



Atitudes de intolerância e violência sob a perspectiva budista: como e por que treinar a mente para agir com lucidez e compaixão

Gustavo Kuffel Balreira¹

1. Introdução

A intolerância e a violência são expressas, muitas vezes, mesmo por pessoas esclarecidas ou até por adeptos de alguma religião. De que adianta então o estudo conceitual dos assuntos morais e éticos? No budismo tibetano (*Vajrayana*, de viés tântrico), apresentam-se, além da filosofia e do estudo das virtudes, técnicas passo-a-passo para a compreensão e treinamento do corpo e da mente, com vistas à obtenção de a) lucidez diante de situações perturbadoras e b) atribuição de compaixão a todas as ações de corpo, fala e mente do praticante. Neste trabalho iremos apresentar três técnicas de meditação ensinadas pelo Lama Padma Samten², contextualizando-as junto à teoria budista da mente e sua ontologia.

2. Problemática

Do ponto de vista do budismo as atitudes de intolerância ou violência são características constantemente presentes na humanidade e originadas por um estado de ignorância que brota do modo que o organismo humano percebe o mundo, ou seja, da noção comum de separatividade entre o indivíduo, o mundo externo e os outros indivíduos.

Religiões, filosofias ou sistemas morais sempre têm por base uma série de virtudes a serem seguidas e de vícios a serem evitados, porém, como se vê hoje – e sempre tem sido visto no mundo –, mesmo aqueles que professam tais doutrinas acabam por, em algum momento, empenhar-se em justificar

¹ Graduado em Filosofia/Licenciatura pela Ufpel, atualmente é aluno do Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Ufpe sob Orientação do Professor Doutor Deyve Redyson. E-mail gkuffelbalreira@gmail.com.

² Ex-professor de física quântica na UFRGS, ativista ecológico e fomentador do budismo zen, Alfredo Avelini foi ordenado como lama budista por Sua Eminência Cagdud Tulku Rimpoche em Dezembro de 1996, tornando-se o primeiro lama brasileiro.



alguma forma de intolerância quanto a um povo, atitudes, indivíduos, classe social, gênero e outros, produzindo alguma forma de violência.

O budismo *Vajrayana*, que engendrou o tantra indiano, apresenta a perspectiva de que toda a falta de harmonia externa expressa sempre a desarmonia interna dos indivíduos envolvidos. O problema em questão neste trabalho é mostrar que, do ponto de vista do *Vajrayana*, toda situação de intolerância ou violência é originada por falta de lucidez sobre a *realidade última*³, e que para a correção deste problema a tradição tibetana oferece uma forma singular de educação e cultivo de si: a meditação.

3. Objetivos

3.1 Geral

Apresentar três técnicas de meditação originais da cultura do budismo tibetano utilizadas como principal meio de treinamento tântrico por lama Samnten em mais de 30 cidades brasileiras.

3.2 Específicos

Comunicar um panorama sobre a meditação resultante de três anos de estudos teóricos e práticos;

Apresentar a perspectiva de como e por que preocupar-se em treinar a mente com o método tântrico.

Apontar a singularidade do método baseado no *Tantra*;

Apresentar o conceito budista de *originação dependente*;

Contextualizar a filosofia budista junto à perspectiva filosófica ocidental;

³ A dicotomia entre *realidade última* e *realidade relativa*, é um tema presente no budismo desde suas origens. Possui forte representatividade na filosofia de *Nagarjuna*, e recentemente foi discutida no trabalho vencedor de melhor tese da Anpof de 2014 por Giuseppe Ferraro (*'Verdade ordinária' e 'verdade suprema' como bases dos ensinamentos budistas no pensamento de Nāgārjuna.*). Basicamente, *realidade relativa* refere-se à perspectiva subjetiva da vida, e *realidade última*, ao ponto de vista mais abrangente que abrange todos os seres.



Realizar diálogo entre a filosofia budista e questões sociais recentes como a da intolerância, apresentando a originalidade de perspectiva e atualidade dessa doutrina.

4. Metodologia

Estudo e fichamento de obras literárias;

Estudo e fichamento de palestras em mídia digital;

Estudo e organização de informações orais conferidas em aulas, palestras, grupos de estudos e cursos.

Estudo realizado nos últimos três anos pelo acompanhamento como aluno de lama Samten, acessando seu trabalho filosófico por meio de seus livros, palestras registradas em mídia digital (cds de áudio, dvds, e vídeos do seu canal no youtube), conferências, palestras presenciais, retiros e grupos de estudos em duas cidades do Brasil (Pelotas –RS e João Pessoa-PB).

