

Grupo de Estudos Budismo e Psicologia – Grupo Wulin
“O Livro Tibetano do Viver e do Morrer” Sogyal Rinpoche

O texto a seguir apresentam síntese e reflexões de minha participação no grupo de estudo Budismo e Psicologia – Grupo Wulin realizados no decorrer de 2014... 2015. Tem por objetivo apresentar minha compreensão bem como este estudo reflete em minha vida cotidiana de maneira prática, real e, ao mesmo tempo, intensa e benéfica.

Que todas as pessoas apreciar e se beneficiar dos ensinamentos sensível e profundos trazidos ao nosso alcance por Sogyal Rinpoche!



Reflexões sobre os estudos realizados sobre o livro:
“O Livro Tibetano do Viver e do Morrer” Sogyal Rinpoche

“... Abençoada a realidade que dá para mudar o foco. Mudar as atitudes. Mudar o pensamento. Mudar o sentimento. Mudar a idéia. Certeza/s estáticas são utopias. E as utopias nos afastam da realidade. Abençoadas sejam as transformações que nos surpreendem, que tantas vezes nos salvam de nós mesmos”. [Unbehaun. Abençoadas sejam! outubro de 2015].

Ethna Thaise.

Em seu livro “O Livro Tibetano do Viver e do Morrer” Sogyal Rinpoche apresenta seus pensamentos, ideias, sentimentos e percepções acerca da morte e do processo de morrer através das experiências que vive e compartilha com outras pessoas no decorrer de sua vida. Um dos primeiros aspectos a observar sobre os estudos realizados em relação a esse livro é exatamente que tanto a vida como a morte fazem parte de um único processo. São contínuos de uma mesma natureza: a natureza da mente humana.

Outro aspecto a considerar é a busca em compreender a natureza da mente para que a pessoa possa transformar sua vida e se preparar para sua morte e, quiçá, auxiliar aos que se encontram em adoecimento grave ou que estão morrendo.

Morrer - nossa mais natural e plena certeza e da qual fazemos questão de evitar comentários. Ainda mais em se tratando da própria morte. Talvez, por esse momento vou apenas refletir sobre o que aprendi. E entre escorregões e engatinhadas insiro estes conhecimentos nos dias em que estou a viver até que me finde.

Quem tem O Livro Tibetano do Viver e do Morrer nas mãos a primeira impressão é de que sua leitura será densa, dado ao assunto ser um pouco adverso; mas aquele que se abrir à possibilidade de conduzir a leitura poderá ter surpresas no decorrer dela. Como, por exemplo, sentir a sensibilidade aflorar nos momentos mais corriqueiros do cotidiano; ampliar a percepção mesmo diante o que lhe for desagradável; tornar-se mais tolerante; desenvolver desejos constantes de bem-estar, cuidado e satisfação mesmo de verdadeiras ‘campanhas’ de pessimismo; compreender que o respeito e a gratidão são fundamentais como sentimentos e em pensamentos e atitudes mesmos diante os momentos mais desfavoráveis e tristes. Um livro que pode transformar a conduta de vida de uma pessoa e de diversas pessoas.

A primeira parte do livro “Viver” oferece conhecimentos que nos provocam a reflexão quanto a maneira como compreendemos e como vivemos nossa vida. E a partida para essa reflexão sai exatamente do relato

de Sogyal sobre sua primeira experiência com a morte e de como viver o sofrimento e a dor desse momento podem fazer parte do processo de vida e podem contribuir para nosso crescimento pessoal e social. A compreensão do sofrimento e não sua negação é o caminho para se perceber a inconsistência e a impermanência do sofrimento. E o quanto o sofrimento de uma pessoa pode se estender, afetando outros; ou seja, que há reflexos de alguma maneira e em algum momento a outros seres. Isso é um exemplo prático e real da interdependência entre os seres e fenômenos.

Fato é que qualquer ser deseja viver em plenitude de felicidade e sem sofrimento; todavia, quando se vive em uma cultura social como a ocidental que abomina o sofrimento e cria mecanismos diversos para, cada vez mais, ignorá-lo torna-se difícil desenvolver pensamentos e condutas que reflitam a crença na inconsistência do sofrimento através do reconhecimento e do enfrentamento do mesmo. Reconhecer o sofrimento respeitando e dando-lhe o devido tamanho e atenção sem nos apegarmos a ele será a maneira adequada de vivermos nossos sofrimentos, sem adoecermos.

