



# GATSAL ENSINAMENTOS

Edição 20

Boletim Informativo do Convento Dongyu Gatsal Ling

Dezembro 2007

## *Superando Preconceito e Egotismo (Parte dois)*



*A mente que se encontra muito obcecada consigo mesma,  
que é controlada pelo ego relativo  
é uma mente rígida, julgadora e preconceituosa...  
a mente verdadeiramente iluminada não discrimina*

Sua Santidade o Dalai Lama encontra-se com pessoas todos os dias-recém chegados do Tibete com histórias horríveis sobre seu sofrimento, o sofrimento de sua família e de suas comunidades. Ele tem que ouvir continuamente seus relatos. Ele é o líder do Tibete, contudo nada podendo fazer, imagine o quanto é doloroso para ele. Como ele é visto como representante da paz, ele está ligado a outras agências e comunidades de ajuda em muitos países. Todos os dias ele ouve histórias angustiantes de todas as partes do mundo. Sua santidade é continuamente assediado pelas pessoas vindas não apenas do Tibet, mas da Índia e do resto do mundo que jogam no colo dele todo seu sofrimento. Então ele está sempre preocupado com os problemas dos outros. Mas ele é infeliz? Se contarmos a ele algo triste ele irá chorar porque ele realmente se importa. Mas no minuto seguinte ele estará rindo novamente! Olhe dentro dos seus olhos - eles brilham. Na maioria das fotos o Dalai Lama está sorrindo.

A mente que é muito obcecada consigo mesma, que é controlada pelo ego relativo - seus gostos, aversões, opiniões, parcialidades e idéias de como as coisas ou pessoas devem ou não ser- é uma mente rígida, julgadora e preconceituosa. Nós todos a temos. Nós absorvemos preconceitos junto com o leite materno. Mesmo aqueles que abandonaram a sociedade têm fortes parcialidades. Na verdade, eles são com muita freqüência os mais rígidos de todos. Pessoas das sociedades alternativas também têm suas opiniões idéias, julgamentos e padrões! Elas não são livres.

Nossa mente é muito condicionada. Até certo ponto, enquanto não nos tornarmos completamente iluminados, será impossível não termos a mente condicionada porque é desta forma que pensamos. Mas deveríamos estar conscientes do fato de sermos muito preconceituosos e julgadores em relação a tudo. Todos têm suas opiniões. Nós pensamos, “Esta é minha opinião”, mas usualmente não é. É a opinião da mídia em geral, do programa que assistimos na noite anterior que foi cuidadosamente elaborado para nos convencer ou mesmo a atitude do grupo que freqüentamos. Todavia acreditamos que a opinião seja nossa. Nós nos aferramos a ela pensando que é a verdade e qualquer outro ponto de vista é errado. Então, daqui há alguns anos, muda a opinião geral e todos seguem outra direção. É muito interessante. Se somos velhos o suficiente, podemos observar isso acontecer.

Quando somos jovens, acreditamos que só existe o nosso modo de pensar e quem quer que pense de forma diferente é um louco. A tendência atual é a verdade máxima, a última palavra e o que quer que existisse antes é fora de moda e burro. Mas então pouco tempo mais tarde, tudo muda novamente e nosso estilo atual se torna obsoleto. Todos vocês jovens- apenas esperem! Sua maneira atual de se vestir, daqui há dez anos fará vocês rirem . Vocês olharão suas fotos e pensarão “Deus do céu! eu realmente me parecia com esse aí quando tinha aquela idade? Mas na época era muito bacana.

Somos todos preconceituosos, parciais e cheios de opiniões e julgamentos e a maioria deles nunca foi testada, quase todos foram herdados das nossas famílias, dos nossos relacionamentos, dos livros que lemos ou dos programas que assistimos.

Muitos poucos foram realmente examinados à luz da razão e da compreensão. Mas quando nos aferramos a um ponto de vista nós morremos por ele. Pessoas morrem por suas idéias o tempo todo. Não que sejam idéias brilhantes, elas são com muita frequência idéias burras. Essas convicções e julgamentos que tingem tudo o que vemos, não são de forma alguma inócuas ou inofensivas.

Algumas opiniões são sem dúvida inofensivas – se adoçamos ou não nosso chá ou se deveríamos apenas comer grãos e frutas. Isto pode afetar nosso corpo, contudo, são opiniões efetivamente inócuas. Todavia, existem aquelas preconceituosas que são muito prejudiciais para nossas mentes e para toda uma sociedade. As mais evidentes são as que veiculam preconceitos religiosos e raciais. Estas vêm causando muito dano ao nosso mundo. Milhões de pessoas têm sido mortas porque não crêem naquilo que cremos, porque pertencem a uma raça diferente ou por qualquer outra razão. Não que sejamos maus, mas “se você não acreditar naquilo em que acredito você merece morrer”.