Estudo e reflexão realizados por meio da prática tântrica.

5. *Tantra* e meditação

No budismo os ensinamentos são apresentados em *sutras* e *tantras*. Os *sutras* apresentam a parte teórica cujos temas incluem reflexões e métodos para o desenvolvimento da autodisciplina ética, concentração, amor, compaixão, epistemologia e cosmovisão. A palavra *sutra* significa ‘fio’, e *tantra* significa ‘trança’ ou ‘urdume’ (entrelaçamento dos fios de um tear). Assim, “as práticas tântricas servem como uma estrutura que nos permite entrelaçar os temas do *sutra* para tecer a tapeçaria da iluminação” (Berzin, 2002, p.1).

O *tantra* é prática, através dele treinam-se os ensinamentos dos *sutras*, realizando o entrelaçamento das expressões físicas, verbais e mentais do praticante com cada lição. Neste processo holístico, o objetivo é a integração individual e profunda do praticante com cada parte da teoria. A raiz da palavra *tantra* significa ‘esticar’ ou ‘continuar sem interrupções’. Como



explica Berzin (2002), este conceito contém a ideia de continuidade ininterrupta através do tempo, como a sucessão de momentos em um filme. Porém, diferentemente dos filmes, a continuidade ininterrupta referida no *tantra* é sem princípio nem fim, isto remete à concepção budista da mente, que será trabalhada ao longo deste texto.

A principal prática tântrica é a meditação. Sua função é inicialmente criar a base para a recepção dos ensinamentos e proporcionar uma mente calma e estável. Posteriormente a meditação é o próprio âmbito onde são postos em prática os ensinamentos dos *sutras*. Sem ela, alguém que tivesse se dedicado a compreender teoricamente a filosofia sobre amor, compaixão, *Vacuidade*, *Originação Dependente* e demais temas apresentados pelo Buda, mas, que não os tivesse praticado (pensar, contemplar, repousar) em meditação, obteria sobre eles somente conhecimento conceitual. Sem estar ‘trançado’ a eles pela prática tântrica, diante de situações perturbadoras poderia ser arrastado por emoções, incorrendo em atitudes impulsivas, violentas, egoístas, ofensivas, ser tomado por medo, depressão, desejo, apego e assim por diante.

6. Fundamentos filosóficos de budismo

Um dos maiores paradigmas da filosofia ocidental é o postulado de Kant na *Crítica da Razão Pura*, que diz que o ser humano é incapaz de saber o que é o mundo em si, mas pode apenas vir a conhecer o que a sua mente cria como *representação* a partir dos estímulos que recebe do mundo através dos sentidos, ou seja, conhece-se apenas a própria mente, não existe conhecimento do *númeno*, apenas do fenômeno, que é necessariamente parcial. Influenciado por Kant, Schopenhauer expressa essa sabedoria na primeira página de sua obra magna:

“O mundo é minha representação” [...] a cada ser torna-se claro e certo que não conhece sol algum e terra alguma, mas sempre apenas um olho que vê um sol, uma mão que toca uma terra. Que o mundo a cerca-lo existe apenas como representação. [...] Se alguma verdade pode ser expressa *a priori*, é essa, pois é uma asserção da forma de toda experiência possível e imaginável, mais universal que qualquer outra (SHOPENHAUER, 2005, p. 43).



Pode ajudar na compreensão desse profundo pensamento filosófico a seguinte reflexão: a capacidade humana de experienciar a realidade surgiu do longo processo da evolução, no qual animais diferentes desenvolveram órgãos de percepção diferentes. Assim, golfinhos e morcegos possuem um órgão de percepção por sonar, serpentes percebem infravermelho e cada animal vive em um mundo diferente do universo humano. Isso significa que o mundo que os seres humanos experienciam não é a realidade absoluta, mas uma perspectiva subjetiva e parcial.

O conteúdo dessa filosofia, que estranhamente nega, em parte, a realidade da experiência humana, já estava presente na mente do Buda *Sakyamuni*, aproximadamente 600 a.C., e foi expresso nos ensinamentos da *originação dependente*. Porém, na visão do Buda, esse aspecto da realidade cognitiva não se restringe à epistemologia, ele também envolve a psicologia. No pensamento budista diz-se que quando uma pessoa percebe algo de forma moral ou emotiva, irritante ou agradável, feliz ou triste, e assim por diante, esta caracterização psicológica também é subjetiva e nunca objetiva. Isto significa que a originação dos fenômenos é dependente do observador, que qualquer fenômeno nunca é dual (sujeito x objeto), mas uno com o indivíduo que o percebe.

