montanhas. Águas são águas. Mas, quando se começa o treinamento *Zen*, as montanhas não são montanhas e os rios não são rios. E depois do treinamento, montanhas são montanhas e rios também são rios. Assim, com a manifestação da lei do universo e da verdade através de *Buddha*, que realizou e ensinou o *Dharma* e através dos seguidores que constituíram a *Sangha*, os praticantes podem compreender isto na vida cotidiana. Com a compreensão surge a confiança, porque a pessoa está vendo claramente as coisas e pode seguir vivendo com fé.

Por outro lado, dentro da fé e da confiança há um segundo tipo, aquela fé da união entre **Buddha** e eu, a pessoa tem aquela certeza dentro de si. Por exemplo, uma pessoa estava deitada em frente ao **Buddha**. Um outro chegou e indagou daquele que estava deitado: *que fazes aí, tão sem respeito, deitado diante do Buddha?* Esta pessoa disse: *eu estou aqui na casa do meu Pai, por isto é que não preciso fazer cerimônia*. Há esta parte, esta união com o **Pai**, neste caso **Buddha** ou **Deus**.

Sempre me perguntam porque é que os Budistas realizam aquelas reverências nas cerimônias. É porque, quando se faz as reverências, quem as está fazendo e quem está sendo reverenciado tornam-se uma coisa só. Existe muita gente que quando faz reverências está pedindo ou então esperando algo. Pensam então que isto, este esperar por algo, é que é a fé; esta, contudo, não é a verdadeira fé. Como disse **Meister Eckhart**, “*está amando a Deus como se estivesse amando uma vaca, esperando leite e carne*”. Por isto esta fé não é somente emocional ou sentimental, mas entra também o conhecimento. Entretanto, este conhecimento, a sexta consciência, já tem o seu limite, de acordo com a sétima e a oitava consciências, assim a fé também tem o seu limite nesta consciência, mas além deste limite existe o que o Budismo coloca como sendo a indiscriminação, e aí acontece o contato direto, a união espiritual : esta é a verdadeira fé. Um outro tipo de fé é a confiança de que nós estamos aqui neste momento vivendo de acordo com a lei de causas e efeitos e com as condições secundárias. A única coisa que se precisa notar é que se você acredita, tem fé nesta lei de causas e efeitos,

você tem que aceitar a sua presença aqui neste momento desta forma.

Depois da fé o próximo passo é a opinião dos outros. Isto significa saber ter vergonha. Quando o mestre perguntou para os discípulos *o que é a coisa mais importante para os praticantes?*, eles responderam, *a mente que busca o Caminho* ou outras respostas semelhantes, mas o mestre falou: *não é não*. E arrematou: *o mais importante é saber ter vergonha na cara*. Saber ter vergonha é a jóia máxima, porque através dela nós podemos seguir o Caminho. Ter vergonha significa que a pessoa está envergonhada, com seu sentimento de verdade e justiça. Quando nós recebemos críticas dos outros, sem querer estamos nos desculpendo, isto é um tipo de autodefesa, mas para saber ter vergonha, tem que se destruir a idéia de ego, por isso saber ter vergonha é tão importante. Existem dois tipos de saber ter vergonha:

1) conhecendo a opinião dos outros e 2) arrependendo-se de obras ruins.

A primeira é em relação às outras pessoas, a segunda é totalmente dentro de si próprio. O mais importante é saber ter vergonha para si mesmo; muitas vezes isto é difícil, pois geralmente a pessoa tem vergonha apenas em relação às outras pessoas, mas se a pessoa estiver envergonhada de si próprio, de seus maus atos, então ela também terá vergonha em relação às outras pessoas.

O próximo passo neste esquema de vida é não ter apego, isto quer dizer não querer somente para si próprio.

Em outro sentido isto pode significar que você não deve ficar amarrado com o que tem. Muitas pessoas pensam que desapega-se é jogar fora, e dizem: *eu não posso ter isto*; não é exatamente isto que significa não ficar apegado. Não ficar apegado significa que, por exemplo, se você tiver dinheiro, não pode ficar amarrado com o dinheiro, precisa saber usá-lo livremente. Mas aquele primeiro aspecto, jogar fora, também é válido, principalmente para monges. A Bíblia também fala em renúncia ao mundo, quando diz: ***chegou um senhor que tinha muitas coisas e perguntou a Jesus: O que devo fazer, Senhor? Jesus observou imediatamente: se você quer seguir este Caminho comigo, volta à sua casa e abandona tudo aquilo que você tem. Então este senhor foi embora de cabeça baixa porque ele tinha muitas posses. Jesus Cristo disse: é mais fácil um camelo passar pelo buraco da agulha do que um rico entrar no reino dos céus.***

Depois do desapego, a próxima atitude é não ter raiva. Não ter raiva significa não nutrir este sentimento de raiva por aquilo que não gostamos. Temos que realizar muitas coisas nesse mundo, 10.000 coisas a serem limpas na consciência, dentro das 10.000 coisas se conseguirmos três coisas, já é ótimo. Por essa mesma razão os desejos e as ambições são contra-indicados, mas isso não quer dizer virar um vegetal, sem querermos nada, a grande ambição e o grande desejo pelo iluminação, isto é uma coisa que necessariamente temos que ter.

A seguir vem a inteligência. Inteligência sobre a verdade, sobre a lógica, sobre esta existência, sobre as coisas. É necessário saber, é necessário aprender aquela

sabedoria transparente; com isto nós podemos almejar o grande *Bodddhi*, o grande Iluminamento, *Nirvana*.

Após a inteligência, o próximo passo é a perseverança, o esforço correto: nós podemos praticar as coisas boas e podemos cortar as coisas ruins através desta força da perseverança. A história dos monges Budistas, dos grandes monges, é nada mais do que a história da perseverança, e além dessas suas perseveranças não existe nenhuma história de monges. Com o treinamento puro e uno, direcionado para uma só coisa, a pessoa realmente pode atingir o Iluminamento, mas este mundo está cheio de tentações. Mesmo renunciando a este mundo, pode ser que a pessoa esteja apenas e tão somente saindo de uma casa para entrar em outra. Às vezes, porque tem o título de monge, roupas de monge, e porque se julga de alto nível, a pessoa pode estar pensando que é um monge, mas na verdade está é caída naquele estado de demônios famintos.

Um certo monge era uma espécie de abade superior, e subiu em cima de um palco ornamentado para dar sermões, com aquela ostentação toda, com todas aquelas roupas muito bonitas, aí de repente um leigo puxou a manga do monge e perguntou: “*o senhor está pronto?*” “*Para que?*” “*Para cair no inferno!*” Quer dizer, monges desse tipo, mesmo que tenham renunciado ao mundo, ainda possuem esta consciência típica mundana, do apego às formas. E estes monges não estão apenas possuídos pelo orgulho, estão crivados de complexos também.

Depois da perseverança, vem a paz. Isto é muito especial, e funciona principalmente durante a meditação.

Quer dizer, todos os **Koans** funcionam juntos quando há a paz; quando estamos em paz, tudo funciona bem, por isto o **Zazen** é considerado um bosque de méritos. Mesmo que na prática do **Zazen** a pessoa não esteja procurando por méritos, o fato é que o mérito vem sem querer. Um destes méritos é justamente esta paz, ou leveza espiritual. Isto realmente acontece, e vocês já sabem disto. Assim, quando está terminando o **Sesshin**, o retiro, no último dia cada um de nós está brilhando com aquela felicidade, paz e alegria. Isso é algo que demonstra claramente que esta meditação é verdadeira.

O penúltimo passo é o ânimo e a atividade. Isto quer dizer uma coisa não fixa, uma coisa não imóvel. É não ficar apegado, não ter raivas, não ter ignorância, dentro da atividade. Enquanto houver aquelas coisas, o ego ainda está presente. O ânimo e a atividade significam continuarmos o treinamento e não perdermos nem pararmos com o treinamento, mesmo com condições ou ambientes que pareçam dolorosos ou adversos.

Finalmente, não gostar nem não gostar. Esta colocação é muito interessante, porque se a pessoa tenta afastar o gostar e o não gostar, isto quer dizer que a pessoa gosta, ou que ela não gosta. Se a pessoa não gosta e desta forma tenta se justificar com os outros, ninguém suporta esta pessoa. Nem sempre este gostar e não gostar está certo ou errado, por isto é que o bem, ou melhor, a condição do bem verdadeiro, não tem gostar nem não gostar.

Quarta Palestra-Psicologia Budista

As coisas boas podem se transformar em coisas ruins. Por exemplo, quando a pessoa está fazendo coisas boas ela pode começar a cobrar dos outros : *você tem que fazer isto, você está errado, etc.* ; com essa atitude, a pessoa começa a machucar os outros. Mesmo as coisas boas têm este perigo e deve-se sempre lembrar de não prejudicar aos seres viventes, não prejudicar aos outros. Se você está fazendo o bem, tudo certo, mas com isto às vezes pode prejudicar os outros. Por que acontece isto? Porque o egocentrismo ainda existe.

Existem dois tipos de bem: o bem deste mundo e o bem que está além deste mundo. O bem deste mundo é aquele que a pessoa pratica esperando uma recompensa.

A Bíblia também fala a respeito das pessoas que doam aquela quantia muito grande de dinheiro e que fazem isso quando muita gente está presente. O que significa isso? Sem querer, ou querendo, a pessoa está mostrando que está fazendo o bem, a isto se chama um falso bem, porque o egoísmo está sempre presente.

No *Zen* acontece isto também, a pessoa treina esperando o Iluminamento, e cai então neste perigo; por isto o *Zen Budismo* ensina o *Shikantaza*, só sentar. Não há *Koan* dentro do *Zazen* e não se almeja ganhar o iluminamento, a pessoa simplesmente senta.

Existem muitas religiões , aqui na Argentina não sei, mas no Brasil existem todos os tipos de religiões que se possa imaginar, inclusive as religiões novas do Japão. Estas Igrejas geralmente fazem propaganda de si próprias como: *se você entrar para nossa escola religiosa, toda a sua família vai ficar feliz, seus negócios vão andar bem e você vai ficar rico, todas as suas doenças vão acabar, etc.*; e realmente com isso estas escolas religiosas ganham muito dinheiro.

Entretanto, essas são ainda religiões deste mundo. A religião é uma coisa que é além deste mundo. É necessário eliminar a idéia de egocentrismo, aí todas as coisas estão bem. Não prejudicar aos seres viventes ou não prejudicar aos outros é não esquecer o Caminho para com o próximo, é entender a situação das outras pessoas.

Agora eu desejaria falar um pouco sobre a teoria Budista das ignorâncias originais. A primeira delas é o apego à existência, que provoca a não compreensão do universo, e daí surge o sofrimento. O apego aos seis sentidos, ao tato, à visão, à audição, ao gosto, ao cheiro e ao pensamento; e o apego aos cinco desejos - dormir, comer, sexo, bens materiais, fama. A segunda ignorância original é a raiva, e a terceira é a falta de inteligência, ausência de luz na inteligência; a quarta é o orgulho e a quinta é a compreensão errada, a não compreensão da lei da causa e efeitos.

