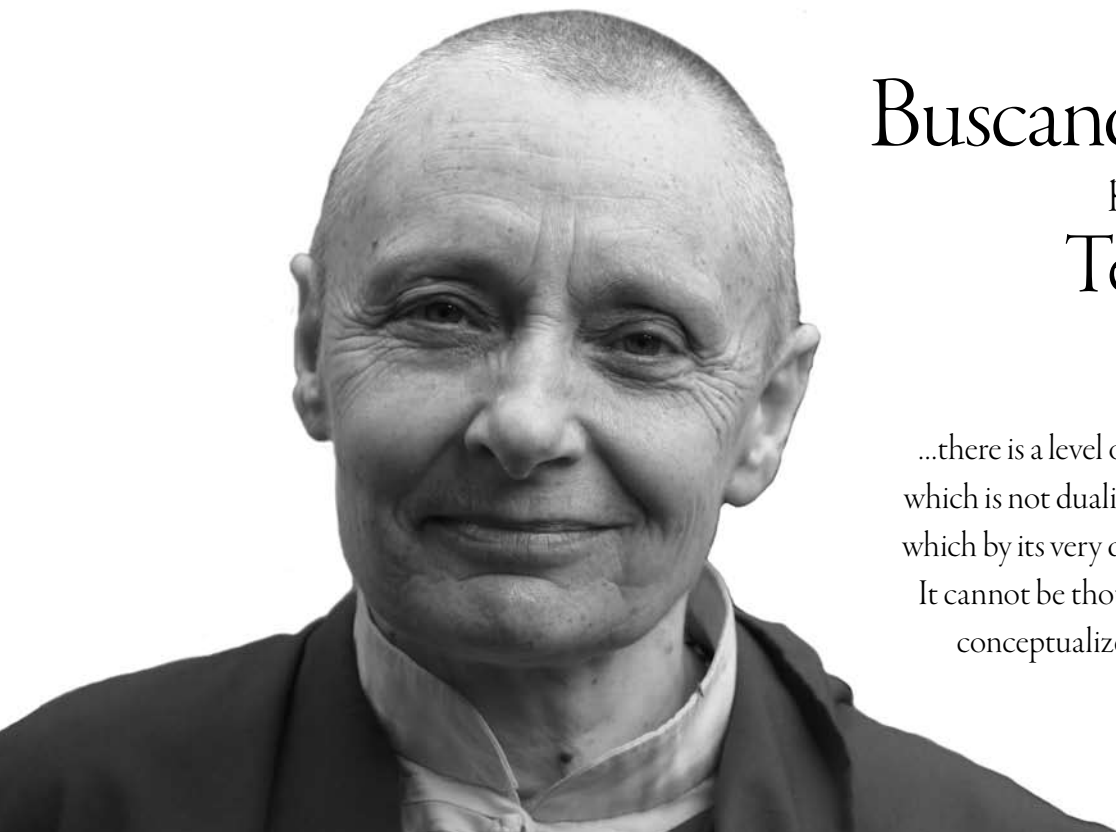




# GATSAL TEACHINGS



## Buscando Refugio por Jetsunma Tenzin Palmo

...there is a level of mind, of conscious being, which is not dualistic, which is not conceptual, which by its very definition, is beyond thought. It cannot be thought about and it cannot be conceptualized, but it can be realized.

Se pensarmos o caminho Budista como sendo um templo, então para entrarmos nele temos que atravessar seu portal de entrada. Essa porta de entrada seria o compromisso ao tomarmos Refúgio. Tomar Refúgio significa abandonar alguma coisa. Do que estamos fugindo? Hoje em dia, o mundo está cheio de refugiados. Refugiados em busca de refúgio estão fugindo das Guerras, dos inimigos, dos desastres naturais que acontecem em seus países; eles fogem para algum lugar onde esperam obter segurança e proteção. Então no Budismo, somos todos refugiados. Estamos procurando escapar, se temos algum senso, dos problemas, conflitos e dificuldades dessa roda de nascimento e morte. Estamos particularmente fugindo dos conflitos criados por nossas mentes indomadas, indisciplinadas, pelos venenos de nossa desilusão, nossa avareza, nosso rancor, orgulho e inveja que causam a nós e aos outros tanta perturbação. Estamos em vôo fugindo dos problemas, de não obtermos aquilo que desejamos e ganharmos o que não desejamos – velhice, doença, morte. Existem muitos problemas nesse mundo.

