

*Como as coisas são*

“Como as coisas são”

Titulo original em alemão: Wie die Dinge sind

Tradução e capa: Joachim Holz

Copyright © 2007, todos os direitos reservados ao autor.

Coordenação: Maria Conceição Nunes Dornelles

Projeto e editoração: João Batista N. Almeida e Barbosa

Este livro é uma produção independente de iniciativa do Centro Budista Caminho do Diamante de Porto Alegre.

Os recursos para impressão desta obra foram doados por Buddhismus Stiftung Diamantweg

É proibida a reprodução total ou parcial sem a autorização do autor.



# *Como as coisas são*

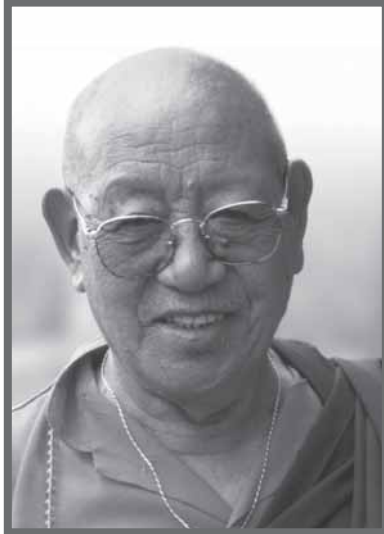
Uma introdução contemporânea  
ao ensinamento budista

*Lama Ole Nydahl*



# SUMÁRIO

Prefácio .....	9
Introdução .....	11
<b>A vida e o ensinamento de Buda .....</b>	<b>21</b>
A história da vida de Buda .....	21
Os três caminhos .....	30
O pequeno caminho - as quatro nobres verdades .....	30
Carma - causa e efeito .....	36
O grande caminho - compaixão e sabedoria .....	39
O caminho do diamante - todos os métodos em ação .....	52
As metas dos caminhos - liberação e iluminação .....	65
<b>Trilhar o caminho budista .....</b>	<b>72</b>
Utilizar o ensinamento na vida .....	72
O edifício do ensinamento .....	81
Superar o próprio sofrimento - o nível dos auto-centrados .....	85
Sabedoria e compaixão para o bem de todos - o nível dos idealistas .....	92
Espaço e alegria ilimitados - o nível dos realizadores .....	99
A mais alta visão - o grande selo .....	116
<b>Meditações .....</b>	<b>121</b>
A meditação da luz de arco-iris .....	123
A meditação na respiração .....	124
A meditação do dar e do receber .....	125
A meditação no 16º Karmapa .....	126
Glossário .....	131
Notas .....	140
Endereços .....	142



Lopön Tsetchu Rinpoche

*Este livro é dedicado a todos que apóiam o Budismo do Caminho do Diamante.*

*Com profundo agradecimento ao nosso primeiro Lama Lopön Tsetchu Rinpoche. Ele tocou incontáveis seres através do seu exemplo.*



Hannah Nydahl

*O Centro Budista Caminho do  
Diamante de Porto Alegre dedica a  
tradução deste livro em memória de  
Hannah Nydahl, nossa principal  
incentivadora.*

*Valeu Hannah!*

## PREFÁCIO

Aprender com um ser humano, ao redor do qual tudo irradia de significado e vitalidade e tudo desabrocha aparentemente sem esforço, nos marca por toda uma vida.

Tal sorte minha mulher Hannah e eu tivemos. Nós apreendemos e vivemos doze anos dentro do campo de energia do 16º Karmapa, a primeira reencarnação consciente de um Lama tibetano. Até a sua morte em 1981, ele nos mostrava constantemente a sua alegria e iluminação. Através dele, as palavras de Buda se tornavam vivas, e o caminho para muitos estava ao alcance imediato. O seu exemplo ajudou inúmeras pessoas a conhecer a natureza de suas mentes, e a sua força é sentida até hoje.

As transmissões mais importantes ele nos deu pessoalmente. Para conseguirmos também manter e transmitir os métodos e as experiências, ele nos mandou a uma dúzia de mestres que, na sua maioria, tinham mais de trinta anos de experiência em meditação. Eles nos mostraram de maneira totalmente convincente que a mente ilimitada pode realizar tudo. Hoje o trabalho continua com a 17ª reencarnação, Karmapa Thaye Dorje.

Ter tais mestres grandiosos traz responsabilidade, e nada nos preenche mais do que passar adiante aquilo que enriquece profundamente a nossa própria vida.

