

Juniper

treinamento budista para a vida moderna

DESPERTAR A MENTE

SEGUNDA EDIÇÃO

Sobre Juniper

Juniper é uma extensão de uma longa linhagem Budista Indo-Tibetana, iluminando sua sabedoria e práticas na cultura moderna. Oferecemos um caminho que revela uma dimensão espiritual para nossas vidas, infundindo-nos com serenidade, insight, compaixão e tornando-nos uma força positiva no mundo. Visite nossa web site e desfrute nossa lista de e-mail, entre em contato ou visite-nos em Redwood City, Califórnia, nosso centro de ensinamentos e meditação.

Web Site

www.juniperpath.org

Copyright

© 2010 Juniper Foundation

Conteúdos

Despertar	1
Uma Linguagem de Transformação	3
Linhagem	6
Blocos de Construção	9
Maturidade Espiritual	16
Começar do Ponto Onde Estamos	18

Despertar

A premissa do treinamento Budista é que, visto que a qualidade da experiência é determinada pela mente, pelo treinamento da mente podemos mudar a qualidade da nossa experiência.

Buddha significa "desperto". Descreve o significado da mudança interna para compreender o potencial da nossa mente e expandir este potencial. A jornada budista, por essa razão, é uma mudança interior. O objetivo desta jornada é nos conduzir através dos limites internos, infundindo nossos esforços com serenidade, liberdade interior e alegria, nos guiando para nos tornar uma força de sabedoria e compaixão no mundo.

A premissa do treinamento Budista é que, visto que a qualidade da experiência é determinada pela mente, pelo treinamento da mente podemos mudar a qualidade da nossa experiência. Se somos ricos ou pobres, saudáveis ou doentes, jovem ou velho, é nossa perspectiva, reações, e padrões de comportamento que têm o maior efeito na experiência. O mais importante é que esses atributos internos podem ser mudados. A mente não é vista como um órgão rígido e mecânico sobre o qual não temos controle, mas como um sistema flexível e dinâmico com grande potencial de crescimento. Este potencial da mente, intuído pelos adeptos Budistas séculos atrás, está sendo confirmado pelos psicólogos e neurocientistas modernos, que estão descobrindo o efeito dos pensamentos e atitudes na experiência, e a maleabilidade da mente inclusive na vida adulta.

Uma das marcas de pureza do treinamento Budista é a criação de uma ligação com uma linhagem de professores que transmitem de geração a geração. Desta ligação ganhamos a energia e os métodos para impulsionar nosso crescimento interior. Os métodos descritos aqui são originados de uma tradição de ensinamentos datada de mais de dois mil anos. Da antiga Índia, onde esta tradição originou-se com um príncipe que tornou-se conhecido como o Buda, da grande universidade Indiana de Nalanda para as ordens monásticas do Tibet, suportada nos ombros de gigantes. Juniper é uma extensão desta linhagem, iluminando com seu insight e práticas a cultura moderna. Não somos inventores de algo novo, mas administradores dando vida a uma rica tradição em nossa própria cultura e tempo.

Apesar dos métodos Budistas datarem de mais de dois mil anos, eles usam de inquirição para desafiar pensamentos rígidos mantendo-os atuais e em sintonia com novas descobertas e a ciência moderna. Por essa razão, nossa jornada nos tirará das cavernas dos antigos iogues para os corredores das modernas universidades. Veremos como o caminho de um iogue moderno abarca métodos tradicionais de desenvolvimento interior enquanto incluímos as descobertas da física, biologia e outros campos.

Ao longo do caminho teremos a chance de aprofundar nossa compreensão da nossa própria mente e expandir nossa consciência da natureza do eu e da realidade. É uma jornada que pode ser tão rica e profunda quanto desejarmos fazê-la.

Como veremos, o caminho do treinamento Budista não é um processo sequencial rígido, mas similar ao aprendizado de uma linguagem. Nossa proficiência aumenta quando nos tornamos familiares com seus diferentes elementos. Neste trabalho introduziremos os blocos de construção desta linguagem: Meditação, Equilíbrio Emocional, Cultivo da Compaixão e Desenvolvimento de Insight. Coletivamente, esses blocos nos colocarão no caminho de desenvolvimento interior que pode tocar-nos profundamente e nos abrir para uma nova forma de ver as coisas.

Para trilharmos este caminho devemos fazer mais que apenas ler sobre ele. Temos que abrir um espaço em nossas vidas para sua prática. Até mesmo se aplicarmos este método por pouco tempo a cada dia ou semana poderemos experimentar resultados.

Uma Linguagem de Transformação

Como o aprendizado de uma linguagem, o treinamento Budista tende a produzir seus benefícios gradualmente. Não podemos perceber seus efeitos imediatamente, mas um dia olharemos para trás e veremos que nossa vida interna mudou.