Dessa maneira, quando uma pessoa age com intolerância, tendo como justificativa o fato de que algo externo é inaceitável, intolerável, ofensivo, digno de retaliação, irritante, e assim por diante, para o budismo, a pessoa não está tendo consciência de que foi ela quem interpretou dessa forma, e que outra pessoa presente naquele mesmo momento, na mesma posição, poderia conceber de forma totalmente diferente o mesmo fato. Isso no budismo é chamado de carência de lucidez. Em uma palestra⁴ deste ano, Samten explicou que, no budismo, é entendido que a mente sustenta automaticamente as aparências, sem fazer nenhum esforço. Porém, o mesmo não acontece com a noção de *originação dependente*.

⁴ Referência à palestra “Compaixão e sabedoria: como ajudar as pessoas no cotidiano?” ministrada por Lama Samten, em 30/05/2015, no Cebr Recife.



A incapacidade de sustentar a *originação dependente* é um grande problema, porque por mais que a pessoa estude e a compreenda conceitualmente, em sua vida cotidiana movendo-se no mundo, está sempre imersa na noção de separatividade criada pelas aparências. Constantemente julgando, criticando, dando origem a ações negativas com o corpo, a fala e a mente, de forma automática. Por essa razão é que se faz necessária a prática de meditação: para que a pessoa possa perceber, parar esse processo e desenvolver a lucidez constante da realidade de *originação dependente*, *vacuidade*, *nobres verdades* e dos demais conceitos e temas da filosofia budista.

7. Meditação budista

A mente profana – não purificada pelo Yoga e Meditação – é caracterizada por *sarvartharta*, isto é, encontra-se desordenada e confusa, com a atenção multilateral e descontínua (ELIADE, 1972). A ideia de que a mente profana é confusa e dispersa também se encontra no budismo: “a situação comum da mente se assemelha a montarmos num cavalo xucro: simplesmente não conseguimos ficar em um só lugar e nem conseguimos ir para onde desejamos ir” (TRANGU, 2001, p. 47).

No budismo entende-se que a mente de qualquer pessoa é idêntica em condições à mente do Buda: toda mente é uma sucessão de momentos de fatores da natureza búdica, porém, o que diferencia a mente do Buda da comum, como explicado por Maitreya, é que e a mente podem estar a) não refinada, b) parcialmente refinada ou c) totalmente refinada. Isto é: a) se sucessões de momentos de todos os níveis de confusão e seus hábitos acompanham ininterruptamente a continuidade mental; b) se apenas algumas delas o fazem por algum tempo; e c) se nenhuma delas nunca mais a acompanham (Berzin, 2002).



No Budismo há diversas técnicas para se praticar a meditação (sâncsc. *dhyana*, ध्यान), mas a principal modalidade é *shamata*. A expressão *shamata*⁵ (sâncsc. शमथ) é constituída pelas palavras *shama* (शम) que significa paz e *ta*⁶ (थ) que significa “permanecer com estabilidade”. Assim, pode-se conceber o conceito de *shamata* como “permanecer estável na paz [da mente]” (THRANGU, 2001, p. 12).

No *Samadhi Sutta*⁷ o Buda *Sakyamuni* refere-se à *shamata* indicando que uma pessoa que tenha alcançado a tranquilidade da mente pode ensinar: 1) Como a mente pode ser estabilizada; 2) Como deve ser feito para tranquilizar a mente; 3) Como a mente deve ser unificada; 4) Como a mente deve ser concentrada. Thrangu Rimpochê destaca que:

A shamata é praticada para prevenir o afloramento de muitos pensamentos [...]. Com a prática da Shamata a mente se torna completamente treinada, não mais “batalhando” com os pensamentos e distrações, assim o praticante se torna capaz de repousar a mente sobre o que desejar, sem qualquer dificuldade [...]. Constatamos, pela experiência, que nossa mente normalmente age como se pertencesse a outrem: ela simplesmente vaga por aí, por si mesma [...]. Em seu conjunto, a prática de meditação budista tem, a curto prazo, o efeito de desenvolver a estabilidade tranquila da mente e, a longo prazo, o efeito de nos libertar das degradações (*kléshas*). (THRANGU, 2001, p. 15-17-19-44).