A primeira edição deste livro surgiu no início dos anos setenta. Traduzido para mais de 25 línguas e lançado em numerosas edições, ele desdobra até hoje as sabedorias búdicas dos maiores mestres do Caminho do Diamante.

A nova edição do “*Como as Coisas São*” é mais abrangente e mais acessível. Por isso eu agradeço à minha maravilhosa parceira Caty Hartung e à ajuda de vários amigos.

O fato de que a tão vasta cultura luso-brasileira possa agora ter parte nesta riqueza, é para mim uma imensa alegria. Possa ser de proveito para muitos!

*Lama Ole Nydahl*

Centro Europeu, alpes alemães em novembro de 2007, no campo de benção de *Sombrinha Branca*, no dia de *Manto Negro*.

## INTRODUÇÃO

As condições para ensinar que Buda teve há 2.500 anos eram únicas: Ele vivia na florescente e altamente avançada cultura do norte da Índia de então e estava cercado de alunos muito talentosos. Assim ele pôde, depois de sua iluminação, mostrar durante 45 anos os caminhos para a total liberação da mente. Por esse motivo, os seus ensinamentos também são tão variados. O Kangyur – o conjunto das palavras do próprio Buddha, transcritas após sua morte – consiste em 108 volumes, que contêm 84.000 ensinamentos muito úteis. Os comentários póstumos dos seus alunos foram transmitidos em mais 254 grossos volumes – o Tengyur. Isso torna compreensíveis as últimas palavras de Buda, quando com 80 anos ele deixou seu corpo: “Eu posso morrer feliz. Eu não mantive nenhum ensinamento numa mão fechada. Tudo que lhes é útil, eu já dei”.

Como se pode deduzir de tal declaração, ele deu algo para o uso imediato, uma coisa para a vida. Às perguntas sobre o porquê e o quê ele ensinava, ele sempre respondia: “Eu ensino porque vocês e todos os seres querem ser felizes e evitar sofrimento. Eu ensino como as coisas são”.

Muitas escolas se desenvolveram desde então, a partir dos seus ensinamentos, e todas elas têm em comum o fato de aspirarem a um desenvolvimento integral do ser humano. Elas buscam empregar corpo, fala e mente de modo sensato, assim como Buda vivia ou recomendava.

Como o ensinamento de Buda é tão diversificado e se baseia em experiência e não em fé, não basta descrever simplesmente seus conteúdos. Só em contraste com outras cosmovisões é que aparecerão plenamente as suas relevâncias. Também é muito proveitoso aproximar-se dele sem idéias fixas muito sólidas. Porque descrever a riqueza das sabedorias de Buda como “este e não aquele” é impossível.

Muitas pessoas pensam, por exemplo, que o budismo é uma filosofia. Isto é verdade quanto ao fato de os ensinamentos serem

totalmente compreensíveis. A clareza e a liberdade dos pensamentos são pré-requisitos para o caminho budista e se aprofundam mais como resultado de um desenvolvimento bem sucedido. O ensinamento faz com que todas as potencialidades inerentes aos seres – inclusive a lógica – atinjam a plena florescência. Mas por que então não podemos chamá-lo de filosofia?

Porque ele nos modifica permanentemente. Na filosofia se trabalha no nível externo dos conceitos e idéias, nos alegramos com associações lógicas bem sucedidas e depois colocamos os livros de volta na estante. O ensinamento de Buda, pelo contrário, vai além dos conceitos. Ele provoca no ser humano uma mudança permanente do corpo, da fala e da mente. Suas explicações fornecem a chave para aquilo que diariamente acontece dentro e ao redor de nós – nos tornamos conscientes. O uso da visão e dos métodos budistas, que correspondem respectivamente às mais diversas condições de nossa vida, dissolve, em primeiro lugar, muitas idéias fixas. Então vem crescendo uma confiança de que os acontecimentos têm um sentido, e isso leva a uma mudança gradativa. Assim agimos cada vez mais de modo descontraído e a partir do nosso centro.