O treinamento Budista é um caminho de desenvolvimento interior no qual transformamos estados mentais negativos e limitados e realizamos o potencial da mente de forma a torná-la mais expansiva com uma existência mais positiva e consciente. A realização deste potencial é frequentemente descrito com palavras tais como *liberação, iluminação ou nirvana*. Cada uma dessas palavras descreve uma mudança na perspectiva. Se, por exemplo, nossa perspectiva ordinária é ver o mundo através de lentes coloridas, então, liberação, iluminação e nirvana representam o que acontece quando tiramos essas lentes. Eles não são algum lugar onde precisamos ir, são diferentes visões do mundo que encontramos no dia a dia. Esta visão é contrastada com nossa experiência ordinária do dia a dia, a qual freqüentemente incluem considerável estresse e agitação. Essas fontes de estresse e agitação são um aspecto importante do treinamento Budista, então vamos falar um pouco mais delas.

Apesar de existirem muitas fontes de estresse e agitação, a vida moderna, em particular, é caracterizada por um nível de informação e responsabilidade que tem o potencial de nos fazer sentir sobrecarregados. A educação moderna sozinha, por exemplo, requer a assimilação de um crescente corpo de conhecimento em uma idade mais jovem para formar membros da sociedade tecnicamente capazes e produtivos. Acrescente a isso as pressões do trabalho, relacionamentos e responsabilidades com a família, o bombardeio de comunicação das diversas mídias tornado possível pelas novas tecnologias, o resultado é um verdadeiro cerco de informações e responsabilidade. Necessariamente, nada disso é intrinsecamente prejudicial, mas o nível coletivo desse barulho pode ser muito alto, tornando difícil permanecer internamente calmo e contente. Certas questões podem tornar-se ainda mais desafiantes

quando confrontamos com sofrimentos, tais como doença, dificuldades financeiras ou outros contratemplos.

Mais significativo ainda para nosso bem estar são nossos hábitos e padrões de comportamento. Fortes apegos e padrões emocionais colorem quase todas as coisas que fazemos, algumas vezes mantendo nossa mente perturbada por longos períodos. Considere, por exemplo, a força que a raiva, a cobiça, a inveja ou o medo podem ter em nossa mente, afetando nossos pensamentos e experiências por dias, meses ou até anos. Esses estados internos estão, normalmente, presentes independentes de nossas realizações e empreendimentos externos e podem ser altamente resistentes a mudanças. Riqueza, fama e outros sucessos mundanos, por exemplo, muitas vezes falham em nos prover o contentamento que esperamos porque eles fazem pouco para mudar os padrões internos que governam como pensamos e agimos.

O treinamento Budista é um antídoto para o estresse e agitação criados por essas forças internas e externas. Visto que essas forças exercem uma atração forte, precisamos criar uma força cinética suficiente para revertê-las. Conhecimento intelectual ou até mesmo meditação sozinha pode ser intrigante ou agradável, mas pode não ter efeito transformador. Os métodos que aplicamos devem ser fortes o suficiente para fazer uma diferença. O treinamento Budista cria esta força reversa oferecendo um caminho profundo de desenvolvimento interno. Ele traz junto a energia transformadora do ensinamento de uma linhagem com os métodos que podemos aplicar no crescimento interior.

Uma analogia útil é a linguagem. Não nos tornamos mestres em gramática, sintaxe, semântica e outros componentes da linguagem de forma seqüencial. Por outro lado, trabalhando em cada um deles juntos, lentamente, construiremos nossa capacidade. Até mesmo se podemos fazer somente coisas básicas tais como perguntar questões simples, assim mesmo necessitamos de alguma experiência com diferentes blocos de construção de linguagem. É similar ao caminho do treinamento Budista. Devemos construir experiência com seus vários componentes a fim de avançar no caminho. Numa combinação correta, até mesmo uma pequena combinação de esforços pode ter um efeito significativo. Do mesmo modo que apenas bons professores são vitais para o nosso domínio de uma linguagem, bons professores ou guias, são indispensáveis para o treinamento Budista: podemos pensar neles como agentes de mudança, o catalisador que estimula e inspira o desenvolvimento interior.

Como aprender uma linguagem, o treinamento Budista tende produzir seus resultados gradualmente. Podemos não perceber seus efeitos imediatamente, mas um dia podemos olhar para trás e ver que nossa vida interior mudou.

Podemos descobrir que temos uma nova perspectiva do mundo. Podemos perceber o que mais desencadeia estresse, raiva ou outras emoções que nos agitam, ou quando tais emoções são desencadeadas elas não vão durar tanto tempo ou não vão ser tão profundas - elas podem até mesmo desaparecer inteiramente. Podemos descobrir que temos mais paciência e

sensibilidade com os outros, mais energia, alegria e paz mental, ou podemos experienciar outros tipos de mudanças quando a mente tornar-se mais serena e nosso potencial interior revelar-se.

Alcançar avanços no caminho Budista tem dois aspectos: Primeiro, necessitamos uma conexão com uma escola ou linhagem que pode nos ensinar. Segundo, necessitamos nos engajar em seus métodos de prática. Examinaremos cada um deles, iniciando com a ideia da linhagem.

Linhagem

Embora a embalagem externa de uma linhagem espiritual seja seus ensinamentos, estilo e métodos de prática, quanto a sua essência, uma linhagem espiritual trata de transformação.

O papel fundamental do professor Budista é auxiliar os outros a por em prática seu completo potencial para o bem-estar interior e transformar-se numa força positiva no mundo.