Assim, compreende-se que meditar é repousar a mente na paz, ou, repousá-la pacificamente em um único ponto, continuamente e sem dispersões. Lama Padma Samten dá orientações para a prática de *shamata*, partindo do fundamento de fixar a atenção em um único ponto no chão ou à frente, na respiração ou em um objeto e fazer o voto de não mover o olhar, não perder o ponto, prestando atenção à respiração, temperatura do corpo, tensão muscular e na estabilidade da postura. Eis o que o próprio lama

⁵ शमथ (*tranquillity, calmness, rest, equanimity, quietude or quietism, absence of passion, abstraction from external objects through intense meditation, peace, peace with, tranquillization, pacification, allayment, alleviation, cessation, extinction, final happiness, emancipation from all the illusions of existence*). WILLIAMS, Monier. In: Sanskrit - English Dictionary. 2011. s/p.

⁶ थ (*preservation, an auspicious prayer, a protector, a mountain*). Ibidem.

⁷ *Anguttara Nikaya IV*. 94. O Anguttara Nikaya é a Quarta divisão do Sutra Pitaka, consistindo de *sutras* organizados em onze seções (*nipatas*) de acordo com o seu conteúdo numérico. Disponível em: <http://acessoaoinsight.net/sutta/ANIV.94.php>. Acesso em: 10 de Ago. de 2015.



Samten (2014) diz sobre a questão do foco mental – informação contida em mídia (CD), intitulada *Treinamento em Meditação*; produzida e editada por Mandala do Lótus Produções:

Para poder contemplar a *Prajnaparamita* com cuidado, a pessoa precisa ter foco mental, do contrário não consegue olhar uma coisa com muito detalhe e desdobrar ela em originação dependente, operação conceitual e lung, a mente flutua, oscila, a pessoa não tem paciência, sua mente age como uma broca sem fio, ela se esforça, mas não penetra. Para ganhar intensidade, nós precisamos reduzir as dispersões mentais, treinar o foco e dispor de tempo, isto é, inserir-nos em um tipo de vida ou retiro, ou seja, gerar méritos e remover obstáculos, e para isso o melhor método é a própria *Prajnaparamita*.

Olhar a *Prjanaparamita* é ultrapassar a noção de que existe um observador que está olhando um objeto.

Porém, meditação é um caminho ou um método artificial. O verdadeiro objetivo do budismo não é a meditação, mas a vida real. Na cosmovisão budista o sofrimento é inerente ao mundo, e nasce constantemente das negatividades mentais (*kléshas*). Para cessar o sofrimento, a mente precisa ser purificada a fim de eliminar as negatividades e tornar-se capaz de vencer as causas do sofrimento (desejo e apego). No budismo o caminho para tal é o *Nobre Caminho de Oito Passos*, cujas três últimas etapas versam sobre a prática disciplinada de meditação.

Ainda assim, Samten alerta para o fato de que a meditação é um processo artificial que precisa ser abandonado em determinada etapa do processo de liberação, da mesma forma que alguém que tendo se curado de uma doença deixa de tomar o remédio. O real objetivo é a lucidez:

Toda prática é problemática porque é artificial, você precisa parar de fazer outras coisas para começar a prática, e parar a prática para fazer outras coisas, mas talvez não praticar seja pior. [...] A prática de meditação produz liberdade diante do *Samsara*, mas ao mesmo tempo pode ser intoxicante, nos levando a criar uma identidade a partir do conforto dessa posição adquirida, nos levando a não progredir. Perceber esse lugar confortável faz parte da prática (SAMTEN, 2014, s/p).

Tendo como base estas apresentações sobre o budismo tântrico característico do Tibete e sobre o conceito de meditação, serão apresentadas a seguir três técnicas meditativas ensinadas na tradição budista.



8. Primeira técnica de meditação – *shamata* impura

O Lama ensina que a mente não fica presa aos objetos, sejam eles empíricos ou abstratos, mas ao processo dinâmico da mente, isto é, o saltitar do fluxo de consciência que quase nunca se detém com atenção focada por muito tempo sobre um único objeto (SAMTEN, 2007). A frase de Samten “o material que constitui as grades da nossa prisão é a velocidade com a qual a mente muda o objeto de atenção” (SAMTEN, 2014, s/p), ilustra o ponto de vista do budismo sobre a condição da mente humana. Dessa forma, a primeira técnica de meditação é orientada para o objetivo de cessar o processo dinâmico.