Portanto, essa questão das nossas opiniões e das nossas crenças não é uma questão menor. A maioria dos nossos conceitos e crenças não são totalmente questionados. De onde eles vêm? Nós realmente os investigamos profundamente? Já conversamos com pessoas com pontos de vista diferentes dos nossos de forma inteligente? Já lemos livros sobre outras formas de pensar? Usualmente quando acreditamos em algo, restringimos nossa leitura àquilo que corrobore nossa crença. Não lemos livros ou assistimos programas que apresentem um ponto de vista diferente.

Se assistimos alguém dizendo algo diferente do que pensamos, nós o ouvimos com a mente preconceituosa. É interessante observar essa mente filtrando as experiências o tempo todo e nos tornando alienados daquilo que nos cerca.

***Nós temos que abraçar um modo de vida  
que nos aponte o caminho de casa de volta  
ao nosso verdadeiro ser.***



Então o que é preciso fazer? Não conseguiremos viver sem opiniões ou idéias enquanto nos encontramos no estado de não iluminação. O fato de ser uma monja Budista mostra que tenho crenças e opiniões! Mas temos que entender que são apenas opiniões e crenças. Não possuem verdade fundamental externa a si mesma. São apenas julgamentos e idéias mutáveis. Existem idéias que têm persistido por milênios e decididamente necessitam ser repensadas. Certas qualidades admiradas (que podem ou não ser admiráveis) deveriam também ser examinadas sob uma ótica renovada apesar de terem resistido todo esse tempo.

O importante é não nos identificarmos com os nossos pensamentos e nossos sentimentos, mas sim enxergarmos que pensamentos e opiniões são somente fatores mentais. Até mesmo um sistema de crenças é em si um artefato mental. Buda ao falar sobre o Darma disse “Isto é uma jangada, um barco. Pode nos transportar da praia da realidade relativa para a praia da realidade absoluta”. Seríamos tolos se abandonássemos nossa jangada durante a travessia e seríamos igualmente tolos se continuássemos carregando-a nos ombros com respeito ao atingirmos a outra margem. Quando chegamos ao outro lado não precisamos mais da jangada. O Darma é apenas um instrumento; é o caminho mas não é a meta.

Todos os sistemas de crenças e religiões são apenas relativos. Eles não são a verdade mas podem ajudar-nos a atingi-la. Sem eles seria muito difícil atingirmos a realização espiritual. Nós poderíamos vislumbrar algo, mas sem alguma forma de disciplina espiritual é muito difícil estabilizar a experiência. Mesmo as mais elevadas e nobres opiniões, idéias e julgamentos, um dia devem ser abandonadas. Enquanto isso, nós deveríamos ter a compreensão de que todos os nossos preconceitos, concepções e tendenciosidades deveriam ser vistos como um fenômeno passageiro. Eles não possuem nenhuma existência própria, eles são apenas estados mentais e não “meu” ou “eu”.

Nós todos estamos cientes de que a verdadeira iluminação não discrimina. Nós sabemos que o mestre que incorporou a genuína sabedoria e compaixão é completamente aberto e receptivo a todo mundo. Como seria possível um mestre iluminado dizer “sim eu aceito essa pessoa mas não aceito aquela? É até mesmo impossível imaginar isto. Por isso, quanto mais fecharmos nossos corações a certos segmentos da sociedade, a religiões ou raças menos incorporamos nossa genuína natureza iluminada. Quanto mais julgadores e rígidos nos portarmos quanto mais nos enredarmos nos apegos e aversões mais nos distanciamos do estado iluminado que é um estado não discriminativo.

Voltamos novamente à questão do ego. O ego nos afasta muito do caminho certo. Numa sociedade como a nossa, tão baseada na gratificação pessoal, nós nos encontramos muito distantes do verdadeiro caminho. É por isso, que as pessoas são tão esvaziadas e se sentem tão perdidas. Nós temos que incorporar um modo de vida que nos aponte o caminho de casa, de volta ao nosso verdadeiro eu, para que vivamos sob o ponto de vista da nossa verdadeira natureza e não desse falso ego.