Os professores Budistas têm um longo aprendizado da importância dos nossos próprios esforços no sentido de intensificar nosso desenvolvimento interior. Eles descrevem isso como um processo de 'tomar refúgio' num caminho que irá nos proteger, fortalecer e guiar.

Frequentemente não é fácil ver o que poderia ser a fonte de refúgio. Por exemplo, nossas diligências externas, tais como relacionamentos, trabalho, ganhos materiais, recreação e assim por diante, podem servir para diferentes propósitos e nos preencher de várias maneiras, mas elas fazem pouco para conduzir-nos a estados interiores. Ao contrário, nosso estado interior frequentemente é determinado pelo tom e humor de como experienciamos as atividades externas. Nós também tendemos a carregar nossas atividades externas com expectativas que elas não podem preencher. A psicologia moderna está confirmando o que os professores Budistas têm defendido a tanto tempo: podemos ser completamente ineficientes em prever o que nos fará feliz.

A solução não é abandonar o que fazemos externamente, mas complementar nossas atividades com um caminho que nutre e nos transforma internamente. Para fazer este tipo de mudança interna, porém, devemos almejá-la. Devemos tornar nossa mente uma fonte que nos ajudará a encontrá-la. Esta é a função de uma linhagem espiritual. Uma linhagem espiritual é como uma fonte de energia - algo que pode ligar no combustível nosso crescimento espiritual.

O pensamento Budista não é baseado em uma autoridade centralizada ou um cânone, mas é sustentado numa linhagem que tem propagado e desenvolvido no tempo. A linhagem Juniper é uma extensa tradição Budista

Indo-Tibetana de mais de dois mil anos, todos os caminhos voltam ao tempo de Buda. Esta tradição floresceu através da Índia, Tibet e outras culturas, maturando-se e adaptando-se a cada lugar e época. Conhecemos pouco sobre Buda como uma figura histórica. O que chegou a nos foi uma lenda sobre O Príncipe Siddharta Gautama que viveu na Índia em torno de 2.500 anos atrás. Conta-se que o Príncipe Siddharta cresceu em um palácio, sem privações e protegido dos sofrimentos da vida. Quando ele finalmente testemunhou dor e sofrimento tornou-se motivado a compreender a vida de uma forma profunda. Para realizar isto, ele abandonou sua vida de riqueza e privilégios e embarcou numa busca espiritual. Após vários anos como asceta vagante, ele viu que a privação auto-imposta não proveu suas respostas, então, iniciou um longo período de meditação e introspecção.

Durante esta meditação, Príncipe Siddhartha experienciou os insights que tornaram-se o fundamento do pensamento Budista. Ele disse que a causa primária do sofrimento humano é uma falta de clareza dentro da mente. Esta falta de clareza surge de prestar muita atenção nas formas extremas de apreensão do mundo. Um extremo é tomar o mundo como puramente material, focando exclusivamente nas formas externas. Outro extremo é abandonar completamente as formas externas e praticar autoprivação e a negação do mundo material. Ele afirmou que o caminho de contentamento é encontrar o meio entre esses extremos.

Isto requer embarcar em um caminho de reflexão, disciplina mental e meditação através do qual elevamos a clareza de nossas mentes e abraçamos nosso mundo interior e exterior como um todo coerente no qual caminhamos livremente. Retornando ao mundo com esses insights, Príncipe Siddhartha começou a ensinar este caminho e ficou conhecido como o Buda, "aquele que despertou". Independente da veracidade histórica desta lenda, sobre a época, é dito ter ocorrido a 2.500 anos atrás, um corpo de idéias veio para esta existência e ainda se mantém como um dos grandes monumentos do pensamento humano. A tese central dessas idéias é que o caminho para realização espiritual não é através do sacerdócio, sofrimento, ou pedidos a deus, mas através da transformação interna e conhecendo nossa própria mente. De acordo com essas idéias, a mente é vista como tendo um grande potencial para insight, compaixão, intuição e alegria não utilizado e o caminho para acessar este potencial é através de um caminho apropriado de desenvolvimento interior.

Seguindo este princípio de 2.500 anos atrás, os ensinamentos Budistas expandiram-se e ramificaram-se em diversas escolas ou linhagens. Uma de suas principais linhagens emergiu após um período de refinamento nas mãos de um número de antigos mestres Indianos, iniciando-se com Nagarjuna entornando de 200 a 300 anos dC. A mesma linhagem retornou em torno do ano 1050 dC, quando foi trazida para o Tibet pelo mestre Indiano Atisha, que sintetizou em uma abordagem sistemática de treinamento da mente. Algumas centenas de anos mais tarde, ainda no Tibet, estas práticas foram reformuladas por Je Tsongkhapa, cuja obra tornou-se a fundação da maior escola do Budismo Tibetano.