Como explica o filósofo Wilhem Dilthey (2010) em *A construção do mundo histórico nas ciências humanas*, a mente cria a memória e a história através do movimento de constante narrativa dos fatos que ela sustenta, criando significados e valores a partir da meta da narrativa (a conexão das partes com o todo). Aparentemente, Dilthey e o Buda filosofaram sobre o mesmo aspecto da mente, o que de fato a maioria das pessoas também já deveriam ter percebido, já que se trata basicamente da ação que a mente humana realiza o tempo inteiro.

No budismo essa atividade narrativa, ou discursiva, incessante da mente é conhecida como a mente dos *doze elos*⁸. É esse aspecto que precisa ser observado e trabalhado durante a meditação de *shamata impura*. Pensando com Dilthey, pode-se dizer que através da narrativa constante da história da vida que a mente realiza (no budismo, a mente dos doze elos), ela vai criando significados. Isto no budismo ficaria assim: existe um aspecto da mente que parece ser uma outra pessoa que carregamos junto, ela fala demais, é observadora, julga os outros e os fatos, além disso é competitiva, irritadiça, fomenta preguiça, orgulho, apego, desejo e carência.

⁸ Os *doze elos da origem dependente* estão representados na *Roda da Vida*, um mapa da mente humana que detalha o seu funcionamento, uma apresentação detalhada deste tema seria mais apropriada em um trabalho específico para tal.



De modo geral, ao se pensar sobre meditação, a tendência é supô-la, ou como o exercício de concentrar o pensamento, ou como “estado de ‘nenhum pensamento’, algo como uma pedra” (TRANGU, 2001, p.15). Considerando que a mente se estrutura sobre uma atividade discursiva incessante, tentar simplesmente interrompe-la seria muito difícil, por isso na prática de meditação é dado à mente um roteiro fechado de pensamentos dentro dos quais ela deverá circular, algo como uma *historinha* para ela ficar narrando, e se o praticante perceber que a mente começou a contar outras histórias – o que acontecerá incessantemente – seu trabalho é perceber esse desvio, lembrar da prática proposta e retornar à tarefa.

O lama explica que a característica mais fundamental da mente não é seu aspecto discursivo, visto que este é construído artificialmente durante a vida à medida que aprendemos línguas e linguagens, e também pelo fato dele ser impermanente, ou seja, o fato de que muda e se transforma. Também é possível observar que ao dormir o aspecto discursivo da mente, juntamente com toda a identidade e propriedades de uma pessoa, não acompanha necessariamente os sonhos, tudo pode se desfazer ao sonhar. O único elemento que permanece sem mudar ao longo da vida e através do sono, é o que há de realmente essencial na mente, a natureza livre ou luminosidade (budeidade): a capacidade de sustentar as aparências. No budismo esse aspecto é chamado de *lung* (SAMTEN, 2007).

Lung é o mesmo que energia, o *Prana* do Yoga, o *Chi* ou *Qi* das tradições chinesas e japonesas, ou o *Anima* da cultura filosófica ocidental. Falando assim, o aspecto de *lung* soa bastante abstrato e até indefinido, por isso será detalhado a seguir em conjunto com a apresentação da técnica de meditação em cinco *lungs*, através da qual se realiza a observação, o pensamento e o repouso no aspecto essencial da mente.

Outra forma de denominar a *shamata de cinco lungs* pode ser *meditação em cinco elementos*: espaço, ar, água, fogo e terra, que assim foi dividida pelos mestres para facilitar o aprendizado. A historieta que é dada à mente, para que fique narrando e repetindo, é o roteiro dos cinco elementos.



O mais importante não é o aspecto conceitual desse roteiro, mas o somático e fenomenológico, a sensação indicada por ele que se pode experienciar. Importante ressaltar que é aconselhável, antes dessa prática, relaxar o corpo, praticar algum exercício de alongamento ou Yoga, tomar banho frio e descansar. A prática de meditação tradicionalmente é feita em posição de lótus (sentado sobre os ísquios com as pernas cruzadas à frente), porém, não é um requisito obrigatório, podendo ser feita sentando sobre uma cadeira.

Eis o roteiro da prática⁹: O primeiro *lung* a ser equilibrado é o espaço, ele pode ser observado primeiramente com o olhar. Foca-se a visão em um ponto fixo e se dá início ao esforço de manter essa fixação do olhar, retornando para o ponto quando os olhos o perderem ou também quando os *olhos da mente* fixarem outra imagem. O espaço externo observado reflete o espaço da mente: semelhante à filosofia de Kant, para o budismo, aquilo que vemos fora não é exatamente externo, mas sim o que a mente é capaz de criar. Em suma, o que é observado é a própria mente. Deste modo, com o corpo calmo e estável observando um ponto fixo, a cada inspiração repete-se mentalmente o roteiro: “inspiro e expiro e equilíbrio o elemento espaço”.

