



INSTITUTO GNÓSTICO DE ANTROPOLOGIA DO BRASIL
CURSO DE GNOSE A DISTÂNCIA

Nº 7

FILOSOFIA ORIENTAL
(ZEN, BUDISMO, LAMAISMO)



O Buda

Diz a tradição que Sidharta Gautama, filho do rei Sudhodana e a rainha Maya Devi, vivia num ambiente onde não tinha contato com o envelhecimento, a doença e a morte: seu pai buscava preservá-lo destas experiências. Entretanto, ao transpor as muralhas do palácio e deparar-se com esta realidade ficou chocado e se decidiu firmemente a compreender as causas destes sofrimentos.

Sidharta então iniciou, através da meditação, uma investigação profunda das causas do sofrimento humano e realizou em si mesmo uma transformação radical que o libertou de toda ilusão e condicionamento mental impostos pelas leis mecânicas da Natureza e pela transitoriedade de seus fenômenos.

Sidharta converteu-se assim em um Buda, em um Iluminado. Iniciou então o Budismo, ensinando o caminho do Buda que conduz ao Nirvana, à autêntica felicidade daqueles que transcenderam o mundo das aparências e que desfrutam da realidade da vida em sua plenitude...

As Quatro Nobres Verdades

Em seus ensinamentos Buda revela à humanidade as "Quatro Nobres Verdades" que fundamentaram sua Doutrina:

A Primeira Nobre Verdade

Corresponde à constatação do próprio sofrimento humano e sua inevitabilidade nas condições ordinárias em que se encontra a humanidade. A transitoriedade de todas as coisas e a impossibilidade de se alcançar a verdadeira felicidade na condição ou no estado de consciência em que vive o ser humano.

A enfermidade, a velhice, a privação do que é prazeroso, o contato com o desagradável, a morte e outras tantas circunstâncias derivadas, provocam dor e sofrimento. Quando se observa a vida comum e corrente em seus múltiplos aspectos, é possível constatar que as pessoas buscam ansiosamente o prazer, mas constantemente se deparam com a dor da qual tentam se evadir inutilmente. A vida é uma sucessão de momentos favoráveis e desfavoráveis, sobre os quais não se tem nenhum controle. Tratando sobre a transitoriedade das circunstâncias o Mestre Samael ensina em sua obra:

"É interessante ter um relógio de parede em casa. Não só para saber as horas, mas também para refletir um pouco...

Sem o pêndulo, o relógio não funciona; o movimento do pêndulo é profundamente significativo...

Tudo flui e reflui, sobe e desce, cresce e decresce, vai e vem de acordo com essa lei maravilhosa. Nada há de estranho em que tudo oscile, que tudo esteja submetido ao vai e vem do tempo, que tudo evolua e involua. Em um extremo do pêndulo está a alegria, no outro a dor; todas as nossas emoções, pensamentos, desejos, anelos, oscilam de acordo com a Lei do Pêndulo. Esperança e desespero, pessimismo e otimismo, paixão e dor, triunfo e fracasso, ganho e perda, correspondem certamente aos dois extremos do movimento pendular. Às vezes nos encontramos muito alegres, contentes; outras vezes, nos achamos deprimidos,

tristes. Temos épocas de progresso, de bem-estar, uns mais que outros, de acordo com a Lei do Carma. Temos, também, épocas críticas no econômico, no social, etc.

Ninguém pode ignorar que estamos sempre submetidos a muitas alternativas no terreno prático da vida. Geralmente, às épocas que denominamos felizes seguem épocas angustiantes. É a Lei do Pêndulo a que governa, realmente, nossa vida. Todas as pessoas, em suas relações ou inter-relações, vivem completamente escravizadas pela Lei do Pêndulo: tão rápido como sobem com a alegria transbordante, cantando vitoriosas, vão ao outro lado, deprimidas, pessimistas, angustiadas, desesperadas. A vida parece complicar-se toda, de acordo com a Lei do Pêndulo. As altas e baixas monetárias, subidas e descidas das finanças, as épocas de maravilhosa harmonia entre os familiares, os tempos de conflitos e problemas, sucedem-se inevitavelmente de acordo com a Lei do Pêndulo."