O conhecimento e as práticas desta linhagem foi passada diretamente para Juniper por vários mestres do Budismo Tibetano. Segyu Choepel Rinpoche, mestre Juniper nascido no Brasil, foi reconhecido como um mestre Tibetano e por vinte e cinco anos foi treinado por alguns dos maiores professores. Em particular, ele foi um dos discípulos mais próximos de Kensur Kyabje Lati Rinpoche (1922-2010), um dos mais renomados professores do Budismo tibetano dos últimos tempos. Segyu Rinpoche é um mestre e detentor dessas práticas, e por mais de dez anos vem treinando e passando para os demais fundadores de Juniper, que passarão para outros. Juniper está reacendendo a chama desta linhagem na vida moderna, preservando, propagando e expandindo suas práticas numa nova cultura e época.

Apesar da forma externa de uma linhagem espiritual ser representada por seus ensinamentos, estilos e métodos de prática, em essência, uma linhagem espiritual é sobre transformação. O papel fundamental do professor Budista é ajudar os outros a realizar seu maior potencial de bem-estar interior e tornar-se uma força positiva no mundo. A função de uma escola de treinamento Budista é concentrar, apoiar e propagar a energia da linhagem que realiza estas funções para aplicar esta energia guiando os outros e assistindo aqueles que sofrem de problemas de saúde e distúrbios emocionais, incluindo a morte e seu processo de passagem. Quanto mais nos abrimos para estas orientações, mais confiamos e revelamos nosso próprio crescimento e potencial interior. Fazer um compromisso para abraçar o caminho de uma linhagem espiritual transforma nosso esforço de um mero exercício intelectual em um movimento ativo. O objetivo é nos comprometer com este caminho internamente - através de uma mudança mental ou de suas inclinações - e externamente - através do engajamento em suas práticas tais como meditação e autoconsciência.

Por que esta linhagem representa a realização de nosso potencial interno, o processo de nos comprometer nos fornece um refugio espiritual em uma linhagem, em um caminho, e em nosso próprio potencial interior. Este esforço não requer o afastamento ou a renúncia do mundo; melhor, estamos conectando com uma fonte de insight e energia na qual podemos crescer e aprender e na qual infundimos todos aspectos de nossas vidas. Enquanto abraçamos esta idéia de linhagem, ganharemos mais clareza e perspectiva. Consequentemente, nossa participação no mundo torna-se menos dirigida por padrões de apego, agressividade, e expansão do ego e mais por uma profunda fonte de contentamento, sabedoria e atenção aos outros, e nos tornamos uma ligação com a linhagem, cultivando e passando sua energia para os outros. A seguir voltaremos com as práticas que compreende este caminho.

Blocos de Construção

O resultado da aplicação desses métodos são evidentes no estado da mente daqueles que os efetivaram. Esses indivíduos vêm de diversos caminhos de vida e têm diferentes estilos e personalidades. O que eles têm em comum é um estado de mente que é contente e sereno, uma sabedoria intuitiva; uma energia radiante e espontânea e uma capacidade para inspirar e aumentar o bem estar dos outros.

O treinamento budista pode ser dividido em quatro blocos de construção:

Meditação, Equilíbrio Emocional, Cultivo da Compaixão e Desenvolvimento de Insight.

A meditação abrange uma rica coleção de práticas de desenvolvimento da mente. Integrar a meditação em nossas vidas é o fundamento desse caminho. Equilíbrio Emocional significa adquirir controle sobre o humor e o ponto de vista que trazemos para tudo o que fazemos. Nossas emoções internas têm um grande efeito em nossas experiências e com frequência impedem o nosso crescimento. Equilibrando nossa energia emocional podemos criar uma mudança significativa no nosso bem estar interno, criando novos níveis de força e tranquilidade. O Cultivo da Compaixão serve para aprofundar nossa sensibilidade e atenção em relação aos outros. Isso cria uma onda de energia positiva que acrescenta significado e enriquece tanto a nossa vida quanto a das pessoas a nossa volta. Finalmente, o Desenvolvimento de Insight nos conduz a sabedoria que expande nossa consciência e nos liberta de perspectivas limitantes e convenções. Conjuntamente, esses métodos nos lançarão ao longo da vida em uma jornada de crescimento, de descobertas e de novas experiências.

O resultado da aplicação desses métodos é evidente nos estados da mente daqueles que os efetivaram. Esses indivíduos vêm de diversos caminhos de vida e têm diferentes estilos e personalidades. O que eles tem em comum é um estado de mente que é contente e sereno; uma sabedoria intuitiva, uma energia radiante e espontânea e uma capacidade para inspirar e aumentar o bem estar dos outros. Seus passos para adquirir essas qualidades não são

diferentes dos descritos aqui. Podem ter um invólucro diferente, dependendo da cultura e do tempo, mas invariavelmente englobam os mesmos blocos de construção, de uma forma ou de outra

Meditação

Meditação é a modalidade essencial do treinamento da mente. Podemos pensar nela como um exercício. Assim como o exercício físico fortalece o corpo, meditação fortalece a mente. Similarmente, assim como apenas ler sobre os benefícios do exercício físico não nos deixará fisicamente em forma, apenas o conhecimento intelectual sobre meditação não nos deixará interiormente saudáveis. Meditar, e colocar em prática o que adquirimos com a meditação é como transformamos ideias intelectuais em realizações.