Ar, o segundo *lung*, é observado por meio da respiração. Conforme o praticante consegue estabilizar o primeiro elemento, ou seja, consegue permanecer focado sem que a mente vagueie para outras imagens, assuntos ou objetos, é possível começar a observar o elemento ar, que representa o movimento dentro da estabilidade, o fluxo. O roteiro aumenta: “inspiro e expiro e equilíbrio os elementos do espaço e do ar”. Gradualmente, essa âncora mental de frases pode ser abandonada visto que os *lungs* são não conceituais, eles são um aspecto energético, fenomenológico e somático.

O terceiro *lung*, a água, faz referência ao relaxamento do corpo. Na posição de meditação a pessoa não fica completamente relaxada nem deve criar tensões desnecessárias. Nesta etapa todas as tensões desnecessárias deverão ser desfeitas, a postura fica mais confortável. É um processo de

⁹ A apresentação que segue é um texto redigido com base na memória do autor, e não faz referência a uma obra específica do lama, mas aos seus ensinamentos como um todo, dessa forma é impossível fazer referências bibliográficas formais.



tomada de consciência corporal e sincronia entre corpo e mente. O praticante passa a repetir “inspiro e expiro e equilíbrio o elemento água”, ou se tiver um controle mais avançado da *shamata* “inspiro e expiro e equilíbrio os elementos espaço, ar e água”, visto que é suposto que ao mencionar cada elemento, o praticante observe o fenômeno com atenção plena.

Equilibrar o elemento fogo, quarto *lung*, é prestar atenção ao calor do corpo. Pode-se, inicialmente, direcionar a atenção mental para uma parte do corpo que esteja coberta por roupas ou exposta ao sol, mas de modo geral, toda a pessoa possui calor, visto que está viva. Gradualmente, expande-se a sensação de calor para outras partes do corpo até que se consiga sentir o corpo todo aquecido. Esse elemento é um pouco mais difícil de equilibrar e geralmente não é nas primeiras tentativas que a pessoa consegue.

Finalmente, o quinto *lung*, a terra. A pessoa pode experimentar a ausência deste *lung* ao desmaiar. O elemento terra é a estabilidade, firmeza e sustentação do corpo e da disposição (energia). O corpo é uma experiência da mente, logo, todos os *lungs* são aspectos essenciais da mesma, não construídos. Da mesma maneira que um telescópio não cria as estrelas, os *lungs* não são criados ou adicionados pela meditação, eles constituem a experiência humana, o roteiro da meditação é apenas um instrumento para sua observação e equilíbrio de intensidade e frequência.

Ao passo que a meditação evolui, é possível experimentar o silêncio da mente e de lá observar com lucidez os ensinamentos budistas, as características negativas da identidade (orgulho, desejos, carências, medos, raivas, preguiça e competitividade), despertar alegria e contentamento internos auto surgidos e praticar a positividade de pensamentos para com os outros seres. Dessa forma, a meditação gradualmente cria uma espécie de proteção sobre o praticante que, treinando a pacificação da mente, desenvolve a capacidade de não alimentar ou responder com intolerância e violência aos estímulos perturbadores.

9. Segunda técnica de meditação – *shamata* pura



Para praticar a primeira forma de *shamata* apresentada anteriormente, o praticante requer um local calmo e reservado, onde possa parar e focar um ponto fixo. Além disso, à medida que a prática evolui, gradualmente nascem prazer e bem estar da meditação. Conforme a pessoa se aplica à prática, os seus efeitos vão surgindo: uma mente mais calma e menos sofrimento diante algumas formas perturbações. Trata-se de um processo direcionado para dentro. Porém, se o meditante apenas praticar isolado, o mundo pode começar a apresentar circunstâncias horríveis. A pessoa pensa: “não gosto de tais lugares ou de tais pessoas, não tem como ter paz perto disso”, isto é, o praticante se torna tranquilizado, mas indiferente com outros (SAMTEN, 2007).

Esta é a derrota do meditante, ao invés de dissolver suas identidades ele criou mais uma: a identidade de praticante. O objetivo do processo de meditação é justamente a vida cotidiana, o mundo real, que no budismo é resumido em uma palavra: sofrimento (*samsara*). A meditação tem por objetivo produzir lucidez no meditador para que ele possa andar pelo mundo consciente, equilibrado, produzindo benefícios sem causar problemas a si e aos outros. Se o praticante se apega à meditação e acha o mundo horrível, ele está fracassando, o que geralmente é um problema de motivação (SAMTEN, 2006).