No Darma existem 2 formas de fazê-lo. Primeiro é a da introspecção interna, aprendendo como acalmar a mente e torná-la focada. Então, observando profundamente a verdadeira natureza da mente podemos distinguir o que é falso do que é verdadeiro. Dessa forma, podemos começar a abandonar todas as falsas identificações especialmente nossa forte identificação com o ego. Ao mesmo tempo, podemos começar a nos abrir para os outros através da generosidade. Não apenas a doação de coisas materiais, mas também doando nosso tempo, nossa compreensão, dando espaço para as pessoas e estando presente quando precisarem de nós. Cultivamos o não-julgamento, sendo abertos, pacientes, compreensivos, tolerantes sem reagir com raiva quando as coisas não acontecem como desejamos ou quando as pessoas não fazem o que queremos. Gradualmente, aprendemos a aceitar as coisas e as dificuldades da vida como parte do caminho, usando-as como aprendizado, ao invés de reagirmos desfavoravelmente com raiva. Nós desenvolvemos a amabilidade – que o Dalai Lama chama de bom coração – um coração que cuida dos outros não apenas de si.

Há pessoas desesperadamente preocupadas com os animais selvagens, com as árvores, com nosso meio ambiente. Isso é maravilhoso. Mas as vezes, essas mesmas pessoas são grosseiras com seus pais, causando-lhes muitas dores e preocupações. Temos que começar de onde estamos e com quem estamos. Começar com nossos pais, nossos parceiros, nossos filhos e nossos colegas – façamo-los felizes. Pratiquemos a amabilidade, generosidade, amor, tolerância com aqueles que encontramos. Estejamos lá para eles, sejamos amáveis, tendo em mente, que eles também querem ser felizes. Não façamos mal a ninguém. Tentem tornar as pessoas um pouco felizes, um sorriso ou uma palavra amável faz a diferença. Parem de pensar tanto em si mesmos. Pensem nos outros.

O que desejamos não tem tanta importância assim. Geralmente estamos tentando tanto encontrar a felicidade adquirindo coisa para nós que deixamos de pensar no que os outros querem e de como fazê-los felizes. O irônico é que se nós genuinamente pensamos mais nos outros que em nós, tornamo-nos pessoas felizes. Descobrimos um dia ao acordarmos que nos sentimos bem sem mesmo termos desejado. É um dos paradoxos: quanto menos pensarmos em nós e quanto mais pensarmos nos outros, mais felizes seremos. Quanto mais obcecados estivermos com nossa própria felicidade e pouco nos importando com os outros, mais infelicidade criaremos para nós e para os que nos cercam.

Há muito a fazer. Primeiro que tudo, fazer felizes os que nos cercam. É o nosso desafio. É mais fácil sentar e pensar, “Que todos os seres em todos os lugares estejam bem e felizes”. E quando pensamos nos queridos cangurus, marsupiais, wallabies, em liberdade brincando, enchemos os olhos de água. Mas se planejamos sair e nossa mãe nos pede que lavemos algo, ficamos com raiva. No entanto, nossa mãe é um ser senciente, nosso parceiro é um ser senciente, nossos filhos são seres sencientes e eles são os seres sencientes que estão em frente a nós. São eles que devemos desejar que estejam bem e felizes.

Na tradição tibetana, quando meditamos sobre todos os seres sencientes, temos nosso pai à direita, nossa mãe à esquerda e nossos inimigos em frente de nós. Colocamos todos de quem não gostamos bem na nossa frente, seguidos por nossa família e pelos amigos. Isto é ilustrativo porque nos lembra de que não há somente seres sencientes em geral lá fora aqueles pequenos pontos no horizonte – quem são importantes, são as pessoas com quem temos que lidar agora. É deles de quem estamos falando – pessoas com quem estamos associados e com quem temos uma conexão cármica. Quer gostemos ou não dessas pessoas, eles são seres sencientes buscando a felicidade e é nossa responsabilidade os fazermos felizes.

Voltamos então para onde começamos que é o sentido de conexão interna de alguém com a família, com a tribo e com sua cultura. Isto é muito importante. Temos que atingir o equilíbrio entre sermos totalmente sujeitos às restrições parentais e tribais e sermos tão livres que não conseguimos nos conectar com nada. Uma forma de fazer isso é desenvolvendo o senso de centralização interna. A partir daí começamos a irradiar para todos os seres que nos cercam. Não nos sentimos mais solitários porque sabemos que estamos profundamente conectados com esses seres. Não nos preocupamos mais com o que pensam de nós; estamos unicamente preocupados em beneficiar outros seres.

A sociedade tornou-se distorcida. Não nos fornece aquilo que nos prometeu. Não nos dá permanente felicidade nem pacífico bem estar. Nos dá apenas o sentimento de desespero, separação, frustração e um insaciável desejo que nunca é satisfeito, um grande vazio interior. Muitos sentem tudo sem significado e ficam completamente desesperados. Há tanta depressão – vejam quantas pessoas tomam Prozac. Os tibetanos jamais ouviram falar de coisas como Prozac.