Onde podemos encontrar Refúgio? Podemos encontrar Refúgio na realidade última. Esse é o único solo firme. Nada relativo pode ser Refúgio verdadeiro. Na tradição Budista vemos como Refúgio, o Buda, seus Ensinamentos e a Comunidade daqueles que compreenderam esses ensinamentos. Porque? O Buda foi um príncipe, há 2500 anos atrás no Norte da Índia, que tinha tudo que desejava. Possuía 3 palácios para cada uma das três estações do ano, pais amorosos, possuía uma linda esposa e até mesmo um filho. Ele tinha tudo, Porém, durante uma de suas saídas do palácio, ele deparou-se com um enfermo, com um ancião e com um cadáver. Tudo foi para ele uma grande revelação, pois essas coisas haviam sido escondidas dele ao longo de sua vida de indulgência. Talvez elas não lhe tivessem sido fisicamente ocultadas, mas ele realmente não havia refletido sobre elas.

Quando somos jovens, usualmente não pensamos em doença, velhice e morte. Essas coisas acontecem com velhos caretas em algum lugar. Não pensamos que essas coisas inevitavelmente acontecerão conosco. A doença existe, não são só os velhos que têm doenças terríveis; muitos jovens também ficam doentes. E mesmo que evitemos morrer jovens, que evitemos ficar doentes ou se doentes continuemos a viver, iremos ficar velhos e decrepitos.

Buda falou que uma coisa certa sobre a vida é a morte. Isso é verdade – não importa o quanto velhos ou jovens sejamos. Tenho certeza que todos nós temos amigos que eram muito jovens e sofreram acidente de carro ou qualquer outro tipo de acidente ou subitamente foram acometidos de doença fatal e morreram. Quem esperaria que fossem morrer? Nós não sabemos. Hoje estamos aqui, mas amanhã teremos ido embora. Não podemos pensar “vou viver por 3 anos e aí morreréi”. Quem sabe quando morreremos? Ninguém, apenas porque somos jovens e saudáveis hoje não significa que não estaremos mortos amanhã. Não o sabemos; nenhum de nós sabe.

O Buda enxergou tudo isso, e viu quanto sofrimento havia no mundo pelo fato das pessoas não conseguirem as coisas que queriam e frequentemente receberam aquilo que não queriam. Elas eram muito infelizes, então ele pensou “qual a causa de tudo isso?” Por isso ele partiu – deixou seu palácio, sua família, deixou para trás e vagou pela Índia como mendigo, como homem santo. Ele foi em busca das verdadeiras causas do sofrimento e de como supera-las.

Depois de passar 6 anos em diferentes tipos de práticas, ele experimentou o completo despertar de sua mente sob a árvore Bodhi em Bihar, Norte da Índia. Com a mente completamente aberta ele recuou eons e eons no tempo. O que aconteceu é que ele reconheceu seu potencial humano – potencial que todos possuímos, mas que normalmente está fechado para nós. Não é que ele fosse um Deus; foi como ser humano que sua mente atingiu seu potencial. Fala-se que nós utilizamos algo como 8% do nosso cérebro. O que os outros 92% estão fazendo? Talvez armazenando esses dados. Há uma narrativa nos Sutras contando que certa vez Buda estava na floresta e juntando um punhado de folhas do chão perguntou a seus discípulos: “O que é mais, as folhas na floresta ou as folhas na minha mão?” É claro que eles responderam, “As folhas na sua mão são muito poucas. As folhas na floresta são infinitas.” E Buda respondeu, “Isso é o mesmo que comparar o quanto eu realmente estou ensinando a vocês e o quanto eu realmente sei. O que eu ensino a vocês seria como as folhas da minha mão e o quanto eu realizei seria como as folhas na floresta”. Contudo, ele acrescentou, “O que estou lhes ensinando é o suficiente para torná-los liberados”. Isso é tudo que precisam saber, por isso, alguém assim, com a mente completamente liberada e onisciente é merecedor de Refúgio, pois traçou o caminho de forma muito clara.

*...The Buddha said “Which is more, the leaves in the jungle or the leaves in my hand?...that is like how much I know compared to how much I’m actually telling you. What I’m teaching you is like the leaves in my hand, what I’ve realized is like the leaves in the forest.” But he added “What I’m telling you is enough for you to become liberated. That’s all you need to know.”...*

O segundo motivo é que a palavra Buddha, que significa “estar desperto”, é o ápice da máxima sabedoria, compaixão e pureza. Para isso é que buscamos Refúgio para nosso próprio potencial interno para o Budato. Todos nós possuímos o que chamamos Natureza Búdica. Isso significa que todos possuímos dentro de nós a plenitude da sabedoria, da compaixão e da pureza. Porém, encontram-se encobertas. Mesmo assim, é isso que nos conecta com todos os seres – não apenas humanos, mas animais, insetos e tudo o que for senciente. Tudo que tiver consciência possui esse potencial. Talvez demore muito tempo para que seja descoberto, ou talvez aconteça num lapso de segundo, mas todos nós o possuímos. Então buscamos também conseguir Refúgio para o que existe dentro de nós mesmos - nossa própria verdadeira natureza inata.