Esse dualismo trás continuamente frustrações ao ser humano e com elas a dor, o sofrimento, as lamentações, a ansiedade e a infelicidade. Ninguém, nunca está plenamente satisfeito senão, quando muito, em momentos fugazes. As pessoas comumente nutrem a esperança de escapar dos dissabores da vida, sem se darem conta de que isso é impossível no atual estado em que se encontram. Em muitas ocasiões as frustrações são tão intensas que acabam por acarretarem estados mórbidos e depressivos.

A Segunda Nobre Verdade

Diz respeito à causa do sofrimento humano. Quando o homem busca compreender seus próprios dramas, seus estados psicológicos negativos, verifica que estes sempre estão associados a alguma frustração, originada por algum desejo não satisfeito.

É precisamente a insatisfação do desejo que dá causa ao sofrimento, seja este de qualquer natureza. O desejo caracteriza-se pelo apego a impressões sensoriais externas ou internas, o que nos torna dependentes e condicionados por estas. Conforme nos revela o Mestre Samael em seus ensinamentos, por trás de todo desejo encontramos um "eu" ou em linguagem oriental "um agregado psíquico" que mantém a Consciência em um estado condicionado, apegada e dependente de estímulos externos que nem sempre a vida proporciona. Tais estímulos chegam até nós através dos sentidos e, em consequência do estado de identificação, ficamos escravizados pelos mesmos, apegando-se ao mundo com seus fenômenos ilusórios. Aí encontramos a psicogênese do que os budistas chamam de os três venenos: ignorância, apego e aversão.

Os fatos da vida muitas vezes frustram nossas expectativas e desejos, causando-nos dor e sofrimento. No entanto, uma reflexão mais profunda nos demonstra que o problema não se encontra nos fatos, já que esses são o que são e nada podemos fazer para alterá-los. Verificamos que as causas da infelicidade se encontram nos agregados psíquicos que condicionam nossa Consciência dentro dos estreitos limites do desejo, do apego, nas mais diversas modalidades e tipos. São na verdade esses valores interiores que determinam em um dado momento como reagiremos diante de uma circunstância, seja ela favorável o desfavorável.

Desejamos ser ricos, mas não temos dinheiro; esperamos que as pessoas nos admirem, mas elas nos criticam. Queremos ser eternamente jovens, mas envelhecemos um dia. Gostaríamos de viver eternamente com as pessoas que amamos, mas a morte é uma das maiores certezas que se tem na vida. Queremos uma pessoa, mas ela não nos quer. Somos baixos, quando gostaríamos de ser altos. Achamos que somos feios quando gostaríamos que fôssemos bonitos. Queremos um emprego, mas estamos desempregados. Temos um emprego,

mas ele não nos satisfaz. Estamos, em todo momento, querendo que o mundo atenda aos nossos anseios, mas nunca nos ocupamos em perceber e compreender o mundo como realmente é.

A Terceira Nobre Verdade

A terceira verdade que nos revela o Buda é a cessação do sofrimento. Em outras palavras é possível eliminar o sofrimento e alcançar a verdadeira Felicidade.

O ser humano, inconsciente de sua própria condição e natureza interior, acredita que a busca incessante pela satisfação de seus desejos pode o conduzir à Felicidade. Imagina tolamente que a vida poderá lhe proporcionar tudo que desejar e no momento em que desejar. A Filosofia Budista ensina que esse pensamento é na verdade fruto de uma visão distorcida da realidade da vida e do mundo. Enxergamos a vida pela ótica de nossos apetites, pela ótica da nossa cobiça, pela ótica de nossos defeitos psicológicos, pela ótica de nossa inconsciência. Nessa condição, não percebemos o verdadeiro valor das coisas, não nos damos conta da correta relação que devemos ter conosco mesmos e com todas as coisas que nos cerca. Não sabemos nos relacionar corretamente conosco mesmos e com o ambiente ao nosso redor. O resultado de semelhante ignorância é a dor.