Praticamos dois tipos principais de meditação: meditação em concentração e meditação analítica. Na meditação em concentração fixamos a mente em um objeto, como a respiração ou a visualização de uma imagem, desenvolvendo nossa capacidade para focar e superar a agitação ou letargia interna. Isso fortalece a mente por torná-la mais estável e focada. É um antídoto para as rápidas oscilações e agitações da mente. À medida que construímos a experiência com a meditação em concentração, adquirimos um nível mais elevado de estabilidade mental, de tranquilidade e de força.

Na meditação analítica usamos a capacidade da mente de contemplação e de raciocínio para aumentar a nossa consciência sobre temas específicos, para, então, eles se fixarem dentro de nós. Exemplos incluem analisar como as nossas emoções nos desequilibram, examinar como as histórias internas e os padrões de comportamento muitas vezes não correspondem à forma como as coisas realmente existem e aumentar a nossa sensibilidade e atenção com os outros. Pela repetida familiarização com esses e outros temas ficamos mais sintonizados com eles e mais capazes de integrá-los em nossas vidas. Esse processo de assimilação do treinamento budista também incentiva o estudo e a discussão de vários temas relacionados. Quanto mais claro esses temas se tornam para nós, mais eficaz será a meditação e o esforço para assimilá-los.

Há uma terceira classe de meditação chamada "ioga da deidade". O termo ioga significa "união" ou "conjunção". Como uma disciplina mental, meditação ioga é um meio de energizar o corpo e a mente através de uma união mental com imagens e símbolos que representam o potencial da mente. Esses símbolos são frequentemente retratados como divindades e desenhos geométricos chamados mandalas. São, na verdade, representações metafóricas da linhagem espiritual e do pleno potencial da mente. A meditação ioga da deidade é um meio para explorar esse potencial e incorporá-lo dentro de nossas próprias mentes. Esse tipo de meditação é melhor entendida depois de se estabelecer uma base na formação budista, sob a orientação de um professor qualificado e de uma linhagem de ensinamentos.

Muitas vezes, quando tentamos pela primeira vez algum tipo de meditação, deparamo-nos com um estado de mente agitado. Depois de apenas

alguns segundos a mente vagueia. Trazemos a mente de volta e ela vagueia novamente. Tentamos de novo e de novo e ela vai a deriva, saltando de um pensamento ao outro. Ou então, podemos nos encontrar sonolentos ou adormecidos, incapazes de nos concentrar em alguma coisa. A mente oscila entre agitação e letargia, como um cãozinho que ou está latindo animadamente ou dormindo. À medida que praticamos a meditação, no entanto, desenvolvemos uma maior capacidade para manter essas oscilações internas sob controle e para tornar a mente mais estável e serena. Por fim, percebemos que esse estado saudável da mente não é algo que experimentamos apenas durante a meditação, ele vai começar a influenciar todos os nossos esforços, trazendo para tudo o que fazemos mais paciência, calma e um estado interior de serenidade.

A proficiência em meditação é adquirida através de repetidos esforços. O melhor meio de desenvolver a mente é através da mudança gradual e do refinamento. São como as gotas de água que lentamente alisam e pulem pedras irregulares. Meditação é como a água, gradualmente refinando e polindo a mente.

Meditação é uma habilidade que aprendemos, algo que adquirimos competência ao longo do tempo. A prática regular é mais importante que o tempo da prática, então é melhor ter uma sessão de meditação de alguns minutos, uma ou duas vezes ao dia, do que uma sessão longa com menor frequência. A atitude que trazemos para a meditação também é importante. Devemos tentar não tratar apenas como mais uma meta a alcançar. Não se trata de desempenho. Não vamos realizar meditando, apressando ou nos comparando. Devemos tentar ver a meditação como uma zona livre de pressões em nossas vidas, um compromisso que abordamos sem expectativa, pressão ou julgamento.

Como saber se sua meditação está funcionando? O treinamento budista é para transformar nosso íntimo. A medida do sucesso da meditação não é o que acontece enquanto estamos meditando, nem tampouco como nos tornamos hábeis em meditação, mas se estamos crescendo interiormente e transformando positivamente como vivemos, reagimos e nos engajamos no mundo.

Equilíbrio Emocional

O próximo bloco de construção é Equilíbrio Emocional. Um dos grandes insights do pensamento budista é o papel central das emoções e padrões internos de comportamento em nossas experiências. Fortes desejos e padrões emocionais colorem quase tudo que fazemos, algumas vezes mantendo nossa mente perturbada por longos períodos e muitas vezes afetando nossa vida pessoal e profissional. Apesar de nossas emoções serem aspectos normais das experiências, elas podem se tornar prisões mentais. Uma simples palavra ou um olhar de uma pessoa pode desencadear uma série de emoções que nos consomem por horas, semanas ou mais. Esses estados internos geralmente estão presentes apesar de nossos esforços externos e

realizações, e eles podem ser altamente resistentes a mudanças. Riqueza, fama e outros sucessos mundanos, por exemplo, muitas vezes não conseguem dar o contentamento que esperávamos, porque possuem pouca influência nas mudanças das emoções e dos padrões de comportamento que governam o modo como nos sentimos.