A mais pesada dessas ignorâncias é sem dúvida a falta de inteligência, porque a falta de inteligência leva ao

desconhecimento da lei do universo, da lei da causa e dos efeitos e das condições secundárias.

Esta falta de inteligência não diz respeito à inteligência ou ao conhecimento de doutores como engenheiros ou médicos ou advogados, não é isto.

Nós podemos encontrar pessoas pobres e simples mas que ao mesmo tempo são pessoas inteligentes e são bonitas. Também pode-se encontrar um bilionário, uma pessoa muito importante, mas que tem uma vida muito agitada, confusa, agressiva, que não cuida da família, etc. Isto é falta de inteligência.

O orgulho é confiar em demasia em si mesmo, julgar-se superior aos outros. No orgulho sempre existe a idéia do egocentrismo, a pessoa faz diferença, existe o ego, e há vários tipos de comparações: *ele é melhor que eu, é melhor um pouco, na verdade é muito melhor, etc.* Assim, a pessoa fica fazendo diferença entre ela e os outros; sempre eu, eu.

A sexta ignorância original é a dúvida em relação à lei do **Dharma**, ou ensinamento do **Buda**. A pessoa não consegue tomar decisões, fica indecisa. Dúvida em relação ao ensinamento, dúvida em relação à sua própria capacidade. Se houver este tipo de dúvida, não se consegue seguir o Caminho direito.

Uma das ignorâncias originais é a compreensão errada. Tradicionalmente, o Budismo encara cinco tipos de compreensões erradas, a saber:

1. ter idéia fixa da essência de si mesmo e das coisas, supor que as coisas são de sua propriedade;
2. ter visões extremas, agarrar-se somente a um ponto de vista;
3. negar a lei da causa e efeito;
4. apegar-se a um ponto de vista e a uma idéia e crer que isto é absoluto;
5. apegar-se às disciplinas monásticas, crer que elas são corretas e não aceitar quaisquer outras coisas.

Acho que vocês já notaram que no fundo nós temos ignorâncias e apegos e uma ilusão de identidade do ego e do corpo, também amamos e odiamos, e por aí vai. Tudo isto é apego ao ego.

Segunda compreensão errada: visão extrema. Quando isto acontece, o monge zen diz: *você é um carregador de tábuas*. Quando você está carregando tábuas, o que é que acontece? Você vê somente um lado da tábua e não vê o outro lado. O problema aí é que nos apegamos somente a um ponto de vista; entretanto, devemos também entender outros pontos de vista.

Os Budistas têm que desenvolver a humildade. Pode ser que eu esteja certo e que o outro esteja errado, mas nós estamos vivendo no mundo ilusório, assim, o outro também tem razão, a razão dele, e com isto começamos a nos entender, conversar e dessa forma nós podemos evitar muitas coisas.

Agora vamos falar sobre o bem. Geralmente, de acordo com o entendimento comum, depois do bem é que vem o

mal, mas no Budismo o mal é colocado como a ignorância. A ignorância, é claro, atrapalha muito a nossa vida, mas nós não colocamos a ignorância como mal, isto quer dizer que nós podemos sentir aquele calor humano da colocação da ignorância em vez de colocá-la como mal, porque o fato é que nós temos a ignorância, mas temos também a maneira de eliminá-la.

Há muitas e muitas ignorâncias, o importante não é cortá-las, é procurar a iluminação. Enquanto estivermos vivendo, existirão as ignorâncias, sabendo que temos estas ignorâncias, podemos melhorar. Por isto, um monge disse: *quantos tipos de ignorâncias você pode encontrar dentro de você?* Quanto mais mergulharmos no Caminho e no treinamento, nós seguimos para a frente e realmente sentimos que estamos andando dentro de espinhos. Por isto, com poucos anos de treinamento e pouco conhecimento, a pessoa pode ficar cada vez mais orgulhosa e assim pensar que está ganhando a libertação, mas a verdade é que esta pessoa não está sabendo de nada.

A terceira compreensão errada é negar a lei de causas, condições e efeitos que está ligada diretamente com a teoria das **Características da Existência**.

Em quarto lugar vem o apegar-se aos próprios pontos de vista e idéias e acreditar que isto é que está certo. A pessoa tem idéias nas quais ela piamente acredita, e o que ela faz? Age de acordo com aquilo que julga certo, e dessa forma pode começar a ter problemas com os outros. Brigas entre pais e filhos, esposas e maridos, tudo isso vem junto com este apego.

Na verdade ninguém está totalmente certo. Colocando a ignorância desta forma, nós podemos ver que todos têm sua razões. Por isto, sabendo que as ignorâncias existem, já se pode evitar mais da metade do sofrimento.

A quinta compreensão errada é ter apego às disciplinas e às atividades monásticas, como por exemplo o apego a coisas ascéticas. Quando o *Buda* ainda era vivo, existiam muitos tipos de treinamentos ascéticos e, em alguns casos, os praticantes viviam como cachorros. O ensinamento deles era este, viver como um cachorro, nas quatro patas, e nunca ficar de pé. Realmente com o bom senso não dá para aceitar isso, mas algumas pessoas praticavam e pensavam que este ensinamento estava certo. Hoje em dia na Índia ainda se pode encontrar muitos tipos de ascetas. Eles tem o nome de gurus e ficam meditando, e quando vêm os turistas ocidentais e querem bater uma fotografia deles, estes gurus dizem: *são cinco dólares*. Parece que é brincadeira, mas isto existe.

Estas coisas são realmente estúpidas, mas eles acreditam e pensam que assim vão melhorar e nascer no céu depois da morte. O treinamento do Budismo não é procurar uma coisa fora do comum, é apenas ficar normal, seu corpo, sua cabeça, colocar tudo no lugar certo. Isto é o que quer dizer aquela frase Zen: “*a cabeça está vertical e os olhos estão horizontais*.” Ninguém mais pode enganar a pessoa que compreende isto.

Existem quatro tipos de compreensões errôneas ao apegar-se à vida monástica:

1. sobre o puro e o não puro;
2. sobre o sofrimento e a felicidade;
3. sobre o ego e o não ego;
4. sobre a permanência e a não permanência.

Com estas compreensões erradas, aquilo que não é permanente, a pessoa pensa que é permanente; aquilo que não é puro, ela pensa que é puro, o resultado é ficar juntando causas de sofrimento. Esta pessoa está *upside-down*, como dizem os americanos.

Vamos ver agora as ignorâncias secundárias. Na verdade, a ignorância original nunca funciona sozinha, quando ela se manifesta, sempre vem acompanhada destas ignorâncias secundárias.

Em primeiro lugar, as ignorâncias menores. Esta palavra menor não quer dizer que elas sejam pequenas, diz-se que são menores porque são mais comuns, e em relação às outras menores; por isto mesmo, estas ignorâncias menores são por característica muito fortes; Nós temos dez destas ignorâncias:

1. cólera;
2. guardar ressentimentos;
3. esconder os próprios erros da pessoa;
4. sofrimento;
5. ciúme;
6. possessividade, apego;
7. enganar os outros;
8. adular os outros;
9. prejudicar os seres vivos;
10. vaidade.

A primeira é a cólera. Quando a pessoa encontra algo que não lhe traz satisfação ou benefícios, fica então com raiva e aí grita, xinga e bate. A função da mente da cólera é muito forte.

Em segundo lugar vem o ressentimento e o ódio. Depois da cólera, a pessoa fica com raiva e a mantém guardando. Nós temos uma expressão: *o ódio nunca acaba com o ódio*. Quando não há mais ódio é aí que o ódio acaba, isto é que é a verdade.

Em terceiro lugar, está esconder os seus próprios erros. No fundo existe o apego e a ignorância, ou seja, a falta de inteligência e os erros. A pessoa não sabe ou não conhece a lei de causas e efeitos e pensa que através dos poderes ou dos títulos que ela tenha, pode conseguir escapar de seus erros, pode assim burlar as leis; entretanto a lei de causas e efeitos é uma lei universal, isto existe e disto ninguém escapa. A pessoa pensa que pode escapar e daí surge a quarta ignorância menor, que é o sofrimento.

Existem pessoas que sofrem e que não conseguem dormir à noite sossegadamente, mas muitas vezes aquelas coisas pelas quais ela sofre e pensa continuamente já se passaram há muito tempo e todo mundo já se esqueceu delas, entretanto a pessoa ainda guarda aquelas recordações e está lutando sozinha, lutando com seus próprios pensamentos; ela guarda aquelas lembranças apesar de todos os acontecimentos deste mundo não terem nenhuma raiz fixa; a pessoa está construindo falsidades em cima de areias, luta sozinha e sofre. Isto é ignorância.

Depois vêm os ciúmes, que são uma parte da raiva. Em sexto lugar nós temos a possessão e o apego, a pessoa fica apegada às coisas materiais e também aos conhecimentos. Para nós Budistas, não se deve apegar aos sentimentos e nem ao *Dharma*, e é por isso que eu estou falando aqui para dar para os outros, a prática de doar para os outros, como diz o primeiro *paramita*, que veremos a seguir.

A sétima ignorância menor é enganar os outros. Para ganhar nome e fama, para ganhar bens materiais, a pessoa começa a assumir uma pose de mestre, com supostas virtudes, com isto está se enganando e aos outros também, é claro. Falar sobre o treinamento forte ao qual a pessoa se submeteu, falar sobre a prática do *Zen*, isso no fundo é uma forma de enganar os outros e surge por causa do apego e da ignorância.

Em oitavo lugar, está adular os outros. Isto também surge com o apego e com a ignorância, a pessoa adula esperando ganhar benefícios.

A nona é matar ou prejudicar as pessoas, vem junto com a raiva e quem age dessa forma não tem compaixão.

Em décimo lugar está a vaidade e o orgulho, que também são partes do apego. Quando a pessoa tem talento e capacidade, ela pode ficar apegada a isto e querer mostrar isto para os outros. Estas coisas, mesmo os monges e os praticantes Zen têm algumas vezes presentes, podemos encontrar isto dentro de nós dia e noite. Se a pessoa sente orgulho ou vaidade, ela está enganando a si

mesma, por esta razão, quanto mais aprendemos a teoria Budista, mais humildes ficamos.

A seguir vêm as duas ignorâncias intermediárias:

1. falta de arrependimento dos próprios erros;
2. desconhecer a opinião dos outros.

Nesse estado mental a pessoa se recusa a aceitar o ensinamento dos sábios e de pessoas boas. Às vezes a pessoa fica com orgulho de fazer coisas que são violentas, como por exemplo quando se começa o treinamento de artes marciais, alguns fazem isto apenas para mostrar sua força e para brigar com os outros. Estas pessoas precisavam aprender a filosofia sobre artes marciais antes de começar a praticá-las.

