

SUA SANTIDADE, O
DALAI LAMA

ESTEJA
AQUI

Conforme narrado a Noriyuki Ueda

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

1ª edição



BestSeller

Rio de Janeiro | 2021

Nota do editor

Apego. Vazio. Compaixão. Existência. Você verá essas palavras repetidamente nos ensinamentos do Dalai Lama apresentados neste livro cheio de sabedoria.

Muitas práticas e meditações budistas se concentram em “estar no momento presente”. Mas o que significa *estar aqui e agora*?

O Dalai Lama fala de apego — às coisas, às pessoas, à memória, à raiva e ao ressentimento, aos objetivos futuros. Estar apegado

significa não estar aqui e agora e, sim, viver no lugar aonde quer que nosso apego nos leve.

Vazio. Isso significa abrir mão de tudo? Mesmo dos pensamentos presentes em nossa mente? Como a compreensão do vazio nos ajuda a *estar aqui e agora*?

O Dalai Lama é direto: se não aprendemos com o passado e não temos noção do futuro, como podemos ter um “presente”?

Nesta ampla discussão, o Dalai Lama fala sobre a natureza do vazio, da compaixão e do apego — tudo com o objetivo de nos dizer:

“Esteja aqui.”

Quando estamos aqui, podemos praticar a compaixão no momento presente e nos concentrar na justiça social *agora*. Quando estamos aqui, nos libertamos do passado, e

do estresse com o futuro; não somos mais prisioneiros do sofrimento.

Estar aqui significa que encontramos felicidade, paz e plenitude de vida.

Este livro foi compilado de uma entrevista com o Dalai Lama realizada por Noriyuki Ueda, um conhecido escritor, conferencista e antropólogo cultural japonês. Como pesquisador visitante no Centro de Estudos Budistas da Universidade de Stanford, Noriyuki Ueda ministrou uma série de vinte palestras sobre o budismo contemporâneo, durante as quais seus alunos lhe perguntaram: “O budismo pode ser a solução para os problemas atuais”?

A entrevista com o Dalai Lama joga luz sobre essa questão.

**ESTEJA
AQUI**

O tempo no qual só os monges decidiam como o budismo deveria ser praticado acabou. Pessoas de todas as áreas do conhecimento — educadores, cientistas, administradores — devem se reunir para discutir o renascimento do budismo nos tempos modernos.

Os ensinamentos do Buda têm dois níveis: a sabedoria e os meios expedientes — ou, em outras palavras, a compreensão da verdade e a ação prática, aqui e agora.

“Sabedoria” é o conhecimento da causalidade, ou vazio; “expediente” refere-se à ação não violenta ou à prática da compaixão.

O que é vazio? É o conceito de que todos os fenômenos devem ser entendidos como mutuamente interdependentes. Essa ideia forma o núcleo do ensino de Nagarjuna sobre o “caminho do meio”. Nada surge sem uma causa.

Isso contrasta com a crença cristã em um criador divino de tudo. No budismo, entendemos que todas as coisas são produzidas por causa e efeito. Felicidade, sofrimento e tudo o mais surgem por conta de causas específicas. Tudo nasce não de si mesmo, mas de suas causas.

A causalidade indica a interdependência de todas as coisas. O vazio não é nada; signi-

fica que as coisas existem dentro do conceito de causa e efeito. *Tudo é vazio por natureza;* nada existe por si mesmo e as coisas são mutuamente interdependentes.

No budismo, tanto a sabedoria a respeito do vazio quanto a prática da compaixão são importantes. Compaixão e bondade são a essência do budismo.

**"OS ENSINAMENTOS DE BUDA
TÊM DOIS NÍVEIS:
A COMPREENSÃO DA VERDADE
E A AÇÃO PRÁTICA,
AQUI E AGORA."**

Vazio e compaixão

Qual é a conexão entre vazio e compaixão? Alguns monges budistas entendem e pregam a doutrina do vazio, mas claramente carecem de compaixão para com os seres autoconscientes que sofrem. Nesse caso, pode haver compreensão da verdade, mas nenhuma ação prática.

Se uma pessoa entende o vazio, a compaixão surge naturalmente. Se não surgir, pode ser que a compreensão do vazio seja falha.

O vazio é a interdependência entre todas as coisas, mas muitas vezes é mal interpretado e compreendido como sendo o nada. Se desenvolvermos nossa compreensão do vazio, a compaixão surgirá naturalmente, pois todas as coisas são interdependentes e interconectadas numa relação de causalidade.

"SE UMA PESSOA
ENTENDE O VAZIO,
A COMPAIXÃO SURGE
NATURALMENTE."

Mas como a compaixão surge naturalmente? Acho que esse assunto esconde um problema muito delicado.

Com relação à compreensão do vazio, existem quatro escolas filosóficas: Sarvâstivāda, Sautrāntika, Yogâcāra e Madhyamaka. As duas primeiras são filosofias Hīnayana, ao passo que as últimas são filosofias Mahāyāna independentes. Aqueles que estudam o Budismo Mahāyāna devem se aprofundar nas quatro escolas. A Madhyamaka é ainda dividida nas escolas Svātantrika e Prāsangika.

Para compreender o vazio profundo, devemos entender a diferença sutil entre as visões do “não eu”, enfatizada nas filosofias Yogâcāra, Svātantrika e Prāsangika. O

vazio mais profundo e mais elevado, segundo a escola Prāsangika, é a interpretação de que todas as coisas dependem de causas e condições para existir.

Em outras palavras, nada existe por si mesmo; a existência das coisas é consequência de causas e condições. Pelo conceito de causalidade, tudo depende de tudo e, por meio dessa relação, podemos perceber a realidade.

O vazio ser entendido como causalidade não significa que um estado no qual nada tangível existe, e sim que todas as coisas surgem neste mundo de acordo com causas e efeitos.

Meu primeiro ponto é a compreensão do vazio baseada na causalidade, onde nada possui natureza própria. Mas a compaixão não surge apenas dessa compreensão.

Meu segundo ponto é que, uma vez conhecendo o significado do vazio com base na causalidade, podemos ver que o sofrimento de todas as coisas vivas está enraizado na ignorância, assim como perceber que ela pode ser extinta.

O vazio e a ignorância são completamente opostos. O fracasso em compreender o vazio e a interdependência é ignorância e, à medida que se fortalece a convicção a respeito do vazio, a ignorância perde seu poder.

Cultivando a consciência sobre o vazio, a ignorância — que é a fonte de nossa confusão e do sofrimento — pode ser aniquilada.

Vemos que os seres autoconscientes sofrem por causa dessa ignorância e, então, surge um sentimento de compaixão por eles. Sendo capazes de ver a causa do sofrimento humano, perceberemos que ele desaparece se extinguirmos sua causa, e é assim que surge a compaixão.

**"TUDO DEPENDE DE
CAUSAS E CONDIÇÕES
PARA EXISTIR."**