Para evitar essa situação existe a segunda técnica, *shamata pura*, que é mais difícil. O foco agora é estar consciente de tudo ao redor sem que a mente se apegue em qualquer coisa e sem que fique saltitando de uma coisa pra outra. Este é o treinamento para levantar do assento de meditação com a lucidez ativada. Sem a habilidade gerada por essa prática, a pessoa continua movida por urgências que surgem em resposta aos estímulos do mundo externo, ela motiva-se pensando: “sim, eu tenho que fazer isso e aquilo”.

Samten passa uma instrução de *shamata pura* que sugere realizar a meditação em diferentes lugares, em vista da contemplação de distintas situações perturbadoras:

Pratique nos bosques (felicidade), diante dos rios (impermanência), perto de uma montanha (insignificância), cemitérios (insignificância das glórias)



da vida), lugares abandonados (abandono), lugares onde muitas pessoas passam (as pessoas vêm e vão, ninguém fica), muitas diferentes influências e imagens brotam, medite sereno diante disso e se mantenha equilibrado, ampliando sua capacidade de equilíbrio diante de diferentes situações. Medite também diante dos *Maras*, situações de dor, calor excessivo, situações adversas (SAMTEN, 2007, s/p).

10. Terceira técnica de meditação – *metabavana* ou prática de meditação compassiva

Padma Samten explica que a metabavana é um ensinamento do próprio Buda. Trata-se da prática de olhar em todas as direções de forma positiva, o que tem o efeito de alegrar a pessoa que a realiza. O seu inverso é a exclusão:

Sem *metabavana* os outros ficam inexistentes, insignificantes, a pessoa nem se preocupa em ver a condição alheia. Essa prática desperta a consciência de que quando alguém pensa coisas negativas sobre outros, essa pessoa também se entristece (SAMTEN, 2007, s/p).

Esta é uma forma de meditação baseada nas *Quatro qualidades incomensuráveis*: alegria, amor, compaixão e equanimidade. Jeanne Pilli¹⁰ explica que para o budismo, alegria é a capacidade de reconhecer o mérito dos outros e regozijar com isso; alegrar-se da alegria alheia. Amor é fazer tudo para ampliar as boas qualidades, nossas e dos outros; desejar que os outros sejam felizes. Compaixão é entender os obstáculos dos outros seres a partir do ponto de vista deles; desejar que as outras pessoas reconheçam e superem os seus obstáculos. Equanimidade é reconhecer os outros seres como sendo de grande importância; não sucumbir a desejos egoístas e atender às necessidades alheias sem esperar nada em troca; direcionar nossas virtudes para o benefício de todos e não apenas de alguns.

¹⁰ *Cultivando equilíbrio emocional* foi um curso ministrado em 23 e 24 de Maio de 2015, no Centro de Estudos Budistas Bodisatva, em Recife-PB, por Jeanne Pilli, facilitadora do programa *Cultivating Emotional Balance (CEB)* criado por Paul Ekman e Allan Wallace a pedido de Sua Santidade o Dalai Lama. Mais informação acesse <<http://equilibrando.me/jeanne-pilli/>>, contato: cebjeanne@gmail.com.



A técnica desta forma de meditação apresenta-se assim: o praticante deve sentar em meditação, pacificar corpo, energia e mente, e então: a) pensar em alguém com quem ele tem uma boa e forte relação emocional; b) despertar uma (ou todas, uma a uma) as qualidades incomensuráveis em relação a essa pessoa, recitar as oito frases da prática de *metabavana* relacionadas abaixo; c) depois, realizar a mesma prática com uma (ou mais) pessoa que seja afetivamente distante, por exemplo: um vizinho, o porteiro, o carteiro, o cuidador de carro, alguma pessoa desconhecida vista durante o dia (SANTEM, 2007). As oito frases da prática de *metabavana* são:

- 1) Que a pessoa encontre as verdadeiras causas do sofrimento; 2) Que ela supere estas causas; 3) Que encontre as verdadeiras causas da felicidade (bem aventurança); 4) E que as atinja; 5) Que a pessoa supere totalmente seus obstáculos e limitações; 6) Que ela consiga ter lucidez instantânea (e não apenas subsequente); 7) Que a pessoa desenvolva uma real capacidade de trazer benefício aos seres; 8) Que esse ser seja capaz de encontrar em suas próprias ações a sua alegria (SAMTEN, 2014).