Para alcançarmos essa capacidade precisamos aprender a reconhecer o que o budismo denomina Natureza da Mente. Pelo budismo, nossa mente é responsável pela criação do sofrimento e da felicidade. Quando estamos aprisionados pelo fluxo intermitente dos pensamentos e ideias, pelas influências externas, pelas expectativas, pelos conceitos e pelos hábitos nos distanciamos do que realmente somos e acabamos nos tornando aquilo que esperamos de nós. Nessas situações, nossas mudanças acontecem somente para atender ao externo. São os apegos e as tentativas vãs de se manter no que, a princípio, parece ser mais agradável. Mas as situações mudam e, de repente, as aflições aparecem porque o 'inesperado' aconteceu. Estamos no estado da mente ordinária (sem, em tibetano); a mente do nosso cotidiano mais comum.

Na verdade, o 'inesperado' é o fluxo da vida; que se oculta sobre as artimanhas da mente ordinária. Nossa mente consciente (rigpa, em tibetano) é nossa capacidade mais profunda de percepção do que acontece ao nosso redor: do fenômeno mais simples como uma brisa suave, o silêncio, até a tempestade de pensamentos que nos invade provocando confusões e deturpação em nossa maneira de agir, pensar e agir. A mente original é nossa capacidade de olhar para fora e para dentro, com o mesmo cuidado e responsabilidade. Mas olhar para dentro nos causa incômodo porque nos conduz a uma realidade distinta da que estamos habituados, e o que nos é diferente, tende a nos assustar. Primeiro porque não somos sabedores do que é aquilo e depois, porque podemos não estar dispostos ou preparados para desenvolver este conhecimento.

Bom mesmo, creio, é saber que o budismo acredita que a iluminação pode ser alcançada por qualquer ser através de algumas condutas de vida

conscientes que podemos adotar como práticas. Existem muitas religiões que também acreditam que o ser pode alcançar um estado de felicidade plena desde que siga algumas condutas, cabendo a cada pessoa a escolha do caminho que lhe convir.

O entendimento da natureza da mente oportuniza compreender como se constrói as percepções que se tem da vida e os comportamentos e maneiras de agir e, conseqüentemente, como se organiza a relação com a vida, com as emoções e os sentimentos, entre os quais seu próprio bem como a de seus entes amados; e também os pensamentos e sentimentos referentes à morte. Esta última implica em uma transformação espiritual bem como na maneira como uma pessoa passa a apreciar os momentos da vida, incluindo a morte.

Como cada pessoa enfrenta a morte, em específico a sua própria, é uma maneira muito particular. No ocidente e no oriente a compreensão da morte se dá de maneira diversa. Alguns sofrem ao menor sinal de enfrentá-la, pois temem a perda, o sofrimento eterno e adotam uma atitude de negação da mesma. Teme-se mencioná-la. Outros têm uma percepção de que irão passar por ela sem maiores percalços e, por isso, também não a mencionam. São os apegos e temores mascarando o sofrimento que, em algum instante, aparecerá.

Nesse momento faz-se necessário buscar a prática do que anteriormente escrevemos: reconhecermos o sofrimento, respeitá-lo, vivê-lo e deixá-lo ir. Entendendo simplesmente o fato de que, assim como as situações da vida, também somos impermanentes e em algum momento findaremos nossa existência. Tudo passa; nós igualmente.

Na segunda parte - "Morrer"- do livro, Sogyal Rinpoche compartilha seus conhecimentos adquiridos e desenvolvidos para auxiliar as pessoas na compreensão da morte e também para nos preparar a chegada desse momento.

Vivemos buscando certezas. Um dia descobrimos que temos duas certezas na vida: de que morreremos um dia e de que não o sabemos quando e nem como. E então, corremos delas. Geralmente adotamos a conduta de evitar e negar a morte em sua natureza e presença mesmo sabendo que um dia ela chegará. Isso acontece porque a morte nos coloca diante aquele sentimento de temor do desconhecido e da finitude de nossa própria condição. Coloca em cheque nosso apego da vida e de tudo que conquistamos em vida. De nossa capacidade de controle, de nossas referências, de quem somos e nos tornamos. O silêncio, o 'escuro' imaginado na morte também nos assusta porque nos traz o confronto conosco mesmo; sem distrações retumbantes e compromissos inumeráveis. Elos de dependência vinculados a aspectos externos à pessoa; por isso ao termos a sensação de perda ou de término ou rompimento de alguns desses aspectos, nos sentimos tão fragilizados. Ou mesmo, desenvolvemos um sofrimento tão intenso que desorganiza nossos

sentimentos e emoções e, simplesmente, também nos perdemos de outros e, até mesmo de nossa própria vida.