Quando procuramos conseguir Refúgio no Dharma, primeiro que tudo o procuramos nos ensinamentos do Buddha. Depois de sua iluminação, ele percorreu o Norte da Índia por 45 anos, falando para todo o tipo de gente – ricos, pobres, leigos e monges, homens, mulheres, jovens e anciãos – e grande parte de seus ensinamentos foram documentados. No cânone Tibetano existem 108 volumes de ensinamentos de Buddha. Também procuramos conseguir refúgio no Dharma no sentido da realidade última – o que na realidade é quando as nuvens de nossa confusão e ou delusão se desfazem e encaramos a verdade face a face: A realidade última está tanto fora quanto dentro de nós. Esse é o verdadeiro Dharma, a lei universal

Buscamos conseguir Refúgio na Sangha porque a Sangha são aqueles que realizam o caminho – que têm tido experiências e realizações genuínas da natureza incondicionada de suas mentes. É como estarmos todos doentes – estamos todos muito doentes (enfermos) com os 5 venenos da delusão, avareza, hostilidade, orgulho e inveja. O Buddha é como um médico que diz “você estão enfermos mas podem ser curados” e então prescreve o remédio. O remédio é o Dharma. E como qualquer remédio, não resolve apenas se lendo o rótulo ou conhecendo os ingredientes: temos que tomar o remédio; temos que acompanhar a cura. Essa é a cura. Podemos ser tratados e aqueles que nos auxiliam e cuidam de nós são a Sangha. Eles são como enfermeiros – eles cuidam de nós, nos ajudam a tomar o remédio na dose certa e nos acompanham até que estejamos completamente restabelecidos. Quando estivermos restabelecidos poderemos então tomar o lugar deles e ajudar outros.

*When the Buddha's attendant Ananda asked him if women were capable of liberation, he said, "Yes, of course women are capable of liberation." A woman's ability to attain spiritual freedom has never been denied. However the opportunity to attain this has often been lacking.*

A cerimônia de tomar Refúgio veio do tempo do próprio Buddha. Quando Buddha percorria o Norte da Índia, ele encontrou muita gente buscando conselhos. No fim de muitas de suas exposições o buscador declara “De hoje em diante até o fim da vida eu tomo Refúgio em Buddha, no Dharma e na Sangha”. É o compromisso de colocar o caminho espiritual no centro de nossa vida ao invés de o colocarmos na periferia. É um compromisso que diz “De hoje em diante, eu transformarei minha vida em alguma coisa significativa”. Por isso tomar Refúgio é o início do caminho Budista.

## Sessão de Perguntas e Respostas

**P:** Minha pergunta é a respeito de algo que me foi dito recentemente: que o Budismo não tem sido muito gentil com as mulheres e que é machista. Poderia nos falar um pouco sobre isso?

**R:** Sendo muito franca, até recentemente – até há 100 anos atrás – educação mais avançada era vetada às mulheres, no ocidente, minha avó, certamente, jamais iria para a universidade. A idéia da necessidade das mulheres receberem educação além de um determinado nível era muito estranha mesmo na era Edwardiana. Foi no século 20 que a educação de mulheres realmente aconteceu, então a falta de oportunidade para mulheres não é algo que pertence apenas ao oriente retrógrado, por assim dizer. Quando Ananda, o assistente do Buddha perguntou a ele se as mulheres seriam capazes de liberação ele respondeu “sim, claro que as mulheres são capazes de liberação”. Nunca foi negada à mulher a capacidade de atingir a liberdade espiritual. Todavia, há frequentemente falta de oportunidade para obtê-la.