Emoções e padrões internos de comportamento surgem como ondas de energia dentro de nós. Eles dão a forma dos sentimentos e das reações repetidas que temos. Esses padrões são muito comuns: um gatilho é acionado e o padrão surge. Algumas vezes nem precisamos acionar um gatilho, o padrão simplesmente aparece. Essa energia emocional nos incita a agir, direcionando nosso humor, experiências e interações com os outros. Pode nos levar a fazer coisas que não queremos fazer, deixando de racionalizar nosso comportamento ou nos arrepender de nossas ações. Quando nossa energia emocional aumenta é difícil dissipá-la. Ela precisa seguir seu curso. Considere, por exemplo, como a raiva, a inveja, o ressentimento, a ganância e outras emoções podem dominar nosso humor e atenção. O treinamento budista nos dá as ferramentas necessárias para manter essas ondas de energia emocional em equilíbrio.

Para conseguir esse equilíbrio, primeiro temos que nos comprometer em aprender sobre nós mesmos e com o nosso desenvolvimento. Geralmente, fazer isso não é tão fácil quanto parece. Por exemplo, temos uma forte tendência a responsabilizar pelos problemas as condições externas – o chefe, o vizinho, os amigos, a economia, a família, o ambiente e assim por diante. Tendemos a convencer a nós mesmos que se as circunstâncias externas mudassem – se tivéssemos mais dinheiro, mais divertimento, mais amigos, mais tempo livre, mais respeito, um relacionamento melhor, entre outros – então as coisas poderiam ser melhores. No entanto, embora mudanças externas possam ajudar, damos demasiado peso a elas e temos dificuldade de perceber os obstáculos criados pelas forças internas em funcionamento.

Uma vez que reconhecemos a importância de olharmos para dentro de nós mesmos, temos que elevar a nossa consciência de como nossas emoções e padrões de comportamento nos afetam. Começamos a ver o impacto em nossas vidas de nossas emoções, dos nossos padrões internos de comportamento e das nossas histórias internas que determinam como vemos a nós mesmos e o mundo ao nosso redor. Tendo melhorado a consciência das nossas emoções e dos nossos padrões de comportamento, poderemos aplicar remédios que reduzirão ou eliminarão as causas das agitações internas. Os remédios são o compromisso de um caminho de desenvolvimento interno, a meditação, o exercício do autocontrole e o cultivo de modos positivos de pensamento e de ação. O treinamento budista nos guia para como usarmos cada um desses remédios.

No entanto, devemos ter cuidado para não reprimir ou encobrir nossas emoções; a energia pode encontrar outro lugar para surgir. Ao invés disso, se gentilmente retirarmos a força dos padrões emocionais negativos e se praticarmos modos positivos de pensar e agir, então traremos equilíbrio à nossa vida e a nossa mente tornar-se-á gradualmente habituada a permanecer calma, estável e clara.

Cultivo de Compaixão

Central para o desenvolvimento do pensamento budista é o princípio de que a maturidade espiritual não significa escaparmos do mundo, mas, transformarmos nossas perspectivas, nos tornando participantes mais efetivos. Treinar e disciplinar a mente para trazer clareza, paz e harmonia para nós mesmos e para os outros é visto como um marco para o potencial interno e como maturidade espiritual. Há tempos atrás, esse era o ideal bodhisattva, o herói iluminado em libertar internamente a si mesmo, a fim de se tornar uma força de clareza e bem estar para os outros.

O cultivo da compaixão é também um antídoto para os aspectos prejudiciais do excesso de autocentramento. Podemos estar tão envolvidos no “eu” e no “meu” que nosso mundo se torna dirigido pela autovalorização e pela auto-indulgência. Essa mentalidade orientada a si mesmo é uma parte instintiva de nossa composição, mas, em excesso, limita o potencial da mente, estreitando o nosso mundo e causando tensões internas.

Aumentando nossa capacidade de compaixão essas tendências se atenuam, trazendo maior significado, perspectiva e energia positiva para nossas vidas. Por exemplo, indivíduos muito egocêntricos tendem a ser mais tomadores do que doadores, tendo o mundo que se curvar às suas necessidades e aos seus pontos de vista. Em contraste, uma pessoa cujo coração é grande, que é sensível, generosa e amável com os outros emite um tipo diferente de energia. As pessoas se sentem à vontade ao redor delas, nutridos por sua abertura e preocupação. Esse tipo de carisma e energia é maior do que a energia de autocentramento; a energia de autocentramento “alimenta” apenas uma pessoa, enquanto a energia da compaixão e sensibilidade com os outros alimenta muitos.

O Cultivo da compaixão é tanto uma mudança de atitude quanto uma mudança de ação. O cuidado e a atenção com os outros é uma forma de pensar e de ser. É uma qualidade que se irradia, seja em casa, no trabalho ou em qualquer lugar em que se possa estar. Não significa que devemos sempre atender às necessidades dos outros. Significa que, mesmo quando somos confrontados com escolhas difíceis ou quando precisamos ser fortes e firmes, ainda assim, podemos fazer isso de maneira solidária e livre de agressões desnecessárias ou de raiva.