Para encontrar o equilíbrio entre esses fatos reais o caminho é simplificarmos nossa maneira de viver. No budismo isso significa fazer o que o que é apropriado e justo; ter disciplina. Algumas pessoas alcançam essa compreensão depois de a vida em risco por algum acidente quase fatal ou uma doença grave, que as provoque, ou uma experiência de quase-morte. Suas atitudes são transformadas, passam a viver com maior disposição de ajudar os outros, dão maior importância ao amor, demonstram um maior desapego pelas coisas materiais e ressignificam sua espiritualidade. É a vida sendo transformada pela quase morte e a morte sendo compreendida como um momento da vida que chegará algum dia.

O budismo e Sogyal Rinpoche acreditam que essa transformação pode se dar também quando estamos felizes e de bem com a vida; gozando de boa saúde; satisfeitos e felizes. Admitindo nossa natureza impermanente e estando disponíveis a mudança dos padrões habituais. Vivendo a impermanência no dia-a-dia, vivendo cada momento e com as pessoas que amamos sem nos apegar.

Ao longo do caminho devemos nos preparar para compreender como a vida nos apresenta os sinais para desapegar: nosso corpo e também nossa mente vão realizando um processo de alteração que é inerente à vida e que se caracteriza pelo aparecimento de limitações físicas, de ritmo, de força, de movimento, de cognição. Quando chega o momento da morte devemos estar preparados para deixar: tudo. Nossos bens materiais conquistados; nossos amigos; nossa família; nosso corpo.

Quando aprendemos a reconhecer esses momentos, em vez de nos deixarmos tomar pela sensação de desespero e angústia e tentar encontrar uma solução quaisquer, deveríamos focar nossa atenção e serenar a mente e o coração para que a nossa percepção veja esses momentos de crises como transformação, crescimento, amadurecimento, evolução pessoal e espiritual.

Uma das práticas que nos auxilia a adentrar nesse caminho é a meditação. A meditação aparece como uma prática da quietude da mente, do corpo e do espírito; quebrando com a distração que sustenta o apego e alimenta a ignorância e é a raiz dos sofrimentos. E nos coloca em contato com o mais íntimo de nós mesmos através de uma ação simples de estar na situação, sem prós e contras.

Serenar a mente não é fácil, pois a todo instante os pensamentos aparecem e insistem em se alojar apresentando-se no seu fluxo agitado. Mas nesse ir e vir, vai e volta de pensamentos, a disciplina de estar e se manter focado na respiração, mesmo que por alguns breves segundos, ajuda a mente a aquietar-se. Aí começamos a nos compreender melhor e ao mundo em nosso redor o externo já não determina mais os padrões de conduta e de

pensamentos. Impressiona como a prática da meditação amplia a percepção para mais simples; sensibiliza para o respeito, para a tolerância e para o amor; dissipa a agressividade e as emoções desfavoráveis. Não há negação, mas o conhecimento e reconhecimento e uma nova maneira de senti-las. De viver a vida e com esta, viver a morte.

A mesma prática que nos beneficia é extensiva a outros. Uma vez que aprendemos a tranquilizar nossa mente e sentimentos diante os incômodos da vida e da morte, podemos compartilhar essa sensação e sentimento com outras pessoas, que tenham ou não essa possibilidade. Sogyal nos indica algumas maneiras de fazê-lo através de práticas meditativas e mantras realizados tanto quando a pessoa se encontra adoecida gravemente quanto sua pós-morte. Essas práticas são maneiras de auxiliar a pessoa a se tornar cônica de sua condição e assim liberar-se de seus sofrimentos, medos e temores, desencadeando um momento tranquilo e sereno para sua morte e para além dela.

A realidade é que somos o próprio instrumento para trazer a mente para casa, como diz Sogyal. Uma situação pode não mudar, mas a maneira como nós a vivermos e como percebermos fará diferença. E não perderemos energia e nem adoeceremos com as mudanças no decorrer do tempo, nem com as não mudanças. É preciso estarmos disponíveis e dispostos a fazer o que for necessário para promover alguma transformação, incluindo o reconhecimento de nossa condição humana mais que qualquer outro momento. Acredito que isso também signifique um estágio ou uma etapa ou uma condição para se desenvolver um caminho espiritual verdadeiro.

Referencias Bibliograficas.

Rinpoche, Sogyal. O livro tibetano do viver e do morrer. Trad.:Luiz Carlos Lisboa. Ed. Talento/Palas Athena. , 1999. São Paulo. 536pp.