Quando se elimina as causas, cessam-se os efeitos. Quando através de um estudo profundo de si mesmo o ser humano descobre os íntimos fenômenos psicológicos que dão causa ao desejo e ao condicionamento da Consciência; quando compreende que dentro de si existe uma série de defeitos psicológicos cristalizados em sua mente, que fundamentam todos os processos do pensamento, do sentimento e da ação relacionados ao desejo, ao apego e à dependência em relação às circunstâncias externas da vida; reúne, então, os requisitos necessários para eliminar essas causas, esses defeitos, libertando assim sua Consciência para que esta experimente o verdadeiro estado de Felicidade, completamente independente das circunstâncias exteriores, em um profundo desprendimento e autêntica liberdade que permite ver as coisas como elas realmente são, livre de toda ilusão, de todo condicionamento, de toda dor.

A Quarta Nobre Verdade

É o caminho que conduz à extinção do sofrimento. Este é o caminho que conduz ao Nirvana, o estado de completa liberdade e felicidade. O Nobre Caminho Óctuplo que uma vez percorrido, conduz o homem ao completo despertar da Consciência.

Esta Senda contém oito preceitos que uma vez praticados produzem uma transformação interior, conduzindo o ser humano à purificação de sua mente e à conseqüente emancipação da sua Consciência de todo condicionamento mental para que possa experimentar a Realidade da Vida encoberta pela ilusão dos fenômenos.

Jesus Cristo disse: "E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará". Não é fácil perceber o significado desta frase, pois as pessoas se consideram livres e não compreendem que se achavam escravizadas pela visão egoísta das coisas e de si mesmos; não percebem que a Consciência no homem comum encontra-se aprisionada em uma série de elementos psicológicos subjetivos que distorcem a realidade suprimindo o correto discernimento. O Mestre Samael ensina que somente na ausência total do Ego é possível se experimentar a autêntica Felicidade da Vida livre em seu movimento...

O Nobre Caminho Óctuplo

O Nobre Caminho Óctuplo representa o trabalho que o estudante deve realizar consigo mesmo para alcançar a meta almejada. Trata-se de um ensinamento prático, composto por oito preceitos que serão comentados a seguir:

1º Reta Compreensão - trata-se aqui de perceber e compreender corretamente as Quatro Nobres Verdades e o Caminho que conduz à autêntica iluminação. O conhecimento inicial das nobres verdades motiva e alicerça a prática dos demais preceitos, porém somente a prática destes últimos possibilitará caminhar em direção a uma percepção e compreensão perfeitas das nobres verdades e da vida. Assim o saber e o ser se equilibram.

Aquele que não se dar conta da condição em que se encontra; que não tem consciência de seus próprios dramas e sofrimentos; que não compreende sua situação extremamente limitada e infeliz, não tem motivação, não vê razão e não tem a menor condição para aplicar qualquer esforço em um trabalho de transformação interior. Não está apto para enfrentar as dificuldades que o caminho do desenvolvimento espiritual apresenta. Não saberá em que direção precisa aplicar suas energias para obter os resultados que almeja.

Assim, Buda define sabiamente como primeiro preceito da senda interior, a compreensão criadora das Quatro Nobres Verdades e como última Nobre Verdade o Nobre Caminho Óctuplo, estabelecendo um equilíbrio perfeito entre o conhecimento e a prática. A revelação leva à prática e a prática leva à revelação; da combinação de ambos obtém-se a Sabedoria.

2º Reto pensamento – é necessário mudar a forma de pensar. O Mestre Samael, em seus ensinamentos gnósticos, assinala que este é o primeiro passo do trabalho interior. Se não mudarmos a forma de pensar nenhuma transformação profunda será possível. A mente deve assumir uma atitude passiva, receptiva, serena que é seu estado natural. No silêncio da mente surge a verdadeira compreensão das coisas e o discernimento da consciência.