Depois nós temos as oito ignorâncias maiores. Estas são profundas, porque estão interligadas com outras coisas:

1. agitação mental;
2. melancolia, obscuridade da alma;
3. desconfiança em relação à lei do universo;
4. preguiça;
5. gasto inútil de energia;
6. esquecer a doutrina;
7. falta de concentração;
8. não compreender ou então compreender erradamente os fenômenos.

De uma certa forma, as ignorâncias maiores não fazem mal diretamente às outras pessoas, mas dentro de nosso próprio treinamento elas atrapalham. Agitação mental e

melancolia, obscuridade da alma, estas coisas podem acontecer durante a prática da meditação e devem ser evitadas. Desconfiança é o contrário de confiança; a preguiça por sua vez é uma coisa natural, mas com ela não se pode treinar coisas boas e não se pode cortar fora as coisas ruins. O gasto inútil, o desperdício de energia faz com que o ritmo da vida fique muito atrapalhado. Depois vem esquecer a doutrina: é necessário lembrar de certas coisas para poder seguir neste Caminho, esta lembrança é necessária no sentido de que existe neste mundo um mundo que é sagrado, não existe somente o mundo material. Muita gente está correndo atrás de quê? Atrás de coisas materiais, de dinheiro, de bens, tudo o que possa para conseguir ganhar mais. Tudo bem, isto também é necessário, mas além disso existe um outro mundo puro, limpo e sagrado.

A sétima ignorância maior é a falta de concentração. Se falta concentração, não se pode realizar coisas. É possível fazer fogo com a madeira, mas é necessário tempo e também concentração até que o fogo acenda.

A oitava ignorância deste item é não compreender os fenômenos, é ter conhecimento errado sobre os objetos do mundo material, e isto pode ser incluído dentro da falta de inteligência. Podemos chegar a nos assustar com estas classificações da ignorância, por que realmente nós temos todas dentro de nós.

Pode-se dividir a ignorância original de duas maneiras: genética ou hereditária e aprendida. Entre as ignorâncias originais hereditárias estão apego, raiva, falta de

inteligência, orgulho, compreensão errada sobre a substância de si mesmo, negar a lei de causa e efeito. Nas ignorâncias aprendidas estão a dúvida, a compreensão errada, apegar-se aos seus próprios pontos de vista, apegar-se à prática. Os problemas genéticos são hereditários, a pessoa já nasce com eles e por isto mesmo a presença deles é muito forte, podemos até entendê-los intelectualmente, mas são difíceis de se cortar pela origem, porque no fundo existe o egocentrismo, a consciência de *Manas* está presente.

O Budismo é aprendido depois do nascimento e surge da dúvida, da compreensão errada, do apegar-se aos seus próprios pontos de vista e do apegar-se ao treinamento. Estas ignorâncias, quando a pessoa as reconhece, tal como: “*estou errado*”, aí sim, imediatamente as pode corrigir. Quando um viajante entra na estrada e descobre “*errei*”, pode voltar para pegar outra estrada que é a estrada certa. Por isto saber é realmente saber se a pessoa está errada ou se está certa. Não saber quer dizer que a pessoa não sabe o que está certo ou errado.

O Budismo diz que há Seis Estados de Existência Psicológica provenientes da ignorância original. Em primeiro lugar há o estado de demônio, que surge por causa do apego e da vaidade. Depois vem o inferno, que é causado pela raiva, pelo desejo de prejudicar os outros, pela cólera, pelo ódio; o terceiro estado são os animais, caracterizados pela falta de inteligência. O quarto é o estado de *Asura*, que é acompanhado do orgulho, do esquecimento, da não compreensão dos fenômenos. O quinto são os seres humanos, que têm dúvida e

compreensão errada, e finalmente há as divindades, cuja característica é a decadência.

Quando entramos dentro destas funções da mente da ignorância, imediatamente nós estamos nesses estados, como se fôssemos demônios famintos, sofrendo no inferno e na ignorância. As pessoas em geral pensam que estão vivendo no mesmo mundo, um mundo comum a todos, mas não é isto o que ocorre na realidade, o que acontece é que cada um está vivendo no seu próprio mundo. O próprio mundo significa aquilo que você está guardando na consciência e aquilo que é projetado para fora.

Estas ignorâncias se combinam dentro do ego, e o Budismo diz que elas são ilimitadas como as areias do oceano. Como é que nós podemos escapar dessas ignorâncias? Através da prática dos *Seis Paramitas*:

1. dar (doação);
2. disciplina;
3. paciência;
4. perseverança;
5. meditação;
6. sabedoria.

O primeiro *Paramita* elimina o apego, o segundo elimina a vida indisciplinada, o terceiro elimina a raiva, o quarto elimina a preguiça, o quinto elimina a dispersão mental e o sexto a ignorância. Praticando isto nós podemos melhorar cada vez mais a semente ruim, o *Karma* ruim.

É interessante reparar que o primeiro paramita é dar, é o desapego, por isto não adianta você ter muitos conhecimentos, praticar muita meditação, muita sabedoria; se você não sabe dar as coisas aos outros, de que adianta tudo isto?

Agora vou relacionar os **Dez Preceitos Tradicionais**:

1. não matar;
2. não roubar;
3. não ter conduta sexual inadequada;
4. não mentir;
5. não conduzir os outros ao erro;
6. não falar dos erros dos outros em vão;
7. não criticar os outros;
8. não se apegar aos ensinamentos e conhecimentos;
9. não guardar ou ficar com raiva;
10. não criticar os três tesouros que são ***Buddha, Dharma e Sangha.***

O nosso treinamento é isto, sintonia e harmonia, saúde e felicidade, ritmo e onda, velocidade, vibração, direção, circulação. Quando a pessoa está presa com muitas ignorâncias, estas coisas, ritmo, onda, vibração, circulação, tudo fica atrapalhado, e assim, a pessoa pode ficar doente, pode acontecer uma queda de sintonia, dificuldades, doenças, falta de criatividade, falta de amor. O treinamento dos Budistas é justamente o contrário de tudo isto. Com ritmo certo, velocidade certa, vibração, a pessoa vai eliminando as ignorâncias e melhora, e as outras pessoas em volta também melhoram, porque “*um é tudo e tudo é um*”.

Isto é muito fácil de ser compreendido com um exemplo: se este meu dedinho se machucar, eu fico todo ruim; é apenas um corte, mas atrapalha tudo. Se o dono da casa fica doente, então todos ficam doentes. O pai, o filho, o marido, o neto, os colegas, os amigos, mil pessoas estão interligadas a uma pessoa, por isto uma só pessoa ficando bem, todos ficam bem.

Finalmente, nós praticantes Budistas temos os ***Quatro Grandes Votos***:

1. os seres inumeráveis eu vou libertar;
2. a todas as ilusões sem fim, eu vou extinguir;
3. o ***Dharma***, vasto e insondável, eu vou aprender;
4. a verdade absoluta e inefável vou atingir em unidade.

Estes ***Quatro Grandes Votos*** juntos com o ***Octúplo Caminho*** nos fazem progredir na vida e são considerados funções corretas da mente na Psicologia Budista.

Quinta Palestra-Psicologia Budista

Caros amigos, para encerrar este ciclo de palestras, hoje à noite eu vou falar sobre o **Budismo Zen**. O **Budismo Zen** começou na Índia com o **Buda Gautama** e, até o meu mestre, houveram oitenta e quatro patriarcas. Esta disciplina e ensinamento foram transmitidos através de mestre e discípulo, pela Índia, China e Japão, agora nós estamos aqui na Argentina. A escola **Zen** é considerada como o Budismo transmissão correta, uno e puro, porque não é realizada através de leituras ou livros, mas é transmitida fisicamente com o mestre e discípulo se encontrando face a face e transmitindo o **Dharma** de coração para coração. A palavra **Buddha** significa literalmente homem iluminado, homem desperto. Quando o **Buda Gautama** ganhou o Iluminamento embaixo da árvore sob a qual meditava ficou muito feliz, durante uma semana inteira ele ficou naquele estado de muita felicidade. Depois surgiu uma dúvida: *eu encontrei esta resposta com muita dificuldade, mas será que alguém vai ser capaz de compreender os meus ensinamentos? Todo mundo está dormindo e tem os Três Venenos: o apego, a raiva e a ignorância. Assim, mesmo que eu for ensinando por aí, ninguém vai entender.* Este foi justamente o primeiro perigo da vida de **Buda**, e nesse momento ele despertou aquela grande compaixão: *se eu falar, talvez algumas pessoas entendam, pois algumas pessoas têm somente uma fina camada de poeira nos olhos; essas pessoas serão capazes de compreender a doutrina..* **Jesus Cristo** também teve estas mesmas tentações no deserto antes de começar o seu ensinamento.

Aqui é onde se mostra a diferença entre o mundo comum, profano, e o mundo sagrado. Quando o **Buda Gautama** viu uma pequena lagoa, várias flores de lótus estavam embaixo da água, outras estavam no mesmo nível da água e algumas estavam acima e fora da água. Então ele compreendeu: ***se eu falar, algumas pessoas vão entender, tal qual o sol que doura os lagos cobertos de lotus e vê quais os botões que estão próximos a se abrirem a seus raios, e quais os que não saíram ainda das suas raízes.*** Esta sensação de solidão no Caminho dos mestres, todos eles já percorreram esta trilha.

Um sapo começou a viajar e chegou a uma outra lagoa muito distante, mas nesta lagoa moravam sapos dotados de um só olho. Eles diziam: *ah, este tem dois olhos, é um aleijado.* Para nós é uma coisa muito clara, nós temos dois olhos, mas se a gente encontrar um mundo em que todos tenham apenas um olho, nós estamos errados. Isto significa que nós temos percepções limitadas. Por que existe o sofrimento? Viver é sofrimento, doença é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, e finalmente a morte é um sofrimento. A separação daqueles a quem amamos é sofrimento, encontrar com aquelas pessoas a quem odiamos também é sofrimento. Quando queremos ganhar uma coisa, e não conseguimos, sofremos. E, finalmente, viver com saúde também é sofrimento, porque temos desejos para comer, dormir, sexo, fama, poderes e bens materiais. Então por quê este sofrimento? Porque tudo é impermanência. Nós queremos que as coisas durem, mas elas são impermanentes, mudam constantemente.

Um dia a pessoa começa a procurar religiões. Por quê? Para viver nós precisamos de comida todos os dias, mas a cultura por exemplo, algumas pessoas podem viver sem ela. Para certas pessoas não se pode viver sem cultura, como literatura, pinturas, ou músicas bonitas; sem isto não se pode viver. Agora eu pergunto: e quanto à religião? Algumas pessoas não precisam, mas algumas pessoas, talvez poucas pessoas, precisem. Uma pessoa viajava, de repente encontrou um tigre. Então fugiu para o outro lado, aí encontrou outro animal, um urso, uma onça, um outro animal muito perigoso. Aí descobriu um poço profundo e entrou dentro deste poço segurando numa corda. No fundo do poço havia um jacaré esperando, de boca aberta. Exatamente esta situação é a nossa vida, não tem jeito de escapar destes perigos.