***Há muitas coisas que podemos fazer.  
Primeiro que tudo, começamos com a tentativa  
de fazer felizes as pessoas que nos cercam.  
Este é o nosso desafio.***

Então a responsabilidade é nossa. Ninguém pode fazê-lo por nós. Cada um de nós tem a tarefa de tornar nossas vidas centradas e bem orientadas. Os métodos existem, mas apenas nós poderemos implementá-los. Quando isto estiver claro em nossa mente, quando virmos as coisas com clareza, aí tudo fará sentido. Ficará muito evidente o que devemos fazer. Mas ninguém poderá fazê-lo por nós. É como nadar contra a corrente. A sociedade continua fluindo a favor da correnteza até os pântanos, até as águas paradas do desespero. Se seguirmos este fluxo, naufragamos. Por isso, temos que nadar contra a corrente, mas isso demanda muito esforço. Contudo, estranhamente, apesar de irmos em direção oposta ao fluxo não nos tornamos alienados.

De alguma forma, uma vez que nos conectamos realmente com nossa centralização interior longe de nos sentirmos desconectados das pessoas que nos cercam, nós nos sentimos profundamente ligados a elas. Quando conseguimos dirigir nossas vidas de forma correta nós nos tornamos aptos a guiar outras pessoas. Iremos atrair pessoas afins que também começam a questionar o ethos modernos. Logo, estamos desfrutando de uma sociedade e de amizade de pessoas compatíveis conosco.

Buda valorizava muito as amizades. Há um diálogo interessante nos SUTRAS onde Ananda, acompanhante de Buda diz a ele “Eu acredito que a boa companhia representa metade do caminho espiritual”. E Buda responde: “Não fale assim Ananda. Boa companhia representa todo o caminho espiritual”. A companhia cuja mente é encorajadora, compreensiva e solidária é muito importante. Nas nossas vidas, na medida em que continuamos nesse novo caminho espiritual, essas pessoas virão até nós, atraídas como ímãs.

### ***Perguntas***

***Q: Tenho uma pergunta sobre a palavra mídia. A Sr<sup>a</sup> usou o instrumento da generalização ao referir-se a mídia como uma força negativa razoável. Eu estou pensando se o termo “mídia de propaganda” seria uma boa adição visto que a mídia “em si” não é tão intencionada em desviar as pessoas de “nadar contra a corrente”; há muitos exemplos da mídia que conduzem você à realização.***

A: Isto é verdade claro. Por ex. no jornalismo e na televisão eu tenho visto muitas coisas belas, inspiradoras e úteis. Mas, a tendência geral de 90% - 95% da mídia – baseia-se em propagar uma consciência consumista. Claro que existem pessoas boas, responsáveis e dedicadas que escrevem e produzem coisas maravilhosas, mas que tendem a submergir na avalanche de todo o resto que chega a maior parte das pessoas. Este é o problema. Você liga a televisão e a maior parte dos programas é lixo para entorpecer a mente das pessoas. Eu acho que isto fica mais evidente para quem vem de fora. Nós não temos televisão no nosso convento na Índia e não vamos ao cinema, não ouvimos rádio e quase nunca lemos jornal. Então não somos inundados pela mídia, dia após dia. E quando chegamos a um lugar como aqui, podemos enxergar com mais clareza. Nos damos então conta de como este padrão é chocante e das inverdades que são veiculadas ao público em geral.

***Q: Uma das coisas mais difíceis no meu trabalho é tentar desatar e refazer toda forma de pensar em relação a como as pessoas se comportam em relação ao resto do mundo. O processo parece não terminar. Então, subitamente você chega a alguma raiz do problema e uma raiva inacreditável aparece: pessoas realmente resistem. Eles sentem seus problemas e suas idéias como verdadeiros e reais.***

A: tenho certeza que há muita gente assim lá fora. Nós temos apenas que nos conectar. Porque nos agarramos aos nossos preconceitos, idéias e opiniões, nós pensamos que eles são “eu” e “meu”, eles mantêm o ego. Consequentemente se removermos as opiniões e julgamentos do ego onde estará o eu? Porque isto é o que eu sou – eu sou uma pessoa que acredita nisso e naquilo e quando isso é demolido, ficamos sem lugar para nos mantermos. Então, claro, as pessoas se defenderão até a morte. Portanto, isto é muito importante, como eu dizia, retornamos e começamos do ponto inicial tentando ajudar as pessoas a irem em outra direção.