Outras pessoas destacam efeitos visíveis, assim como a equanimidade crescente, e por isso afirmam que o ensinamento seja uma psicologia. O que se pode dizer quanto a isso? O objetivo da psicologia é claro: Todas as escolas desejam melhorar o cotidiano das pessoas. Seu objetivo é que a sociedade possa tirar proveito de cada indivíduo. Também não devemos causar dificuldades demais para nós mesmos e para os outros durante os setenta a noventa anos em que os cidadãos dos países ocidentais atualmente permanecem aqui. O ensinamento de Buda tem metas bem parecidas, mas inclui ao mesmo tempo a existência da impermanência de tudo que é condicionado. Por isso põe em jogo valores atemporais tão logo que as pessoas consigam usar o pensamento abstrato e entendê-los. Verdades só são reconhecidas como finais pelo budismo, quando elas conseguem nos levar através de doença, velhice, morte e perda.

Basicamente Buda orientou sua “psicologia” para muitas vidas. Ele ensinou que acontecimentos e experiências, cujas causas não são compreendidas através desta vida, podem ser também resultados das ações de vidas anteriores. Por conseguinte, determinamos hoje, através de nossos pensamentos, palavras e ações, o futuro no qual renasceremos. Este princípio de causa e efeito que vai além de uma vida é chamado no budismo de carma. Ele explica por que as condições tanto externas como internas dos seres são tão diferentes.

Considerando que cada um experimenta seu próprio carma, exatamente os resultados de suas ações, palavras e pensamentos passados, o trabalho só começa a partir de um nível alto de responsabilidade própria e independência. Isto não é facilmente compreensível para todos, principalmente quando as pessoas estão em uma condição de vida difícil. Mas o Buda ensina que a causa para o sofrimento não é a maldade, mas sim a não compreensão. Por isso, trata-se a eliminação da ignorância até que a atitude dos seres leve à felicidade a longo prazo que, de qualquer jeito, todos procuram constantemente. Os ensinamentos de Buda são os respectivos indicadores do caminho.

Ambos, psicologia e budismo, nos transformam. O tratamento psicológico, no entanto, permanece no âmbito cotidiano condicionado e termina quando a pessoa recebeu o excedente para a vida. Exatamente neste ponto o budismo começa a sua ação: além de todos os opostos, ele aponta para o atemporal, não criado, o que reconhece tanto os mundos externos como os internos – exatamente para o próprio experimentador: a mente que percebe. A meta não é então um pacífico ir vivendo até o fim da vida, mas um constante e crescente reconhecimento da mente. Somente nesse estado podemos confiar permanentemente.

E a partir de quando as pessoas têm vontade de conduzir conscientemente a sua própria vida? Isto vem por si mesmo, quando elas ou entenderam a lei de causa e efeito e querem evitar o sofrimento, ou quando armazenaram tantas boas impressões, que elas querem ser úteis aos outros. A observação de que só se pode fazer

pouco pelos outros, enquanto não se dominam os próprios sentimentos, pensamentos, palavras e ações, ajuda a começar a lidar com a vida de uma forma consciente. Outros, por sua vez, são tão fascinados pelo exemplo vivo do professor – que torna acessível o livre jogo da mente aberta, capaz e ilimitada – que eles simplesmente querem ser como ele. Quaisquer que sejam os motivos que nos impulsionam, os métodos úteis do budismo nos dão coragem, alegria, vigor e todas as formas benéficas de amor e fazem surgir constantemente toda riqueza na mente. Resulta automaticamente liberador, antes de tudo, o crescente reconhecimento de que tudo muda constantemente. Não existe nem no corpo, nem nos pensamentos ou sentimentos um permanente e detectável “eu”. Aqui também se pode, como auxílio, observar o quanto as metas dos seres são semelhantes: Todos procuram vivenciar coisas belas, evitar o que é ruim, ficar com o que é agradável e tolerar o que é difícil. Se, somado a isto, compreendemos que os seres são incontáveis, enquanto nós mesmos somos só um, torna-se evidente pensarmos mais neles. Com isso nos tornamos, aos poucos, transpessoais e não nos sentimos mais tão vulneráveis, como se fôssemos o alvo dos acontecimentos. Se não somos mais permanentemente perturbados por aquilo que experimentamos, alcançamos o assim chamado estado da “liberação”. O fundamento para todas as emoções perturbadoras está, então, eliminado.

O segundo e definitivo passo é a iluminação, a completa realização da mente. Ela significa permanecer relaxado mas completamente consciente no *aqui e agora*.