No mundo moderno alguns professores Budistas dirão: “Não, nós não ensinamos isso as mulheres”. Aqui no Ocidente somos todos instruídos; temos oportunidades iguais, podemos ler livros, podemos encontrar com professores. Atualmente, muitos dos centros Budistas são, na verdade, dirigidos por mulheres. Não há esse problema. Em alguns países do Oriente ainda existe resistência: infelizmente ainda é uma sociedade dominada por homens. Por outro lado, se formos a países Budistas como Sri Lanka, Burma ou Tibete, veremos as mulheres muito fortes em comparação a outros nas redondezas onde mulheres exercem papéis muito subordinados. Vejam, por exemplo, o Tibete: Mulheres Tibetanas são poderosas, são muito honestas e frequentemente são elas, como também em Burma, que dirigem os negócios. Elas não são de forma alguma violetas retraídas. São fortes e desempenham um papel na sociedade. Nas sociedades Budistas, mulheres não foram trancafiadas – elas estavam à vontade nas suas relações com o sexo oposto e, considerando outras sociedades próximas como Índia e China Confucionista, o estatus da mulher nos países Budistas era muito bom. Não tão bom para as monjas, mas bom para as leigas. Em qual sociedade a mulher não é mantida em sujeição? Frequentemente a situação é por culpa tanto das mulheres quanto dos homens. Muitas vezes as mulheres mantêm suas iguais reprimidas e não as encorajam a serem aventureiras ou irem além da norma esperada. Não é de forma alguma toda culpa desses homens perversos: Mulheres também apóiam muito o sistema. Na Índia, por exemplo, quando a mulher se casa, a pessoa a quem ela deve temer no lar é a sogra e não tanto o marido.

**P:** Posso retroceder ao patriarcado e ao sexismo no caminho espiritual? Sempre me pareceu ser o patriarcalismo uma doença espiritual tão grave quanto se possa pensar – metade de uma espécie subjugando a outra metade e chamando-a inferior de nascença ou agindo como se esta tivesse nascido inferior. A história do Budismo, infelizmente, não tem sido pura nesse sentido; tem feito parte do sistema patriarcal. Você diria que a forma do Budismo avançar é tomando a firme resolução de que não existam mais as máculas que existiram no passado? E de muitas formas, no meu modo de ver, essa oposição poderia ser um pouco como Martin Luther King nos tempos medievais, quando ele olhava para o sofrimento que afetava seu caminho espiritual e desejava reformá-lo. A coisa mais importante para o Budismo seria transcender o patriarcado.

**R:** É muito interessante que as 2 pessoas aqui mais preocupadas com o patriarcado sejam homens! Eu acho isso belo. Muito bem. Sim, claro que no passado esse foi um grande problema. Mas no Ocidente, existem muitas mulheres sinceras que estão interessadas nos assuntos espirituais. A maioria das pessoas que comparecem as palestras espirituais são mulheres apesar de virem também muitos homens. Isso é bom. Sim, claro que é muito triste que metade da raça humana tenha sido negligenciada no passado. Devemos reparar isso. Estamos fazendo o possível. No ocidente, essa situação não é muito freqüente nos círculos do Dharma, exceto pelo fato de muitos professores serem homens e de muitas mulheres preferirem assim, recentemente, nos círculos budistas do Oriente tem havido uma tomada de consciência sobre a negligência sofrida pelas mulheres e pelas freiras em certos países como a Coréia e Formosa. Monjas são bem educadas e frequentemente comandam o espetáculo. Algumas das pessoas mais famosas são na verdade mulheres e freiras. Nesses países não existem problemas com discriminação. Nos países do Sudoeste da Ásia, ainda há muita desigualdade. Mas mesmo lá tem-se pensado e discutido sobre o problema. Antes não existia nem a percepção de que havia um problema.

**P:** Gostaria de perguntar o que significa para Sr<sup>a</sup>. Iluminação? Penso que iluminação seria talvez estar no momento presente – de um crescente sentimento de estar ciente – um sentimento de beleza. Talvez a Sr<sup>a</sup>. pudesse nos falar sobre a iluminação e seu significado.

**R:** Estar no momento presente despojado de qualquer pensamento conceitual é um ótimo avanço. É muito útil. Mas em si não é iluminação. Claro, iluminação é a palavra que atiramos para cá e para lá, e de uma certa forma, prefiro a palavra realização. Mente realizada é aquela que tem a visão da natureza última da mente. Nossa mente é normalmente muito dualista. Estou tentando simplificar para que você possa entender. Eu vejo um relógio. Há sujeito, verbo e objeto. Isso porque nossas mentes são condicionadas. Quando pensamos, sempre pensamos com idéias, conceitos, condições e padrões. Contudo, há um nível da mente, do ser consciente, que não é dualístico, não é conceitual, que é pela sua própria definição, além do pensamento. Não pode ser pensado nem conceitualizado, mas pode ser realizado. Então, essas realizações, esses momentos de apreensão da natureza incondicionada da mente são comumente como “flashes”. Assim, a idéia é aumentar o número de episódios de “flashes”, prolongá-los e tornar eventualmente esses momentos de percepção não dualista constantes e ininterruptos. Iluminação é um nível diferente de percepção que todos nós possuímos e que é nossa verdadeira natureza.