O processo do cultivo da compaixão inclui desenvolver sensibilidade e atenção com os outros e neutralizar os aspectos negativos de nossas tendências autocentradas. Fazemos isso através de meditações específicas e do monitoramento do nosso comportamento e das nossas ações. Por exemplo, qualquer lugar onde formos, escola, trabalho ou supermercado, é uma oportunidade para aplicar sensibilidade e preocupação com os outros, apenas com um simples gesto como um sorriso ou um bom dia. Os outros blocos de construção do caminho também contribuem para o cultivo da compaixão. Por exemplo, equilíbrio emocional, faz com que sejamos mais pacientes e consumidos menos pelas nossas necessidades. Desenvolvimento

de insight nos dá perspectiva e clareza para ver os outros sob uma luz diferente. Isso ilustra como os diferentes aspectos do caminho trabalham juntos.

Desenvolvimento de Insight

O bloco de construção final – desenvolvimento de insight – não se concentra tanto em como devemos viver e agir no mundo, mas como devemos apreender o mundo. Anteriormente, descrevemos como as percepções ordinárias são como ver o mundo através de óculos colorido. Os métodos de desenvolvimento de insight nos permitem examinar a natureza de cada matiz.

Uma das ideias seminais dos primeiros mestres budistas é que a realidade em nossas mentes não é igual a própria realidade, que essa dissonância é a causa de muitas dificuldades e que podemos mudar isso. Podemos expandir a nossa visão interna e criar uma nova visão da vida. Não é diferente da forma como uma lente de telescópio influencia a nossa informação sobre as estrelas. Ao trocar para uma lente melhor, melhoramos a informação. Similarmente, a mente é como uma lente que constrói imagens da realidade. Assim, quando melhoramos a mente, melhoramos nossa experiência da realidade. Essa é a função do desenvolvimento de insight.

O coração do desenvolvimento de insight é a ideia que o modo da mente ordinária perceber a realidade é limitado. A mente usa conceitos e imagens para colorir um quadro da realidade, a qual nos capacita a funcionar, mas isso não significa que a mente está pintando um quadro preciso. Por exemplo, o mundo parecia plano quando olhávamos para o horizonte e por milhares de anos a humanidade acreditou que o mundo era plano. Agora, é claro, entendemos que isso é uma ilusão.

É fácil enxergar a limitação da percepção nesse exemplo, mas professores budistas também sustentam que a nossa percepção de objetos comuns, como de copos ou livros, para nossa visão autocentrada, também mascara sua natureza subjacente. Vemos as coisas como fixas, separadas e autônomas, quando de fato elas são interdependentes e em constante estado de mudança. Os conceitos e percepções aparentam para nossa mente serem mais concretos do que realmente são. O mesmo vale para as histórias, os costumes e as convenções que definem nossa visão de mundo. Através do desenvolvimento de insight aprendemos como os costumes e hábitos sob o qual vivemos são meras convenções pelas quais nos habituamos. Eles não são tão rígidos quanto percebemos.

Assim, desenvolvimento de insight é um processo de desconstrução de ideias, percepções e crenças, percebendo até que ponto elas são meras convenções ou temporárias, ao invés de verdades absolutas sobre como as coisas são. Isto abre a mente para uma perspectiva mais expansiva e nos liberta dos limites internos. Basear nossas ações nos fundamentos do insight nos capacita a experimentar maior liberdade interior, de forma mais fácil e mais fluida. Meditar e integrar as ideias do Desenvolvimento do Insight é um caminho para infundir nossa experiência com esses atributos.

Também descobriremos que a perspectiva de desenvolvimento de insight está de acordo com as modernas descobertas. Na biologia, física, sociologia e outras áreas a teoria objetiva sobre uma realidade fixa tem dado lugar a um retrato da realidade que é interdependente. É precisamente essa a visão descrita nas práticas budistas de insight e é através dessas práticas que fazemos a mente se alinhar com esse retrato.

Identificamos cada um dos blocos de construção do treinamento budista - Meditação, Equilíbrio Emocional, Cultivo de Compaixão e Desenvolvimento de Insight. À medida que ganhamos experiências com eles, perceberemos que trabalham juntos, reforçando mutuamente um ao outro e provocando crescimento interior e maturidade espiritual. Em seguida veremos o efeito em nossas vidas à medida que amadurecemos espiritualmente.

Maturidade Espiritual

Nossa maturidade espiritual é como aprender a voar. Meditação e equilíbrio emocional aumentam nossa força e estabilidade interna, criando um núcleo interno forte e aumentando nosso bem-estar. Então, acrescentamos as asas – insight de um lado e compaixão de outro.

O treinamento budista pode ser visto como um caminho de evolução pessoal. Ele amadurece a qualidade da energia que sentimos e projetamos para o mundo. Vimos exemplos disso em discussões anteriores sobre equilibrar nossa energia emocional, e sobre comparar como a autocentrado emite uma qualidade diferente de energia do que a compaixão. Sendo interiormente agitado ou excessivamente centrado em si mesmo, por exemplo, impacta não apenas a qualidade de nossa própria vida interior, mas como nos encontramos e nos comunicamos com os outros. À medida que superamos os obstáculos causados por esses padrões internos, tornamo-nos interiormente livres e capazes de resplandecer conosco e com o mundo a nosso redor. Crescimento espiritual é um meio para evocar e irradiar essa torrente de energia e força positiva.