Este estado sem esforço, que surge espontaneamente, aparece depois da liberação, pela dissolução de todas as idéias e conceitos limitados. Quando o pensamento “ou este ou o outro” perde força, e cria-se espaço para um amplo “tanto este como aquele”, despertamos novas qualidades, inerentes à mente. Muitos conhecem este sabor a partir de curtos e extremamente felizes momentos da vida. De repente estamos unidos com tudo. O espaço que tudo cerca não é mais algo que separa, mas um recipiente. Ele dá sentido, concilia e abrange tudo. Com a iluminação, o

momento da percepção se torna mil vezes mais claro e excitante que qualquer coisa concebida ou experimentada, e a vivência do gozo e intuição não se interrompe nunca mais.

Finalmente existe a idéia de que o budismo seja uma religião. Mas a diferença fundamental já se mostra no significado original da palavra em latim. “Re-” significa “voltar a” e “ligare” significa “ligar”. As religiões vindas do oriente médio, predominantes no ocidente há mil anos, buscam assim reencontrar algo perfeito. No Budismo, pelo contrário, não existe nada para “reunificar”, pois não existe nenhum paraíso do qual tenha se caído. A mente, na sua natureza, tem estado confusa há tempos sem princípio e reconhece na iluminação simplesmente o experimentador das impressões – sua essência atemporal inerente. E como poderíamos confiar em um estado restabelecido? Por um lado, significaria que na sua origem ele não era perfeito. Por outro lado, nós poderíamos então perdê-lo novamente a qualquer momento.

Se classificarmos o budismo como uma religião, devemos ainda diferenciar entre dois tipos de convicções. Existem as religiões de fé, de forte intervenção na vida das pessoas, como o judaísmo, o cristianismo e, antes de todos, o islamismo, cujos deuses personalizados apresentam qualidades altamente humanas. Estas se encontram confrontadas com as não dogmáticas religiões de experiência, como o *Advaita Vedanta* no hinduísmo, o taoísmo e o budismo, cuja meta é a realização do ser humano. Esses dois tipos de religião são fundamentalmente diferentes, tanto no que se refere às suas metas como também aos seus métodos. Todas as religiões de fé que predominam hoje no mundo originaram-se em uma pequena região no oriente médio. Seu foco político é atualmente a cidade de Jerusalém. Sua raiz comum é o Velho Testamento, que provavelmente encontrou sua forma atual há 2.500 anos. As sociedades do oriente médio eram – e o são até hoje – determinadas por uma constante luta pela sobrevivência. São, por isso, orientadas por paradigmas masculinos, procuram atrair adeptos para se fortalecer, e mantêm tudo unido através de uma legislação deter-

minada pelo seu deus. Com base nestas condições, pôde-se afirmar a representação de uma força externa, criadora, castigadora e julgadora, cuja verdade deveria ser diferente daquela dos humanos. Como tal verdade não poderia, pela sua natureza, ser testada, vivenciada ou alcançada, ela teve que ser acreditada. A tarefa dos fiéis consiste na realização dos desejos de tais forças externas ou dos representantes destas forças. Para tanto, trabalha-se com dogmas, conversões, proibições e mandamentos, e deve-se ater à noção, que não corresponde à vida, de que, para todos um caminho é verdadeiro e bom, enquanto os outros são falsos e maus.

As religiões de experiência do extremo oriente surgiram mais ou menos na mesma época no norte da Índia e da China, mas sob bem menos pressão da luta pela sobrevivência. As suas sociedades mais cultas eram muito menos pacíficas do que muita gente gostaria de aceitar, mas eram certamente ricas culturas com excedente. Muitas linhas filosóficas eram então conhecidas, e prevalecia grande liberdade de pensamento. Sob tais condições, as religiões ganham uma orientação totalmente diferente. A meta passa a ser, neste caso, a própria mente, o desenvolvimento do ser humano. Existem, por isso, menos decretos “de fora”, para forçar a todos em uma direção. Em lugar de dogmas indiscutíveis, podem ser reconhecidas diversas verdades como sendo úteis para diferentes condições e pessoas. Buda, por exemplo, preveniu seus alunos a simplesmente acreditarem nas suas próprias palavras. Ele queria que seus ensinamentos fossem sempre questionados e que, através da experiência pessoal, fossem testados e confirmados. O seu desejo para cada um era e é a iluminação.

Para quase todas as pessoas, o que compensa aqui é um caminho gradual até que se tenha desenvolvido uma base inabalável de resistência, compaixão, alegria e consciência. Depois disso, muita coisa vai cada vez mais rápido e como que automático, porque a felicidade almejada habita dentro de cada um. Não é nada diferente do que a própria mente. No caminho até esta experiência, Buda confiou continuamente na independência e no talento das pessoas e simplesmente as confrontava com o espelho liberador do seu

ensinamento, mostrando-lhes sempre de novo o que jaz oculto nelas mesmas. O potencial para a iluminação inerente a todos os seres humanos ele chamou de *natureza búdica*. Esta confiança é característica para o caminho e para a meta, e representa a diferença fundamental em relação a todas as outras religiões.