Uma pessoa estava segurando com as duas mãos um cipó trançado sobre um abismo e aí apareceram dois ratos, um branco e um preto, e começaram a comer aquele cipó. A pessoa começou a ficar desesperada, mas de repente ela encontrou na beira do precipício uma flor muito bonita que deixava cair um néctar doce, “*ah que gostoso*”, e começou a beber o néctar que caía em cima de sua língua e assim esqueceu todos aqueles perigos. Exatamente nós estamos vivendo neste mundo sem saída, condenados à morte com o passar dos dias e das noites, mas este mundo tem muita coisa divertida. Hoje em dia os japoneses dizem: três *S*; o primeiro *S* é speed, velocidade. O segundo é o sexo, e o terceiro é o suspense. Os jovens usam speed (droga, ou sexo) e assim esquecem todos os perigos e impermanências, *não há outro mundo, então porque não viver neste?* Falando dessa forma, muitos materialistas

vivem como querem e bem entendem. Os jovens estão procurando pelo Caminho, sem saber onde ele vai. Estão como que dormindo ou bêbados, sonhando dentro de um sonho, precisam uma vez pelo menos despertar. Algumas pessoas têm muita dificuldade de perder o valor que as coisas representavam para elas. Até ontem, ele dava muita importância para a casa ou para a esposa ou o marido, mas de repente perde tudo. Com as guerras, a pessoa pode perder o seu filho ou marido, com um incêndio sua casa pode ser destruída. Com esta inflação, o dinheiro também não vale mais nada. Então estas coisas começam a cair e a pessoa se sente insegura, porque deseja uma coisa segura e certa.

O que podemos segurar? Exatamente por isto foi que o *Buda* começou a pregar o seu ensinamento. Para quebrar as percepções distorcidas. A escola *Zen* coloca algumas perguntas paradoxais. Por exemplo: *as montanhas verdes estão sempre se movendo e uma mulher de pedra dá a luz de noite*. Falando dessa forma ninguém entende, e então as pessoas dizem: isto não pode ser compreendido pelo intelecto. Mas não é isto. Podemos entender isto com o intelecto sim.

Não são somente as montanhas que estão se movendo, mas é a Terra também que está a se mover. Antigamente as pessoas pensavam que o Céu ou o Sol é que estavam se movendo e a Terra não. Hoje em dia, até crianças do grupo escolar sabem que não é o Sol, mas a Terra que está se movendo, como Galileu Galilei, ou como Copérnico descobriram. Da mesma maneira, um cientista estava vendo o mapa mundi, de repente descobre que se

aproximassem os continentes da África e da América do Sul, eles se encaixavam perfeitamente. Então ele percebeu que a América do Sul estava ligada à África e também à Europa, e que não havia o Oceano Atlântico, há muito tempo atrás. Aquelas ilhas do Havaí, a mesma coisa também aconteceu com elas. Há muitas ilhas surgindo no Havaí hoje em dia, porque as lavas dos vulcões formam uma ilha, aí a ilha formada começa a impedir a saída de mais lava, então a lava empurra esta ilha e ela se desloca, passa para outro lugar, e então a lava forma uma nova ilha. Uma a uma, vão aparecendo todas aquelas ilhas do Havaí. Se você declarar para um peixe, *a sua casa está correndo sem parar*, ele vai se assustar. Talvez ele diga, *não brinca comigo, a minha casa sempre esteve firme aqui*. Toda a nossa percepção sobre o mundo é limitada. Mas porque é que isto acontece? Porque nós temos a idéia de ego, o egocentrismo. Esta idéia de ego funciona constantemente, mesmo que a pessoa esteja dormindo ou em estado de coma, esta idéia já está na inconsciência. Principalmente quando uma pessoa está próxima da morte, aparece o apego a este corpo, o apego a este ambiente material, ao que a pessoa julga lhe pertencer. Não é somente a casa ou o carro, mas a família, o marido, filho e também experiências e sabedorias. Até à vida futura a pessoa tem apego. Esta é a nossa realidade, mas ninguém pode acompanhar quem está morrendo, a pessoa que está morrendo tem que ir sozinha. Então, precisa quebrar esta idéia de ego, por isto a prática **Zen** diz: ***o treinamento de Zen é aprender sobre si mesmo. Aprender sobre si mesmo significa esquecer de si mesmo. Esquecer de si mesmo significa limpar a idéia do ego. Limpar a idéia do ego é tornar-se a própria Verdade.*** Assim, quando se diz

que uma montanha verde está sempre se movendo, a pessoa se assusta mas quando pensa um pouco mais, não são somente as montanhas, até a própria Terra está se movendo. ***Quem não conhece este movimento das montanhas verdes, não conhece o movimento de si próprio.*** Porque acontece isto? Nós temos lembranças, desde a infância e mesmo antes dela. Então, dentro de mim, alguma coisa, aquela idéia de identidade está continuando. Mas há vinte, trinta anos atrás eu era outro, era um menino pequeno. Hoje, e depois no futuro, daqui a vinte ou trinta anos, vou ficar mais velho e aí sou outra coisa. Assim, cada momento está mudando, mudando sem parar. Quando acendo uma vela, esta continua acesa. Parece que a chama é sempre a mesma, mas não é. Quando você chega perto da chama ela está fazendo um barulho de *dzzz, dzzz* que está continuando e por isto nós estamos enganados em pensar que existimos para sempre.

Um senhor ficou muito velho, ele era milionário e tinha muitas mulheres, mas estava perto da morte. Ele disse para a primeira mulher *agora eu vou morrer, me acompanha junto na morte. Não!! Absolutamente não! Até agora, nós sempre vivemos juntos, por isto eu vou até o cemitério com você, mais do que isto eu não vou*, disse ela. Aí ele falou para a segunda mulher: *eu te amei muito, por isto você pode me acompanhar na morte. Não, até dentro do caixão eu vou, mas mais nada*, falou a segunda. Disse para a terceira mulher que era a mais jovem e a mais bonita, *eu amei você de uma forma muito especial, você podia me acompanhar na morte*. Mas também esta mulher disse que não, *ora, a primeira e a segunda mulher recusaram, porque é que tenho que ir?* Ele tinha a quarta

mulher, esta era quase como uma empregada, como uma escrava. *Bom, eu te maltratei e não posso te pedir muito, mas você me acompanharia?* Aí ela disse: *claro que eu vou. Onde é que você vai?* Agora eu pergunto: O que é que são estas mulheres? A primeira mulher talvez sejam os bens materiais, móveis, cama, espelhos, mesas e coisas assim, isto pode ir até a morte, mas depois não pode mais ser usado. Agora, a segunda e terceira mulheres talvez sejam a fama, títulos, estas coisas que podem acompanhar a pessoa até que ela entre dentro do caixão, o homem continua com a fama dentro da caixão. A quarta mulher simboliza o **Karma**, aquilo que você fez na sua vida em ações, palavras e pensamentos, isto vai acompanhando a pessoa até o fim. Os Budistas pensam da seguinte forma: não é **Deus** que manda você ao céu ou ao inferno, mas são os seus próprios atos, com a lei de causas e efeitos, que fazem com que você caia no inferno ou no paraíso.

Podemos dizer que quando nascemos, junto conosco nasce um Deus, e este Deus está sempre nas nossas costas. Qualquer coisa que eu faça, de bem ou de mal, este Deus anota tudo. E quando nós morremos, ele começa a contabilizar nossa vida com um computador, ele tem um espelho como se fosse uma televisão e nele se mostra tudo aquilo que a pessoa fez na vida, uma espécie de videocassete, no qual já está tudo gravado. Já imaginaram, nós todos vendo aquilo que fizemos durante a vida? É realmente uma coisa horrorosa. A gente pode enganar a outras pessoas, não mostrar, esconder, mas àquela lei de causas e efeitos, ninguém escapa. É desta forma que a montanha verde está sempre se movendo.

Isto é a impermanência, nós estamos mudando, mudando, e por isto não existe nada em que possamos nos segurar. Talvez existam dois tipos de religiões: a primeira é como se segurar numa coisa, como se fosse um apoio, um encosto. No outro tipo de religião, não tem nada para se segurar, não há nada para se agarrar, por isto mesmo é que tudo é vazio, por isto está tudo tranqüilo.

Esta idéia de vazio, do nada, é a filosofia fundamental do Budismo. Muitos místicos cristãos também falam no nada, como *Maister Eckhart*, ou *São João da Cruz*, que fala sobre a noite escura. Então ***uma montanha verde está sempre se movendo, e uma mulher de pedra dá a luz de noite.***

Nós precisamos mergulhar para nos encontrarmos conosco mesmo, naquela noite escura do espírito. Quando uma pessoa quer ter aquela experiência religiosa, ela precisa ter uma preparação. Rezar, afastar-se dos demais e começar a meditar em silêncio. Dentro de qualquer religião nós podemos encontrar aquele silêncio bem profundo, através deste silêncio é que começamos a nos preparar para uma purificação, para poder chegar até aquele estado místico. Como disse *São João da Cruz: a noite dos sentidos, a noite do espírito, a noite da alma.* Através desta viagem interna começamos a nos afastar do mundo exterior e começamos a trabalhar sobre o mundo interior, mergulhando, mergulhando dentro da nossa subconsciência, da inconsciência. Quando chegar ao fundo desta escuridão, há aquela união com *Deus*, com o amor. Para esta experiência, a escola *Zen* coloca uma palavra, a Iluminação, o *satori*. Este estado, um mestre o expressou

da seguinte maneira: *numa noite escura, quando escuto a voz do corvo sem cantar, tenho saudades do meu pai antes que eu tivesse nascido*. Este verso mostra aquele encontro no fundo com o verdadeiro eu, a união com Deus. Numa noite escura, totalmente escura, não dá para ver nada, escuto a voz do corvo sem que este cante. O corvo é um pássaro preto, dentro da escuridão não se vê nada e ainda por cima, ele está sem cantar. E quando escuto a voz do corvo sem que ele cante, tenho saudades do meu pai antes que eu tivesse nascido. Pai é masculino, não tem aquela força de fazer nascer, só a mulher é que pode fazer isto. Mas quando escuto a voz do corvo sem que este cante, tenho saudades do meu pai. Esta experiência é muito especial, é uma coisa sagrada, uma coisa para nós seres humanos. Nos discursos de grandes místicos cristãos, podemos encontrar vários tipos de expressões parecidas. Eles falam sobre essa dificuldade de expressão: inefabilidade, difícil de expressar com palavras. Mas quando há aquela experiência, aquela felicidade, aquela alegria, a pessoa não pode manter-se calada, tem que procurar transmitir aquilo para os outros. O estado do êxtase, a dificuldade de expressão é momentânea, mas é muito forte e muito marcante, e, mesmo assim, os sábios não ficaram calados e sempre começaram a falar para outras pessoas; felizmente isto foi transmitido até hoje através de seus sermões e atos.