Temos de aprender a não nos identificarmos com os pensamentos mecânicos, manejando a atenção de forma inteligente e consciente; renunciando à fantasia, ao devaneio, aos pensamentos projetados pelo ego; vivendo no presente, sem abstrações mecânicas. É indispensável mudar o processo do raciocínio pela beleza da compreensão. A razão subjetiva nos aprisiona no intelecto e este é inidôneo para compreender as verdades cósmicas, para explorar o nosso interior e chegar a compreender os íntimos processos psicológicos que nos mantém inconscientes. Temos que cultivar uma rica vida interior através da disciplina esotérica da mente, da prática regular da meditação. Precisamos saber que existem, mais além do intelecto, faculdades cognitivas superiores. Estas são: a imaginação, a inspiração e a intuição. O correto desenvolvimento dessas faculdades nos permite penetrar no reino da razão objetiva, na sabedoria dos mundos superiores.

3º Reta Palavra - é necessário o cuidado com a palavra, abster-se de mentir, falar em vão, usar palavras ásperas ou caluniosas, mas falar a verdade, ter uma fala construtiva, harmoniosa, conciliadora. O Mestre Samael nos ensina:

"Uma palavra suave apazigua a ira. Uma palavra grosseira e inarmônica produz aborrecimento, melancolia, tristeza ou ódio. Dizem que o silêncio é de ouro, porém melhor seria dizer que é tão mal falar quando se deve calar como calar quando se deve falar. Há silêncios delituosos e palavras infames. Devemos calcular com nobreza o resultado das palavras a serem pronunciadas porque, muitas vezes, ferimos os demais com palavras pronunciadas inconscientemente. As palavras cheias de más intenções ou com duplo sentido geram fornicações no "mundo da mente". As palavras arrítmicas geram violência no mundo da "Mente Cósmica". Nunca se deve condenar a ninguém com a palavra porque jamais devemos julgar a ninguém. A maledicência, a intriga e a calúnia têm enchido o mundo de dor e de amargura".

4º Reta Ação - Devemos nos abster de dar expressão aos nossos defeitos psicológicos não apenas no que falamos, mas também nas nossas ações. As nossas atitudes não devem ser veículos da ira, da luxúria, da inveja, do orgulho, da cobiça, da preguiça, da gula, em suma, de nossas paixões e emoções inferiores. Se almejamos eliminar as causas da dor e do sofrimento, devemos começar a trabalhar sobre nossos atos, pois neles estão as cristalizações, no mundo físico, do que pensamos e sentimos.

Temos que recordar a lei cósmica de causa e efeito, conhecida na filosofia oriental com lei do Karma. Esta lei determina que colhamos os frutos de nossas ações. Naturalmente se nossas ações têm por origem nossa natureza inferior, teremos como efeito circunstâncias desastrosas na vida que produzirá problemas de todo o tipo. Por outro lado se agimos de acordo com as virtudes da Alma os resultados serão maravilhosos. São exemplos: sacrifício pelos demais, a prática de boas obras, caridade, o expressar generosidade, concorrer para aliviar o sofrimento alheio, o cumprimento do dever sagrado e de todas as nossas obrigações de forma diligente. Aprender a guardar nossas energias em favor de um trabalho útil e profícuo.

Neste aspecto particular do reto agir, cabe destaque para as energias sexuais, as quais tem um papel fundamental no desenvolvimento interior, já que é a força criadora da natureza e, portanto, o poder que devemos usar para nos transformar internamente. Por tal razão devemos cultivar a castidade que, ao contrário do que normalmente se pensa, não é abster-se do sexo, mas praticá-lo de forma correta e como um meio de desenvolvimento espiritual.

Temos que aprender a viver em equilíbrio, reconhecer o equilíbrio, praticar o equilíbrio, dar a César o que é de César e a Deus o que é de Deus. Precisamos cumprir nossas responsabilidades neste mundo.

5º Reto meio de existência - o meio de vida deve seguir o preceito citado anteriormente. Em outras palavras não deve ser prejudicial para si nem para os outros seres. Não há problema algum em lutarmos na vida para ganharmos dinheiro, desde que seja de forma honesta sem explorar de nenhuma maneira os demais e sempre visando o bem comum.