As práticas que descrevemos aqui – Meditação, Equilíbrio Emocional, Cultivo de Compaixão e Desenvolvimento de Insight – cada uma trabalha para aumentar o fluxo de nossa energia e força interior. Ganhar experiência com esses blocos de construção nos prepara para uma coleção de práticas que descrevemos antes chamada “ioga da deidade”. Essas são meditações especiais que ajudam a energizar o corpo e a mente ao fazer a união mental (ioga) com imagens e símbolos que representam o potencial da mente. Essas meditações aumentam o brilho, a vitalidade e a energia positiva que experienciamos e transmitimos ao mundo.

Quando nossa energia é forte e flui bem, experienciamos um aumento na vitalidade que infunde nossas vidas e fica evidente para os outros. Quando ela é fraca, bloqueada ou forçada, nossa vitalidade é, da mesma forma, impedida. Crescimento espiritual é sobre aumentar nossa energia interna e dar-lhe um fluxo forte, equilibrado e harmonioso. Conectar-se a uma linhagem

espiritual e engajar-se em um caminho de desenvolvimento interior é um meio para fazê-lo. Nossa maturidade espiritual ocorre quando esse caminho se torna parte de nós. Em contraste, movendo-se na direção oposta - ao afundar em rigidez, emoção excessiva, autocentramento, falta de foco, e tudo o mais, bloqueará o fluxo de nossa energia interior, com efeitos correspondentes em nossa vitalidade e força interior. O objetivo de uma linhagem e caminho espiritual é acelerar o aparecimento dessa energia interior, bem estar e força.

Nossa maturidade espiritual é como aprender a voar. A meditação e o equilíbrio de nossas emoções aumentam nossa estabilidade e força interior, criando um núcleo interno forte e aumentando nosso bem estar. Então, acrescentamos as asas - insight de um lado e compaixão de outro. À medida que crescemos espiritualmente, aprendemos a alongar cada asa - de um lado, sentindo o insight que vê além das visões limitadas e traz clareza, discernimento e consciência - e de outro lado, engajando-se no mundo com vitalidade, carisma e compaixão. Quando ambas as asas trabalham em concordância, experienciamos uma torrente de liberdade e alegria, e nos tornamos uma poderosa força positiva que continua a voar e crescer em um mundo de mudanças constantes.

Começar de Onde Estamos

Este treinamento é sobre aumentar o potencial da mente – sua mente – qualquer que seja o ponto de partida.

Agora completamos o quadro da estrutura básica do treinamento budista, desde conectar-se com uma linhagem budista aos vários métodos de desenvolvimento da mente. A ideia fundamental é que ao treinar a mente de uma forma correta podemos criar uma força viva interna para transformar nossa experiência e atingir novos níveis de insight e consciência. Podemos quebrar padrões internos que criam sofrimento e estresse; engajar-se na vida com espontaneidade, serenidade e insight; e liberar nosso potencial para nos tornarmos uma força positiva e compassiva no mundo. Quanto mais progredimos por esse caminho, mais essas qualidades se manifestam em nós.

A melhor maneira para explorar o treinamento budista é com uma mente aberta e disposição para fazer algum esforço. Devemos tomar conta de nossa vida interior e trabalhar nela. Compreensão intelectual sozinha não é suficiente; é necessário fazer esforço para meditar e assimilar os diferentes elementos do treinamento. Com uma mente aberta e um esforço consistente, todavia, o encontro com o treinamento budista pode ser um profundo empreendimento, ligado a uma linhagem de transformação que tem mais de dois mil anos, traçando um caminho percorrido por alguns dos maiores pensadores e iogues da humanidade. Usando seus insight e inspiração, podemos nos lançar em uma prática de crescimento interior e nutrição ao longo da vida que melhorará a qualidade de qualquer coisa que fizermos. Para começar, recomendamos o *Guia Aprender a Meditar* da Juniper.

Alguém pode perguntar: “Quão longe eu posso, realmente ir com isto? Minha mente é tão distraída, não consigo meditar por dez segundos. Não entendo essa conversa sobre realidade, e tenho muitos problemas para fazer tanto pelos outros!” Entretanto, este treinamento é sobre aumentar o potencial da mente – a sua mente – qualquer que seja o ponto de partida. Cada um de nós tem bloqueios internos, padrões e rigidez que nos derrubam. O treinamento budista é sobre a eliminação desses obstáculos e expansão de nossa liberdade e consciência. Portanto, o caminho budista de desenvolvimento interior é uma jornada que começa onde quer que você esteja agora. O objetivo é fazer do

engajamento com o treinamento budista um manancial de nutrição espiritual e apoio - contudo, até onde podemos ou escolhemos engajarmos - poderemos ficar surpresos com o poder que mesmo pequenos ganhos podem nos dar e nossa capacidade pode ser bem maior do que imaginamos.