Neste caso, não há nenhuma diferença entre o Oriente e o Ocidente. Apesar de haver países diferentes e línguas diferentes, culturas diferentes, estamos falando do mesmo estado: Quando a pessoa tem essa experiência mística e começa a expressá-la em palavras, é aí que aparecem as

diferenças, porque cada pessoa é educada e criada em certa cultura e com certa religião. Por isto, quando a pessoa tem esta experiência e começa a se expressar, usa palavras e termos dos quais ela teve experiência e nos quais ela viveu. Naturalmente assim, ela usa as palavras do Cristianismo ou do Budismo ou do Hinduísmo, etc. Hoje em dia já se iniciou um intercâmbio entre o Cristianismo e o Budismo, especialmente o Zen. No ano passado sessenta monges Zen foram convidados para ir à Alemanha, para praticar meditação junto com os Freis Dominicanos.

O que importa é esta experiência fundamental, através da meditação ganhar sabedoria. Esta não é uma sabedoria deste mundo; não importa se a pessoa é doutor, médico, advogado, etc. Isto não quer dizer sabedoria, apenas conhecimento. A sabedoria deste tipo de experiência vê uma outra dimensão deste mundo. Atravessar para mais além destas percepções limitadas, mas como? Quando tiver esta experiência da escuridão total, a pessoa faz uma limpeza total do egocentrismo. Este trabalho é de certa maneira muito doloroso, porque nós temos muitos apegos, muitas ignorâncias.

É necessário limpar isto tudo completamente, através da meditação. A meditação está sempre ligada com a sabedoria. Há quatro tipos de sabedoria: a primeira sabedoria é a sabedoria de um espelho redondo e grande, sendo o tamanho dele o universo inteiro. Ele reflete todos os fenômenos deste mundo, um espelho muito antigo. De madrugada, uma senhora cega e de idade encontrou com este espelho. Então, o que é que acontece? O espelho

refletiu exatamente aquela senhora idosa e cega, mais nada.

Mas isto é difícil de entender, porque nós temos discriminação ou apego. Se aparecer uma moça bonita, *ai sim, que bom*, quando ela vai indo embora *ah, não vai não*. Quando o contrário acontece, isto é, a moça é feia, então não desejamos que ela fique. Mas o espelho nunca faz esta discriminação. O espelho simplesmente reflete tudo aquilo que aparece.

O espelho reflete quando aparece a senhora de idade ou a moça, porque para ele não faz a menor diferença, isto significa que cada presença que aparece em frente ao espelho é absoluta, eterna e perfeita. Quando não fazemos discriminação de qualidade, cada pessoa está perfeita, assim mesma como ela está. Nós nascemos carregando todos aqueles **Karmas** de vidas passadas e podemos mudar de vida, o presente e o futuro e até o passado, mas o que se recebeu até agora, ser de naturalidade argentino, brasileiro, japonês, isto não pode ser mudado nunca, este é o nosso **Karma**.

Mas, isto não importa, a única coisa que posso fazer é aceitar isto, viver isto com a minha responsabilidade total. Quando eu encontrar dificuldades, problemas, sofrimentos, é porque estou pagando o meu **Karma**. Se a pessoa pode entender isto, o sofrimento não é mais sofrimento, é muito simples. Por isto, cada um de nós que está aqui presente, está vivendo totalmente perfeito. O Budismo diz: **nós somos Buda originalmente, mas nós estamos perdidos**,

bêbados e dormindo, como se estivéssemos gritando de sede no meio da água.

Um monge perguntou para o mestre: *mestre, por favor, me ensine o segredo do Budismo. Ah, sim, mas hoje tem muita gente, quando não tiver mais ninguém eu vou te ensinar*, disse o mestre. No dia seguinte, o monge chegou de novo: *mestre, não tem mais ninguém, me ensine agora. Ah, vem cá*, e foram para o jardim. Aí o mestre disse: *está vendo? Esta árvore é alta e esta outra árvore é baixa. Este é que é o segredo do Budismo.*

Não há nenhum segredo, tudo está aberto, transparente e está na frente de todo o mundo, mas o problema é que as pessoas fazem diferenças, se isto é alto então isto é bom, essa árvore é grossa então posso vender mais caro, esta outra árvore é baixa e feia e não vale nada, são as pessoas que fazem diferença. E tudo isto é **Karma** que está aparecendo. Dessa forma, este tipo de sabedoria reflete o que aparece na frente da pessoa e não faz diferença. Com isto nós chegamos à segunda sabedoria: a segunda sabedoria é perceber a igualdade. A natureza de **Buda** está dentro de cada um, mas isto é difícil de entender. Cada um pensa que é diferente. Claro, há diferenças, como a água, que em uma forma é gelo, e uma outra que é neblina, ou nuvens ou chuva, mas afinal, tudo é a mesma água.

Descobrir que nós somos água, esta é a sabedoria da igualdade. Não há diferenças e porque não há diferenças é tudo igual. Isto não quer dizer por exemplo que o presidente de um país seja a mesma coisa que um trabalhador comum, de baixa categoria. O trabalhador comum pode estar preocupado com o futuro do país, mas

talvez ele não possa fazer nada pelo país, cada um tem a sua função e papel, cada um faz o que pode no seu trabalho.

Dentro de um mosteiro *Zen* há várias tarefas diferentes. Há o cozinheiro, os diretores do mosteiro, o disciplinário, etc., mas isto não significa que o valor de cada pessoa seja diferente. Por isto os Budistas quando se encontram fazem o *Gasshō*. *Gasshō* significa reverenciar a natureza de *Buda* que está dentro de você. Estamos vivendo e sofrendo, com dores, mas no fundo nós temos a mesma qualidade.

O treinamento de *Zen* é descobrir o verdadeiro eu, e depois aplicar isto dentro da vida cotidiana, esta capacidade e potencialidade são muito grandes. Para se encontrar esta experiência e esta sabedoria, tem que se viver neste mundo a vida cotidiana. Temos diferenças, mas no fundo é tudo igual. Por exemplo, se se colocar o orvalho transparente em cima de uma folha verde, nós vemos um orvalho verde. E o mesmo orvalho transparente, se você colocar em cima de uma flor vermelha, você vê a cor vermelha. Assim, nós estamos vendo cores e formas diferentes em cima de cada pessoa, mas neste momento o que ninguém vê é aquela cor transparente.

A igualdade do vazio está dentro de nós, por isto a primeira experiência *Zen*, através da meditação, é encontrar o corpo do *Buda* cósmico. Este trabalho é difícil, porque é necessário limpar tudo aquilo que já se aprendeu desde que nasceu, e também aqueles *Karmas*

que estamos carregando. Por isso, o importante é começar a escutar o ensinamento e experimentar o ensinamento.

O *Buda* disse, *vocês não devem me respeitar apenas com as aparências, vocês devem experimentar as minhas palavras como se experimenta e testa o ouro dentro do fogo*. Dessa forma, quando a pessoa tem esta experiência, a sua fé e a sua confiança se tornam absolutas, e não mudam mais, não importa o que aconteça. Eu falei de dois tipos de sabedoria: a primeira aquela sabedoria do espelho, e depois a sabedoria da igualdade. A terceira sabedoria é a pessoa começar a trabalhar dentro deste mundo mundano, como uma flor de lótus que desabrocha no meio das chamas. Como pode uma flor abrir dentro das chamas? Isto pode acontecer. *Moisés* atravessou o Mar Vermelho. Um homem chamado **Jesus Cristo, o Nazareno**, mudou o mundo inteiro. Através do treinamento, o que nós procuramos não são forças sobrenaturais, nós damos muita importância é à nossa consciência. Através da meditação nós não vamos voar pelo espaço, mas o nosso intelecto consegue chegar até à lua. Realmente, isto é uma coisa milagrosa. Este tipo de trabalho, quando a pessoa conhece a si mesmo, o seu eu verdadeiro, ela começa a mudar todos os pontos de vista, cento e oitenta graus.

Este mundo tem muitas compreensões erradas. Pensamos que existe um eu, mas um eu não existe, apenas os materiais e elementos estão se unindo provisoriamente, formando este corpo.

Nós temos a consciência e a inconsciência depositando todas as lembranças das vidas passadas e com isto se

forma a identidade do eu, mas o eu verdadeiro não é tão pequeno. É necessário aprender aquilo que é não nascido, porque quando nasce, morre. Quando não nasce, então não morre. Quando estamos passando pela praia, nós vemos ondas chegando e desaparecendo, isto é o nascimento e a morte da vida. Quando se vê a água do mar, vê-se o aparecimento e o desaparecimento, mas a água do mar nunca vai diminuir e nunca vai aumentar; por isto, com experiência, nós mergulhamos neste *samadhi* de oceano. Neste caso, não há mais um nascimento e nem morte, é algo eterno, mas mesmo assim, há nascimento e há morte: isto é um pouco complicado, isto é sabedoria. Por exemplo: o meu nome é Tokuda, mas eu não sou Tokuda. Entenda isto, é muito simples. Tokuda é apenas um nome, como se fosse um rótulo. Pode colocar um outro nome para facilitar, pode chamar japonês careca, assim todo mundo entende. A sabedoria do Zen é esta: eu sou Tokuda mas eu não sou Tokuda. Eu sou Tokuda, mas eu não sou Tokuda, e é por isto que eu me chamo Tokuda.

Parece complicado, mas é necessário dobrar duas ou três vezes as idéias, aí nós chegamos realmente até nossa identidade e quando nós sabemos isto, nós vivemos a vida absolutamente. Nesse caso, nossa presença é a manifestação de todas as nossas vidas passadas.

A pessoa inteligente ou ignorante tem todas as razões para ser ignorante ou inteligente, ou bonita, ou feia, mas isto não quer dizer que ela seja melhor ou superior e que o outro seja inferior. Cada um de nós está vivendo totalmente dentro do mundo de *Buda*. Quando se entender isto, vem o quarto tipo de sabedoria, que é a pessoa não

viver mais neste mundo de uma forma atrapalhada, porque nós mesmos somos dignos de respeito, temos que respeitar a nós próprios, não podemos mais viver fazendo tanta confusão..

Mas pensando bem, dentro de mim mesmo, será que eu mereço este respeito? Nós temos muitas e muitas sujeiras realmente, mas quando estamos sentados em meditação de pernas cruzadas, mãos cruzadas e com a boca fechada, nós somos **Buda**. Por que? Porque com esta posição não se pode fazer atos maus, com as pernas cruzadas, com aquela postura e com aquela respiração correta não se pode mais falar mal dos outros. Com isto, naturalmente vêm os pensamentos chamados corretos, então você mesmo é **Buda**. É difícil aceitar isto, mas quando você senta, que seja somente vinte minutos, trinta minutos, você é vinte minutos, trinta minutos de **Buda**.