6º Reto esforço - o caminho que conduz à iluminação requer um esforço muito especial sem o qual seria impossível promover as transformações interiores de que precisamos para nos libertar das travas que nos aprisiona dentro da ignorância. O Mestre Samael sintetiza de forma magistral esta questão quando afirma que a Consciência só se desenvolve a base de trabalhos conscientes e padecimentos voluntários. Não é fácil a compreensão desta indicação do Mestre, pois isso implica em uma atitude que não é motivada pelo desejo originado em qualquer um de nossos inúmeros defeitos psicológicos. Aqui temos que trabalhar com essa virtude maravilhosa de nossa Essência: a Boa Vontade. A boa vontade é a base do reto esforço e nos ajuda a empregar as nossas energias de forma justa e em favor de um trabalho útil. O trabalho útil é aquele que está a favor das metas que estabelecemos para nós mesmos. Se nossa meta é o Caminho Espiritual, então nosso trabalho deve estar em harmonia com ele. Aqui existe a necessidade de algo muito importante que é a continuidade de propósitos. Não é raro gastarmos nossas energias em esforços inúteis e até mesmo contrários às metas espirituais que almejamos alcançar. Como muitas vezes enfatiza o Mestre Samael, o caminho que conduz a Luz muitas vezes exige de nós superesforços e para isso se requer boa vontade.

7º Reta atenção - corresponde a prática da recordação de si e da auto-observação. Estar constantemente atentos, por atenção a nós mesmos, às sensações, emoções, pensamentos, imagens mentais, fantasias, projeções, etc. Ou seja, é o não esquecimento de si mesmo, viver em íntima recordação de nosso Ser de instante em instante, atentos ao aqui e agora. Esta atitude nos conduz ao autoconhecimento, à descoberta de nossos defeitos psicológicos, ao autocontrole, ao domínio da mente.

A identificação com as projeções mentais, as fantasias e os sonhos, é o estado de desatenção, o oposto do sétimo preceito. A Gnosis ensina que a atenção plena é fundamental para a auto-observação.

Quando alguém começa a praticar esses exercícios, tem dificuldades porque a mente é como um macaco jovem ou irrequieto que não serena. É preciso acalmar o macaco, símbolo de nossa mente desatenta, que pula de galho em galho, que se distrai, que não se concentra. Essa mente sempre é atraída para os eventos exteriores ou para os eventos interiores, como memória, lembranças, fotografias mentais, memórias de músicas. A mente funciona por associações mecânicas que conectam os pensamentos, fazendo-os aparecer em série, um após o outro.

Quando nos dispomos a praticar a atenção plena e correta, aos poucos vamos dominando esses estados de distração. Assim se desenvolve a concentração (capacidade de dirigir o pensamento para um único objetivo).

Essa prática deve ser realizada enquanto estamos trabalhando, andando pela rua, dirigindo, ou dedicado a qualquer outra atividade.

8º Reta concentração - a concentração da mente é o fundamento para a meditação e os estados superiores de consciência. O Mestre Samael nos ensina que:

"Existem dois tipos de concentração: a primeira é de tipo exclusivista e a segunda é de tipo pleno, total, não exclusivista.

A verdadeira concentração não é o resultado da opção com todas as suas lutas, nem de escolher os pensamentos.

Opinar que este pensamento é bom e aquele é mau ou vice-versa; que não devo pensar nisto e que é melhor pensar naquilo, etc., forma, de fato, conflitos entre a atenção e a distração e onde há conflitos não pode existir quietude e silêncio da mente.

Nós devemos aprender a meditar sabiamente e à medida que surja na mente cada pensamento, cada recordação, cada imagem, cada ideia, cada conceito, etc., devemos olhá-lo, estudá-lo, extrair de cada pensamento, recordação, imagem, etc., o melhor.

Quando o desfile de pensamento termina, a mente fica quieta e em profundo silêncio. Então a Essência da mente se liberta e vem a experiência disso que é a Verdade.

Nosso processo de concentração nada exclui; é pleno, total, íntegro; nosso processo de concentração inclui tudo e não exclui nada.

Nosso processo de concentração é o caminho que nos conduz à experiência da Verdade."