Sobre esta forma de meditar, o lama comenta que ao olhar com *metabavana* para os outros, a pessoa se constrói como um agente dessas condições. Sem esta prática os indivíduos permanecem muito ocupados nos próprios jogos, construindo os demais seres como inexistentes, insignificantes. É a forma sutil de exclusão. Não praticando *metabavana*, a pessoa olha para muitos lados com negatividade, sem a percepção de que ao pensar coisas negativas sobre os outros ela mesma se entristece (SAMTEN, 2006).

11. Resultados e discussões

Frequentemente se pode observar o oprimido querendo tornar-se opressor, e aqueles que se consideram vítimas de algum tipo intolerância ou violência responderem da mesma maneira aos seus algozes. Amiúde, pessoas que querem promover o bem estar geral, desde pais de família até líderes religiosos, apontam culpados, incitam o ódio e fixam vilões indignos de tolerância. Em geral, as pessoas demonstram uma capacidade de perdoar muito restrita e limitada habilidade em estender inclusão.



Na perspectiva budista, não basta que os indivíduos estudem e entendam as virtudes e os vícios, o certo e o errado, o ético e o moral, as ações positivas e ações negativas, pois se a pessoa segue se orientando na vida unicamente por meio das aparências, eventualmente ela acaba por se envolver por situações perturbadoras, isto é, vai avaliar pessoas, objetos, lugares ou situações como sendo responsáveis por suas frustrações e irá atacar, agir com intolerância ou violência.

Este estudo aponta que, no budismo, o entendimento conceitual da realidade é apenas uma etapa do caminho. Para a real compreensão é necessário prática tântrica, pacificação da mente, treino em reconhecer os próprios defeitos e entender como superá-los, para então criar ações tendo em vista as pessoas segundo sua natureza ilimitada e não seus defeitos, o que seria fixá-las em obstáculos que manifestam temporariamente. Olhando dessa forma, é possível encontrar e criar meios hábeis para produzir benefícios, inclusão, acolhimento, paciência, compreensão, desenvolvimento humano coletivo, tolerância e não violência.

12. Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo apresentar a perspectiva do *Tantra* e as técnicas da meditação engendradas por ela, bem como a forma de pensar a atualidade segundo a filosofia budista. Este estudo é um desdobramento da imensa compaixão de Lama Padma Samten expressa por meio dos centros de estudo e meditação criados em mais de trinta cidades do Brasil, e de seu constante trabalho voltado para o ensino e cultivo do Budismo Tibetano. Tendo em vista o crescimento pelo interesse sobre a meditação – tanto por parte do grande público como por parte da ciência –, buscou-se aqui fornecer fundamentação teórica para a compreensão de o que é, como se pratica e qual a relevância das técnicas tântricas budistas de meditação, bem como a sua importância para o desenvolvimento básico dos seres e das relações.

13. Referências



BEISERT, Michael. Anguttara Nikaya IV.94 – Samadhi Sutta: Concentração. In: Acesso ao Insight. Disponível em: <<http://acessoaoinsight.net/sutta/ANIV.94.php>>. Acesso em 15 de dez. de 2014.

BERZIN, Alexander. Compreendendo o Tantra. In: Os Arquivos de Berzin, 2002, p.1. Disponível em: <<http://www.berzinarchives.com/web/pt/index.html>>. Acesso em: 16 de ago. 2015.

DILTHEY, Wilhem. A Construção do Mundo Histórico nas Ciências Humanas. São Paulo: Unesp, 2010.

ELIADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. 5º ed. São Paulo: Palas Athena, 2012. 398 p.

SAMTEN, Padma. Aprofundamento na Prática de Meditação. Viamão: Madala do Lótus. 2006. 1 Cd Estéreo, 6h15min.

SAMTEN, Padma. Meditação como Caminho. Viamão: Mandala do Lótus. 2007. 1 Dvd NTSC, 103min.

SAMTEN, Padma. Treinamento em Meditação. Viamão: Mandala do Lótus, 2014. 1 CD Estéreo , 06h 13m 55s.

THRANGU, Rimpochê. Meditação Budista: *Shamatha, Vipashyana & Mahamudra*. 1º ed. Porto Alegre: Bodigaya, 2001.

WILLIAMS, Monier. Sanskrit-English Dictionary. In: Monier Willians, 2011. Disponível em: <<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/webtc5/index.php>>. Acesso em: 16 de ago. de 2015.