Este é o ensinamento de **Buda**. Reconhecer a si mesmo como **Buda** é difícil, mas isto não tem muita importância. Vamos supor que eu queira ver o meu rosto dormindo, o olho em frente ao espelho. Quando abro o olho, já não estou mais dormindo. O treinamento para se chegar até o estado de **Buda** é muito difícil, mas a primeira coisa que a pessoa tem que fazer é começar a imitar. Se você começa a imitar um ladrão, então você é um ladrão. O ladrão é aquele que rouba. Então você imita o ladrão, rouba e é preso pelo guarda, *não senhor guarda, estou apenas imitando um ladrão*, ele vai te colocar na cadeia assim mesmo. Nós temos a idéia de ego, mas é bom imitar, fazer coisas boas, seguir o exemplo da prática dos sábios.

Diz a **Bíblia** que **a mão esquerda não pode saber o que a mão direita fez**. Realmente esta idéia de ego é muito forte, mas a única maneira através da qual nós podemos avançar é imitando as coisas boas, que são melhores do que as coisas ruins. Quando se faz coisas boas, recebe-se os efeitos bons, pela lei de causas e efeitos. Estas experiências estão sendo registradas de momento a momento, dentro de nosso inconsciente, é como uma semente que está se depositando e quando encontra as condições favoráveis brota, aí a gente começa a ver este mundo de uma forma totalmente diferente.

Existem muitas pessoas que pensam que nós nascemos neste mundo, mas não é isto. Nós nascemos no nosso próprio mundo e estamos vendo a nossa própria consciência. Por isto quando conseguimos a limpeza total dentro da nossa inconsciência, começamos a ver então um mundo maravilhoso. A pessoa está vivendo neste mundo como se fosse uma guerra, como um inferno, porque isto é um estado de consciência. Um *samurai* (*samurai* é um antigo guerreiro japonês) chegou a um mestre e perguntou: *mestre, é verdade que realmente existe um inferno e também um paraíso neste mundo? O mestre disse: idiota, você não sabe destas coisas até hoje? E ainda tem a audácia de vir aqui me perguntar?*

Antigamente, os guerreiros *samurais* tinham aquele orgulho muito forte. *Nem meu próprio pai me chama de idiota. Mesmo o senhor, mestre, caso não se retratar do que disse, não poderei deixar o senhor viver, e vou te matar com minha espada*, disse o *samurai*. O mestre disse: *muito interessante, você quer tirar a espada da bainha?*

Ai está o inferno. O *samurai* compreendeu as palavras do mestre e começou a abrir um grande sorriso. *Ah, muito bem* disse o mestre, *agora seu sorriso é o paraíso.* Dessa forma, estamos vivendo cada momento no estado de inferno, apegados como se fôssemos demônios famintos, temos aquela falta de inteligência como se fôssemos um animal, e fazemos complicações como se fôssemos *Asuras*.

Para nós seres humanos, a água é água, claro. Mas para os peixes, a água não é água. Água para os peixes é casa, ou é um palácio. Para os seres divinos a água é como se fosse um espelho, ou uma jóia. Para os demônios e para os espíritos famintos, água não é mais água, mas sim fezes, pus e sangue. Assim, a forma como se vive neste mundo depende do estado de consciência de cada um e por isto o treinamento de Zen é transformar este corpo físico de carne e osso no corpo de *Buda*.

Este corpo quer dizer inclusive a nossa consciência. Quando o mundo interno se transforma, então o mundo externo também começa a se transformar. Da maneira que eu mudo o presente, começo a mudar o futuro e posso até mudar o passado. Há mais ou menos vinte anos atrás eu estava treinando no mosteiro no Japão, e lá eu apanhava muito, este é um método de Zen, mas hoje em dia eu agradeço aquele tipo de treinamento que passei. Naquela época eu sofria e pensava *porque estou aqui? Tudo isto que estou fazendo é bobagem.* Pensava desta maneira, mas hoje sou agradecido realmente, foi tudo muito bom para mim. Eu perdi o meu pai com a última guerra, a segunda guerra mundial. Meu pai dizia para nós, que somos três

irmãos, que um talvez fosse médico, um monge e o outro músico. Ele era marinheiro e foi à segunda guerra mundial, sabia que iria morrer e realmente morreu, mas estava tranqüilo e hoje em dia eu agradeço o fato dele ter morrido com a guerra, porque com isto recebi esta mensagem, e pude realizar pelo menos um de seus desejos.

O médico, o monge, o músico, então pelo menos uma destas coisas eu cumpri. Com a morte dele, estou aqui e estou muito contente com aquilo que estou fazendo. Eu sempre quis este tipo de trabalho no Brasil e agora também na Argentina. Eu me encontro comigo mesmo, estando aqui.

O treinamento Zen sempre coloca viver o aqui e o agora. Se a pessoa consegue viver aqui e agora fazendo bons trabalhos, não é futuramente que as coisas vão ficar boas. É neste momento mesmo, imediatamente, que o mundo inteiro fica bom.

Acho que estou falando já há muito tempo. Faltam doze minutos para as dez horas, eu vou parar um pouquinho e se tiverem perguntas sobre alguns assuntos, sobre Budismo ou Zen, ou sobre outra coisa qualquer, eu gostaria de conhecer as perguntas.

Pergunta: Como o senhor aplicaria a doutrina Zen para o ocidental?

Resposta: Ah, sim. A aplicação do Zen para o mundo ocidental não mudou nada desde que o Zen surgiu. Onde o

Budismo correto é transmitido sempre existe a prática do *Zazen*, só isto.

Pergunta: Qual é o mecanismo através do qual este processo físico produziria uma evolução no homem? Como poderiam os castigos que o senhor recebeu no seu treinamento ajudar na sua evolução?

Resposta: Eu acho que qualquer profissão, para que se consiga alcançar um alto nível, tem muitas dificuldades: artistas ou dançarinos ou esportistas têm que realizar esforços ou sacrifícios. Durante este processo de treinamento Zen estamos tentando conseguir aquele mergulho profundo e justo neste momento chega o instante do limite físico e espiritual. O mestre sabendo disto, aplica a pancada justamente para que se consiga superar aquela dificuldade.

Pergunta: Será que nós neste momento temos a menor possibilidade de chegarmos à compreensão do *Zen*?

Resposta: Neste momento é muito importante a confiança na palavra do *Buda*: nós somos originalmente *Buda*. É isto. Porque *Buda*, o *Buda Gautama* pessoalmente realizou isto e deixou o ensinamento, e com isto muita gente mudou. Estes são os grandes testemunhos. Pelo menos com o nome Budismo historicamente nunca houve motivações para guerras ou escravidão.

Pergunta: Porque foi que o senhor disse que com o intelecto a pessoa pode chegar até a Lua?

Resposta: Intelecto é a sexta consciência, ainda tem limites. Com a consciência nós podemos juntar os conhecimentos cada vez mais, até construir naves espaciais para ir até a Lua, esta força é muito grande, mas a sexta consciência é limitada à inconsciência que estamos depositando. O que se pode modificar são as sétima e oitava consciências, o inconsciente.

Pergunta: Se você estuda o suficiente você pode ir até a Lua?

Resposta: Chegar até a Lua não interessa, o importante é que precisamos mudar não só o que estamos vendo, escutando, como também mudar internamente. O assunto não é este.

Pergunta: Através do intelecto como prática a pessoa pode despertar para estes níveis de consciência?

Resposta: Como eu já disse, o aprendizado tem que ser com o intelecto. Escutar, pensar e experimentar, mas o aprendizado é estudar não estudando, é desejar para não mais desejar. Por exemplo, se temos algum problema de estômago, sentimos a presença do estômago, e por isto procuramos o médico, e começamos a tomar remédio, mas quando a pessoa está curada totalmente, então ela não se lembra mais da presença do estômago. O nosso intelecto tem limites, mas mesmo assim os Budistas dão muita importância a ele. Por isto eu coloquei a importância do nosso intelecto, conseguir chegar até à Lua.

Pergunta: O **Buda** cósmico é o mesmo que o **Cristo** cósmico?

Resposta: Acredito que sim.

Pergunta: Porque os monges mostram apenas um ombro coberto com o manto?

Resposta: Isto é um costume da Índia. Quando o monge mostra o ombro direito, isto quer dizer respeito para todos. Quando os dois ombros estão cobertos com o manto, isto significa que ele é **Buda**.

Pergunta: No Zen, o coração espiritual está do lado direito?

Resposta: O Budismo não coloca a direita ou a esquerda, é o **Caminho do Meio**.

Pergunta: O que significa este rosário que o senhor tem sobre a mesa?

Resposta: Este rosário tem 108 contas e nós temos 108 ignorâncias. Este rosário é para lembrar disto. Temos o costume nos templos Budistas de, no fim do ano, na passagem do ano, tocamos 108 gongos. Cada toque é para esquecer uma ignorância, para receber o ano novo.

Pergunta: O desejo interior é o equivalente da vontade divina? Não devemos passar pelo desejo para chegarmos à vontade divina?

Resposta: Nós Budistas não procuramos eliminar os desejos, mas sim saber que nós temos desejos e refletindo sobre isto, já se elimina a metade dos desejos.

Pergunta: Há diferença entre o Budismo ortodoxo e o Zen?

Resposta: Acho que sim.

Pergunta: Por quê?

Resposta: O Budismo *Zen* surgiu na China, naquela época alguns imperadores eram Taoístas e começaram a atacar os Budistas. Queimaram os templos, livros sagrados, mataram monges e monjas. Por isto alguns monges se tornaram leigos, alguns outros fugiram para o fundo da montanha onde não chegava ninguém. Eles começaram a transmitir os ensinamentos Budistas sem livros, sem imagens de *Buda*, sem nada. Apenas transmitiam com este contato direto entre o mestre e o discípulo. Quando por exemplo, eu te pergunto *de onde você vem*, eu não estou falando sobre se você veio do Brasil ou do Japão. *Antes de você nascer onde você estava? Depois da morte, onde você vai?* Perguntando assim, entre conversas, perguntas e respostas, foi que surgiu o ensinamento *Zen*. Um mestre estava fazendo limpeza na sala, chegou um monge e disse, “*Este mundo originalmente está todo limpo. Porque precisa varrer?*” “*Aí vem um outro grão de pó*”, disse o mestre. Assim, vivendo a vida cotidiana e através destes tipos de diálogos, o *Zen* mostra o ensinamento e isto geralmente não se encontra em outras escolas Budistas ortodoxas, onde tudo

depende de sutras, sermões de *Buda*, cerimônias. O praticante de *Zen* não dá muita importância a livros sagrados Budistas ou exterioridades. A prática do *Zen* é a meditação, é entrar no mesmo estado de Iluminamento que o *Buda* alcançou. Quando se chega a este ponto pode-se usar livros sagrados ou sutras ou ensinamentos livremente.