Portanto, a Verdade, a Grande Realidade do Universo só pode ser percebida no silêncio absoluto da mente; na ausência completa do ego; em um estado de consciência de total lucidez. Uma mente em silêncio é uma mente concentrada, pois nela não há mais o batalhar dos contrários. Tal estado permite a experiência libertadora do Vazio Iluminador preconizada pelo Zen Budismo.

Refletindo sobre as Quatro Nobres Verdades e sobre o Nobre Caminho Óctuplo, chegamos a verificar dois aspectos importantes do ensinamento budista que são a visão e a ação. As nobres verdades correspondem à visão, ao conhecimento, à revelação, à compreensão. Já o nobre caminho, a ação, a prática, a realização. Como já foi mencionado, estes dois aspectos estão interligados e são interdependentes, se complementam. É indispensável experimentar a Verdade, porém ela precisa ser realizada na prática e ser estabelecida de forma perene.

Existem duas correntes bem definidas no Budismo que se complementam mutuamente. A Escola Mahayana e a Escola Jinayana.

O Mestre Samael em seu livro, *Mistério do Áureo Florescer*, nos explica que o Budismo Zen, uma das formas maravilhosas do Budismo Mahayana, embora esteja sustentando pelos dois pilares, da visão e da ação, põe ênfase muito especial ao primeiro. Por este motivo é que os Mestres Zen põem toda ênfase no êxtase, no Samadhi¹, no Satori e concentram todos os seus esforços em levar diretamente seus discípulos ou chelas até ele.

A escola tibetana Jinayana é diferente. Embora suas duas colunas básicas sejam também a visão e a ação, põe especial deferência no segundo aspecto, trabalhando tenazmente na alquimia com o propósito inteligente de lograr a autorrealização íntima do Vazio Iluminador, tornando este estado permanente. O caminho Jinayana resulta, no fundo, profundamente Búdico e Crístico. Trata-se de uma doutrina superior, por mais antiga, ao próprio Bramanismo, a primitiva escola Jinayana é a da estreita senda que conduz à Luz.

Para ter uma visão devemos subir até o mais alto da montanha e observar desde lá. Para iniciar a viagem, temos que descer até o fundo do abismo e começar a caminhar a partir dali.

Os aspirantes à escola Mahayana almejam verdadeiramente com infinita ansiedade a experiência direta do Vazio Iluminador. Já os discípulos da escola Jinayana trabalham

¹ Estado místico de iluminação profunda, alcançado através da meditação.

tenazmente na alquimia, com o propósito inteligente de lograr a Autorrealização Íntima do Vazio Iluminador.

O Mestre Samael ensina que o Vazio Iluminador não é definível ou descritível. A nossa linguagem foi concebida para designar coisas e sentimentos existentes; não é adequada para expressar aquilo que está mais além do corpo, dos afetos e da mente.

O Vazio Iluminador não é questão de conhecer ou não conhecer, experimentá-lo diretamente é o indicado.

Visão e Ação se complementam mutuamente. As duas escolas citadas resultam indispensáveis.

Ver com lucidez infinita só é possível na ausência do ego, do "si mesmo"; dissolvê-lo é urgente.

Existem duas classes de Budas: os Budas transitórios e os Budas permanentes.

Os primeiros se encontram em trânsito, de esfera em esfera, lutando por realizar, em si mesmos, o Vazio Iluminador.

A segunda classe corresponde aos Budas de contemplação; aqueles que já realizaram, dentro de si mesmos, o Vazio Iluminador.

PRÁTICA

Sentado em uma poltrona cômoda ou deitado em sua cama, feche seus olhos. Depois, concentre-se em seu interior e investigue seus desejos e suas contradições.

É necessário que você compreenda quais são os seus desejos contraditórios para que, assim, conheça as causas de seus conflitos internos. Com o conhecimento das causas do conflito mental você promoverá a paz da mente. Pratique diariamente este exercício bem simples, pois é indispensável que você conheça a si mesmo.

BIBLIOGRAFIA

Khandha Sutta - <http://www.acessoainsight.net/sutta/SNLVI.13.php>

V. M. Samael Aun Weor. *Mistério do Áureo Florescer*. 2ª edição. Campos/RJ: IGA, 1994.