Igualmente, Buda evitou aquilo que hoje denominamos de esoterismo. Mesmo que a tentativa de salvar o calor humano dos anos 60 através das cromadas décadas seguintes seja comovente, um acesso puramente sentimental para o mundo não basta. Deve-se saber claramente o que é. Comercializar fragmentos de sabedoria espiritual das mais diversas fontes, bem misturadas, em nova embalagem e sem a confirmação de anos de experiência pessoal como sendo verdades atemporais só causa confusão. Em tais sabedorias podemos certamente confiar menos do que nos tradicionais ensinamentos das religiões de fé, que dispõem de secular experiência prática.

E o que Buda ensinou de atemporal? Ele explica que uma verdade que seja a base para tudo tem que ser a mesma sempre e em todos os lugares para ser verdadeira. Que ela não pode ser criada, nem ampliada ou danificada, porque senão ela não seria definitiva. Pela sua natureza inseparável do espaço, ela permeia tudo que é e o que não é, e quem cria as condições necessárias pode reconhecer esta verdade. O fato de não conseguirmos, até a iluminação, experimentar isso, ou só experimentarmos de um modo parcial, se deve à mácula principal de qualquer mente não iluminada: a incapacidade de reconhecer a si mesma. Ao invés disso, a mente não treinada trabalha de um modo similar ao olho. Ele percebe tudo que é externo, mas não consegue enxergar a si mesmo.

Todos os ensinamentos de Buda se direcionam para a mente e para o caminho até sua total realização. Se procurarmos pelo atemporal, indestrutível que está, neste momento, enxergando através dos nossos olhos, consciente e vivenciando coisas, não se encontrará nada substancial. Por isso, Buda descreve a natureza da mente como “vazia”. A expressão “vazio de algo” era usada então, para dizer que a percepção analisada não possuía qualida-

des definidas. Com isso, Buda não descreve um “nada”, nenhum buraco negro, mas simplesmente indica que a mente, o experimentador, não possui tamanho nem comprimento, largura ou peso, que a fizessem ser “algo”.

Um matemático provavelmente descreveria esta essência da mente como sendo “o elemento neutro” da experiência. Um cientista falaria de “possibilidade inerente”, um operário poderia dizer “não é uma coisa”, e um amante ou um guerreiro que experimenta o mundo como a extensão dos seus sentidos experimentariam a mente como “aberta como o espaço”.

Tudo isso significa que, mesmo que os corpos morram e que pensamentos venham e vão, o experimentador não nasceu, nem foi composto ou feito. Por isto ele também fica além da morte, desintegração ou dissolução. A mente é como o espaço – um recipiente atemporal, que permite tudo aparecer, que tudo abrange e conecta.

Por isso também não existe nada externo em que devemos acreditar. Isto facilita, para muitos, o acesso. As afirmações de Buda são auxílios para nos conhecermos melhor e sermos permanentemente mais sossegados, amorosos e felizes. Cada um é responsável por si mesmo no caminho para o próprio desenvolvimento. O Buda incorpora através do seu exemplo uma meta definitiva, que é atinível por todos. Assim recebemos um verdadeiro refúgio, do qual, desde o início até a iluminação, nos conscientizamos sempre de novo. No budismo tomamos refúgio no completo desenvolvimento da mente, o Buda ou a budeidade; nos seus ensinamentos, os métodos que levam à iluminação; nos amigos, que trilham o caminho junto de nós; e no mestre, que deve estar em condições de convencer através do seu exemplo, de fascinar, e de despertar a confiança na nossa própria natureza búdica.

Conhecer os ensinamentos de Buda é então a chave para felicidade duradoura. O Buda mesmo aparece como mestre, protetor e amigo dos seres. Com a ajuda de seus meios, podemos evitar sofrimento e alcançar felicidade duradoura. Conseguimos nos desenvolver de uma forma cada vez mais poderosa e ajudar também os outros nisso. O termo que descreve melhor o ensinamento

de Buda ele mesmo escolheu há 2.500 anos: *Dharma* – desde 1.000 anos *Tchö* em tibetano, e agora já presente no ocidente – significa: “como as coisas são”.