Pergunta: Para meditar é necessário preparação?

Resposta: Sim, é necessário. Em primeiro lugar é necessário o desligamento com o mundo exterior, depois comer e beber com moderação, procurar agir corretamente, e por aí vai.

Pergunta: Como fazer para deixar tudo de lado?

Resposta: Você deve ver o corpo e a mente como uma coisa só, por isto há o método de *Zazen*. Sentar naquela postura, controlar a respiração, é muito importante. O *Zazen* é o barômetro da nossa saúde. Quando a pessoa senta e sente dores sempre no mesmo lugar, estão este lugar, fígado, rins, pulmão etc., está com problema. Depois vem o controle da respiração. A respiração está ligada à emoção diretamente. Quando a pessoa está triste chora, quando está com muita raiva, fica com a respiração ofegante. Se se sabe controlar a respiração internamente, naturalmente consegue-se o estado da mente em paz.

Por exemplo, existe o método de *Mu* como *mantra*. Quando se expira, é utilizado este método. Geralmente a pessoa respira 17 ou 18 vezes por minuto.

Mesmo que você não tenha experiência, se usar este método de *Zazen*, imediatamente a quantidade de respirações baixa à metade ou menos ainda, sem esforço algum. Eu vou mostrar. Alguém de vocês pode contar *Muuuuuuuuuuuu* (expira). Isto é uma expiração. Geralmente leva-se 10 segundos para expirar e 5 para inspirar. Quando se medita desta forma, respira-se cerca de 4 vezes por minuto, com isto aparece a onda alfa no cérebro. Isto é o estado tranqüilo, descansado, dessa forma pode-se ver o mundo tranqüilo e em paz.

Pergunta: Como é que se trabalha um *Koan*?

Resposta: O trabalho *Koan* é se tornar uma coisa só com o *Koan*. Um monge perguntou, *o cachorro tem a natureza de Buda ou não?* O mestre respondeu *Mu*. Este é um *Koan*. O trabalho com *Mu* é se tornar *Mu*, o universo inteiro se tornar *Mu*. Este corpo pequeno desaparece e o eu se torna o universo inteiro, o mundo inteiro é só *Mu*. Este é o trabalho do *Koan*. Não sou eu que faço a concentração do *Mu*, senão eu e *Mu* seríamos duas coisas separadas. *Mu* é que está fazendo *Mu*. (A tradutora explica). Isto já é explicação. Merece trinta pancadas.

Pergunta: O Budismo Zen acredita na encarnação?

Resposta: Sim e ao mesmo tempo não.

Pergunta: Se sim, isto não seria uma prolongação do ego?

Resposta: Por isto o outro lado é não. Agora quero perguntar: *Porque você pergunta isto?*

Pergunta: Para se chegar à perfeição temos que fazer ascetismo?

Resposta: O treinamento **Zen** não é ascético. Por exemplo, quando a moça está cantando, se a corda do violão está muito tensa ela quebra e se está muito relaxada não faz som. Isto é o **Caminho do Meio**. O **Buda Shakyamuni** fez vários tipos de treinamento ascético na sua época. Quando compreendeu que aquilo só iria levá-lo à exaustão e à morte, ele abandonou o treinamento ascético. Para chegar à compreensão completa, simplesmente relaxe todo o corpo e transforme o inconsciente totalmente, desde a consciência de **Alaya** até a consciência de **Manas**.

As pessoas pensaram por três vezes que o **Buda** tinha morrido com o treinamento ascético, mas ele não morreu. Um tipo de treinamento é parar a respiração até morrer, o ar sai pelo ouvido. As pessoas acreditavam que se se conseguisse morrer desta forma, depois da morte elas nasceriam no paraíso, mas a primeira pergunta do **Buda**, que deu origem à sua procura, era *por quê existe o sofrimento? O que é a extinção do sofrimento?* Isto foi uma coisa que o treinamento ascético não respondeu, por isto ele escolheu a meditação e começou a meditar por conta própria. Dessa forma, o treinamento Budista não é ascético, é o **Caminho do Meio** e é normal, a gente fica completamente normal, não é para ganhar poderes

sobrenaturais. Como *Mestre Dogen* disse, **o nariz está vertical, o olho está horizontal.**

GLOSSÁRIO DE TERMOS DO VOCABULÁRIO ZEN E DA DOCTRINA BUDISTA

Neste capítulo são descritas palavras associadas com Zen, termos e doutrinas Budistas aos quais é feita alusão no texto.

Os nomes japoneses estão marcados (**J**) e os nomes em sânscrito (**S**). Foram incluídas expressões em português das doutrinas Budistas mais citadas no texto, bem como em certos casos são apresentados esquemas gráficos, para melhor elucidação do assunto.

ADANA (S) - *alcançar ou receber*. Estado de consciência de *Alaya*. Neste nível de consciência as sementes do *Karma* não se manifestam.

ALAYA VIJNANA (S) - Consciência básica ou consciência de depósito, contendo potencialmente todos os estados mentais e na qual as sementes de todas as coisas estão em estado imanente. A última das oito Consciências, também chamada Oitava Consciência.

ANATMAN (S) - *Não-ego, não-alma, não-substância permanente*. Todas as coisas não possuem substância permanente, não possuem realidade permanente e idêntica. A consciência é tão somente a união transitória de agregados e não há uma egosubstância por trás. É a terceira característica da existência.

ANIKÁ (S) - A primeira característica da existência: tudo é impermanente e em mutação.

ASURA (S) - Um espírito que pode ser bom ou ruim, inimigo dos **DEVAS (S)**. Compreendem os *Asuras* a quarta classe dos seres vivos. Vide também **Seis Estados da Existência**.

BODDHI (S) - *Iluminamento*. De acordo com o Budismo, compõe-se de **PRAJNA (S)** - sabedoria e **KARUNA (S)** - amor, compaixão.

BODHISATVA (S) - O ser iluminado que dedica toda sua vida a ajudar os outros a atingir a libertação, aquele que busca o Iluminamento para iluminar os outros.

BUDDHA, BUDA (S) - A palavra é usada em dois sentidos:

- A mente absoluta
- A pessoa acordada ou iluminada para a verdadeira natureza da existência. É a primeira das **Três Jóias**.

CINCO DESEJOS

- desejo por sono, sexo, comida, fama e bens materiais
- desejo por olfato, audição, gosto, tato, cheiro

DEVA (S) - Divindade celestial ou do paraíso. A sexta classe dos seres vivos. Vide também seis estados da existência.

DEZ DIREÇÕES - Norte, Sul, Leste, Oeste, os quatro pontos cardeais intermediários, o Zênite e o Nadir.

DEZ ESTADOS DO BODHISATVA - os estágios de evolução espiritual do praticante Budista, desde seu despertar até entrar completamente no estado de **Buda**. Estes estágios são:

- **PRAMUDITÃ** - alegria
- **VIMALÃ** - pureza
- **PRABHÃKARI** - brilho
- **ARCISMATI** - purificação
- **SUDURJAYÃ** - difícil de conquistar
- **ABHIMUKHI** - mostrar a face da sabedoria
- **DURANGAMA** - ir além
- **ÃCALA** - imobilidade
- **SADHUMATI** - boa inteligência
- **DHARMAMEGHA** - nuvens do Dharma

DEZ IGNORÂNCIAS MENORES

- cólera,
- guardar ressentimentos,
- tentar esconder os seus próprios erros,
- sofrer para remover a cólera e o ressentimento,
- ciúmes,
- possessão,
- enganar os outros,
- adular os outros,
- prejudicar os seres sensíveis,
- vaidade.

DHARMA (S) - Esta palavra tem vários significados na terminologia Budista, dependendo da colocação. Pode ser

a lei do universo, a verdade, uma *coisa* Budista. É a segunda das **Três Jóias**.

DOGEN ZENJI (1200 - 1253) (J) - Mestre Zen japonês, introdutor da Escola Soto Zen da China para o Japão.

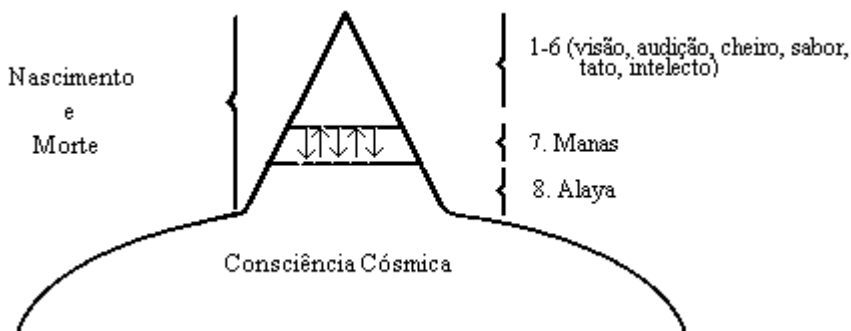
DUAS IGNORÂNCIAS HEREDITÁRIAS

- falta de arrependimento de seus próprios atos,
- desconhecer a opinião dos outros.

DUKKHA (S) - A segunda característica da existência: a existência comum é dor e sofrimento.

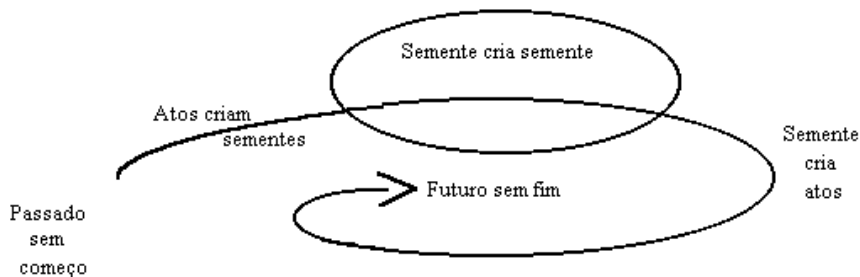
GASSHÔ (J) - O gesto de se fazer reverência com as mãos juntas para indicar respeito, gratidão ou humildade ou cumprimentar outras pessoas.

GRÁFICO DAS CONSCIÊNCIAS (Segundo o Mestre Harada Sogaku)



A forma triangular representa a existência individual, como uma breve onda que surge e volta ao vasto oceano e que tem a mesma substância do oceano. O elemento comum é o vazio, representado pelo fundo branco do papel.

GRÁFICO DA CRIAÇÃO DO KARMA



GEKYO (J) - Função da mente que faz cada consciência funcionar separadamente.

IGNORÂNCIA ORIGINAL

a) - Genética e hereditária

- inflexibilidade em um só ponto de vista
- apego
- raiva
- ignorância
- orgulho
- compreensão errada sobre a essência de si mesmo
- negar a lei das causas, condições e efeitos

b) - Aprendida

- dúvida
- compreensão errada
- apegar-se aos seus próprios pontos de vista
- apegar-se ao próprio treinamento

IGNORÂNCIAS SECUNDÁRIAS - são as ignorâncias menores, as ignorâncias intermediárias e as ignorâncias maiores.

KALPA (S) - O período de tempo entre a criação, destruição e recriação do universo, um ciclo universal. Um pássaro passa seu bico numa grande montanha de pedra uma vez cada século; quando essa montanha se acabar por causa da ação do bico do pássaro, ter-se-á passado um *kalpa*.

KARMA (S) - A lei universal de causas e efeitos, o princípio formativo do universo que determina o curso dos eventos e o rumo da existência, as ações passadas e seus resultados e retribuições.

KENJO (J) - Função da mente que une todas as consciências.

KOAN (J) - Seu significado original é *um caso que estabelece um processo legal, um documento público*. No Zen é uma formulação do mestre ao discípulo, sobre a qual o último medita. O *Koan* não pode ser resolvido pelo raciocínio lógico, mas apenas através de um despertar para um nível mais profundo da consciência. Constituem-se geralmente de casos de antigos mestres, partes de sermões ou trechos de *sutras* ou ensinamentos.

KYOSAKU (J) - Um bastão de madeira semelhante a uma espada, que é usado durante o zazen para incentivar os praticantes, através de uma pancada nos ombros. É considerada a espada que corta as ilusões.

MEISTER ECKHART (1260 - 1327) - Místico cristão alemão

MANAS VIJNANA (S) - A Consciência do desejo de vida, a consciência do egocentrismo e das atividades dualísticas situada como sétima consciência. Desta consciência se deriva a noção de permanência.

MANTRA (S) - Um som mágico, uma entoação que é repetida com a finalidade de se concentrar a mente.

NIDANAS (S) , OS DOZE - São os elos que formam a cadeia da existência. A clássica formulação Budista de encadeamento de causas que formam a existência é:

- **AVIDYA (S)** - Ignorância, incompreensão da impermanência e da falta de substância da existência, o início, a raiz da existência, provoca:

- **SAMSKARA (S)** - Ação, atividade mental, volição, provoca:
- **VIJNÂNA (S)** - Consciência, atenção mental, provoca:
- **NAMARUPA (S)** - Nome e forma, o mundo material, provoca:
- **SHADÂYATANA (S)** - Os seis sentidos da percepção: vista, audição, cheiro, tato, gosto e pensamento, provoca:
- **SPARSHA (S)** - Contato entre os sentidos e o mundo da forma, provoca:
- **VEDÂNA (S)** - Sensação, percepção, provoca:
- **TANHA (S)** - Desejo, sede de viver, provoca:
- **UPADANA (S)** - Apego, provoca:
- **BHAVA (S)** - Chegar a ser, provoca:
- **JATI (S)** - Renascimento, provoca:
- **JARAMARANAM (S)** - Envelhecimento, morte, lamentação, calamidade, dor, desespero.

NIRVANA (S) - Extinção da existência individual, cessar do renascimento, entrada na paz e liberdade. Com *n* minúsculo é colocado como oposto de **SAMSARA (S)** (vida e morte) com *N* maiúsculo é colocado como a paz que o mundo não pode dar e que o mundo não pode tirar, sendo considerada a quarta característica da existência.

ÓCTUPLO CAMINHO - é a prática que leva ao *Nirvana*, descrita na quarta Nobre Verdade: compreensão correta **SAMMA DITHI**, pensamento correto **SAMMA SANKAPA**, palavras corretas **SAMMA VACA**, ação correta **SAMMA KAMANTA**, vida correta **SAMMA VIDYA**, esforço correto **SAMMA VAJANA**, atenção correta **SAMMA SATI** e concentração correta **SAMMA SAMADHI**.

OITO IGNORÂNCIAS MAIORES

- agitação mental,
- melancolia, obscuridade da alma,
- desconfiança em relação à lei do universo,
- preguiça,
- gasto inútil de energia,
- esquecer-se da doutrina,
- falta de concentração,
- compreensão distorcida dos fenômenos.

PARAMITAS (S), OS SEIS - Os seis métodos ou virtudes que iluminam as ignorâncias e levam o praticante à iluminação.

PRAJNA (S) - Sabedoria fundamental.

QUATRO GRANDES VOTOS - Estes votos são recitados na ordenação do monge Budista e são considerados os votos do *Bodhisatva*.

- Os seres vivos são inumeráveis, a todos eu vou salvar.
- As paixões e ignorâncias são sem fim, a todas eu vou extinguir.
- O *Dharma* é vasto e insondável, todo ele eu vou praticar.
- O Caminho do *Buda* é absoluto e inatingível, todo ele eu vou alcançar.

QUATRO NOBRES VERDADES - Considerado o primeiro discurso do *Buda* após o Iluminamento:

- **DUKKHA** - a existência comum é dor.
- **SAMUDAYA** - a origem da dor é a ilusão do apego e ignorância.
- **NIRODHA** - há uma maneira de se extinguir a dor.
- **MAGHA** - esta maneira é a prática do Caminho.

QUATRO CARACTERÍSTICAS DA EXISTÊNCIA
-vide *Anika, Dukkha, Anatman e Nirvana*.

SAMADHI (S) - Estado interno de imperturbabilidade, contemplação, completa concentração sem nenhum esforço da mente.

SAMYAKU SAMBODHI (J) - O completo e perfeito Iluminamento do *Buda*.

SAMSARA (S) - *incessantemente em movimento*, o mundo dos fenômenos e da relatividade, nascimento e morte.

SANGHA (S) - A ordem Budista, a congregação dos seguidores do Budismo. É a última das **Três Jóias**.

SÃO JOÃO DA CRUZ (1542 - 1591) - Místico cristão espanhol.

SATORI (J) - a experiência do Iluminamento, a auto-realização, o despertar para a natureza da existência.

SEIS ESTADOS DE EXISTÊNCIA PSICOLÓGICA -

As seis características mutáveis dos seres vivos:

- **Devas (S)** - divindades, característica é a decadência)
- Seres humanos (característica é a dúvida)
- **Asura (S)** - espírito, característica é o orgulho)
- Animais (característica é a ignorância)
- Seres do inferno (característica é a raiva)
- Demônios famintos (característica é a auto apego)

SEIS TIPOS DE IGNORÂNCIA ORIGINAL - apego, raiva, ignorância, compreensão errada, dúvida e orgulho.

SESSHIN (J) - literalmente, *coleccionar pensamentos*. É um treinamento típico da escola Zen, um período geralmente de sete dias consecutivos, onde os praticantes dedicam-se integralmente ao **Zazen (J)**, de forma a unificar a mente, focando-a na **Natureza Original**.

SHIKANTAZA (J) - *Envolver-se em só sentar*. Prática típica da escola **SOTO ZEN**, na qual o praticante de **Zazen** simplesmente senta-se firmemente e em silêncio, abandonando corpo e mente e não se esforçando para transformar-se em **Buda**.

SKANDHAS (S), OS CINCO - Agregados que se combinam para formar a existência. São eles:

- **RÚPA (S)** - forma ou materialidade
- **VEDANA (S)** - sensação
- **SANJNÁ (S)** - concepção
- **SAMSKARA (S)** - ações

- **VIJNÂNA (S)** - consciência

Quando os cinco *Skandhas* se combinam de acordo com o *Karma* e geram uma existência temporal na forma de um ser vivo, surge a idéia de ego-substrato.

SOTO ZEN (J) - Seita da escola Zen, fundada pelos mestres chineses **TOZAN RYOKAI (J)** (- 818) e **SOZAN HONGAKU (J)** (839 - 901). No Japão foi introduzida pelo mestre **EIHEI DOGEN (J)** (1200 - 1253). Sua prática característica é o **SHIKANTAZA (J)**.

SUNYA, SUNYATA (S) - *Vazio, desprovido de substância:*

- os fenômenos são relativos e falta a eles substancialidade ou realidade independente;
- o absoluto é o próprio vazio, despido de formas, categorias ou predicados ("é", "não é", "é e não é", "nem é nem não é"). *Sunya* é transcendente ao pensamento.

SUTRA (S) - O significado original é *um recipiente onde são jogadas as jóias.*

São as escrituras Budistas, isto é, os sermões e diálogos do *Buda* ou os escritos posteriores de eminentes mestres.

TAOÍSMO - Doutrina esotérica chinesa, baseada nos ensinamentos de *Lao Tse* e fundamentada na prática do *Tao* (Caminho).

TATHAGATA (S) - *Aquele que vem como vai*, o isso mesmo, um dos mais altos títulos do **Buda**, o Absoluto.

TRÊS JÓIAS - *Buddha, Dharma e Sangha*.

TRÊS TIPOS DE COMPREENSÃO ERRADA

- discriminação entre o puro e o não puro,
- discriminação entre o sofrimento e a felicidade,
- discriminação entre o ego e o não ego.

TRÊS VENENOS - Apego, raiva e ignorância.

VIJNÂNA (S) - Consciência, a faculdade mental com respeito à percepção e ao conhecimento. É o quinto **SKANDHA (S)** e também o terceiro **NIDANA (S)**.

VIJNA MATRAVADA (S) - A teoria Budista de que tudo é só consciência. Teoria fundamental da escola **YOGACHARA (S)**.

VIPAKA (S) - *amadurecimento*. Estado da consciência de **Alaya**. As sementes depositadas em **Alaya** são neutras, mas o treinamento do **Bodhisatva** as faz brotar como sementes boas. Neste nível de consciência começa-se a eliminar as influências do passado.

YOGACHARA (S) - Escola da Filosofia Budista cujos principais expoentes são os mestres hindus **ASANGA (S)** (*Século V*) e **VASUBANDHU (S)** (*Século VI*). É considerada a vertente da Filosofia que mais se aproxima

da Psicologia ."*Aquilo que aparece é real, mas não a maneira de sua aparição, aquilo que é vazio é real, enquanto aquilo do qual é vazio é irreal.*"

YUISHIKI (J) - Teoria da Psicologia Budista segundo a qual tudo é só consciência, tudo existe e não existe na consciência.

ZAZEN (J) - **ZA (J)** é sentar e **ZEN (J)** é meditação. *Zazen* é a milenar prática da meditação, com uma correta postura do corpo e da mente. É uma prática Budista fundamental.

ZEN (J) - Abreviação da palavra japonesa **ZENNA** e do termo chinês **C'HAN**, transcrição do termo sânscrito **DHYANA**, isto é, o processo de concentração e absorção através do qual a mente é tranqüilizada e focalizada na **Natureza Original**. Um braço da escola Budista, rezando a tradição ter sido fundada por **BODHIDHARMA (S) (Século VI)**, mestre hindu que introduziu o Budismo na China. É conhecida como a escola do iluminamento, da transmissão do **Dharma** coração a coração, como **Escola da Mente**.

