

Niskama Karma निस्कमा कर्मा



Ordem Monástica e Filosófica Budista
Entidade Benéfica e Assistencial
sem fins Lucrativos

Satyananda Apta
सत्यानंदा अप्त

Se você quer saber como foi o seu passado, olhe para quem você é hoje. Se quer saber como será o seu futuro, olhe para o que está fazendo hoje. Siddhartha Gautama (o Buda)

Sugestões que facilitam a leitura deste e-book:

Se você é uma pessoa leiga que não está familiarizada com o Budismo pode escolher ler apenas os textos desta cor, será o suficiente para esclarecer o assunto.

Se você já está familiarizado com o Budismo ou é um estudioso no assunto poderá ler os textos nesta cor para obter referências mais abrangentes caso tenha interesse.

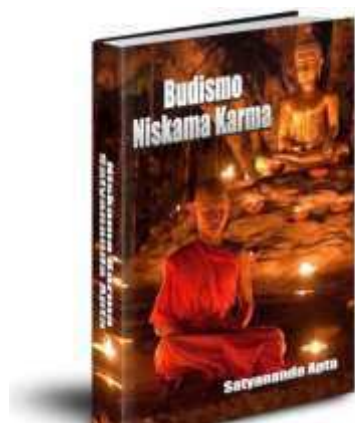


Imagem meramente ilustrativa.

Este e-book é um produto digital entregue apenas por download.

Uma Breve Introdução aos Princípios Budistas.

Por Satyananda Apta

CAUSA FUNDAMENTAL

Buda resumiu sua filosofia em três aforismos fáceis de serem compreendidos, a saber:

- 1 - Fora daquilo que lhe pertence tudo é dor.
- 2 - A causa da dor é o apego.
- 3 - Cessando o apego cessa a dor.

O primeiro aforismo (Fora daquilo que lhe pertence tudo é dor) procura mostrar que dado à impermanência das coisas deste mundo, nada que satisfaça seus desejos é duradouro, portanto tende a ter como resultado final a dor.

O segundo aforismo (A causa da dor é o apego) demonstra que a raiz de seus sofrimentos se situa no apego pelas coisas que lhe trazem prazer e no apego aos seres ou pessoas (seja a pessoa amada, seja um filho, uma filha, seja uma mãe, um pai, um irmão, um cão, um gato, um hamster) ou coisas que você deseja (seja um computador, um celular, um carro, uma casa, um livro, uma viagem).

O terceiro aforismo (Cessando o apego cessa a dor) apresenta a solução para os seus problemas e o segredo para a obtenção de uma vida feliz.

NÃO É RELIGIÃO

O Budismo não é religião e não foi intenção do Buda apresentar ao mundo um método religioso.

Se nos dias de hoje existem religiões budistas, se deve a uma tentativa de sobrevivência da espiritualidade budista que é confundida pelo leigo como uma prática religiosa.

Compreenda-se que isso não é uma crítica às religiões budistas existentes, pois se o Budismo não fosse classificado como uma prática espiritual (Aqui no Ocidente, infelizmente considerada religião.), não obteria fundamentos necessários para sua sobrevivência material e inclusão social.

Fica mais fácil de entender isso ao considerar-se que não existem, por exemplo, organizações dedicadas aos ensinamentos de Sócrates como método de autodisciplina e realização pessoal.

Quem quiser saber de Sócrates e seus métodos terá que estudar filosofia que transformou-se nos dias de hoje em um método de ensinar uma disciplina e não um método de vivenciá-la praticando-a, que era o que realmente Sócrates ensinava, pregava e adotava como estilo de vida.

Quando o Dalai Lama esteve no Brasil, em sua entrevista na revista Veja, uma de suas primeiras declarações foi: "*Eu não acredito em Deus.*"

Isso deu origem a vários questionamentos a respeito de Buda acreditar em Deus ou não.

Buda jamais se preocupou ou se ocupou em tecer conjeturas a respeito de uma teologia budista.

Todos os questionamentos a respeito de Deus no Budismo são inúteis e irrelevantes, pois Buda não negava nem assentia a respeito da existência de Deus, ele simplesmente se recusava a falar sobre o assunto, pois dedicara sua vida à questão do sofrimento humano, sua compreensão e o aprendizado necessário para fazer cessar a dor.

Se envolver em temas religiosos ou simplesmente questões sobre Deus o desviaria (e a seus discípulos) do trabalho a que dedicara sua vida.

A intenção de Buda sempre foi pregar a felicidade nesta própria vida, não buscando resultados após a morte e sim neste mundo mesmo.

VOCÊ PODE SER BUDISTA MESMO TENDO UMA RELIGIÃO

Isso torna o Budismo um recurso insubstituível tenha você uma religião ou não, acredite em Deus ou não.

Mesmo que você tenha uma religião, seu estudo ou sua pratica desde que adote o amor, a compaixão, o não praticar o mal, estão perfeitamente compatíveis com a prática do Budismo.

Para uma pessoa profundamente religiosa o Budismo é um excelente recurso de realização espiritual independente de qual religião ou denominação pertença.

Se você está familiarizado com a vida de Buda lembrar-se-á que sua intenção inicial era solucionar o problema da dor e do sofrimento diante da descoberta da miséria, da doença, da velhice e da morte.

Segundo Buda é o caminho do meio (o caminho da virtude), que conduz à felicidade.

Mas apenas sabê-lo não nos torna felizes, temos que adota-lo incondicionalmente em todos os nossos atos, dessa forma nos tornando responsáveis por nossas atitudes diante dos fatos da vida.

NÃO SOMOS MONGES

Um monge é uma pessoa que se dedica à vida religiosa, portanto os praticantes do Budismo Niskama Karma não são monges, são pessoas que vivem em sociedade, exercem suas profissões, podem se casar ou não, podem ter filhos ou não, não há empecilhos à pratica do Budismo e a vida normal como cidadão do mundo.

O Budismo Niskama Karma transmitido, ensinado e praticado por nossa Ordem não exige que você seja monge para que possa alcançar a realização espiritual que é, no Budismo, denominada Iluminação.

Você até pode, em uma forma de *licença poética* (*), aceitar o tratamento como monge ou monja, em entrevistas, em cerimoniais, em pregações dentro do Templo ou locais de retiros espirituais e em outras ocasiões sociais porque o público assim vê as pessoas que usam uma vestimenta budista nessas ocasiões.

Isso não deve magoa-lo, não deve ofendê-lo, nem deve perturbá-lo de forma alguma, pois é apenas um título, títulos são coisas do ego, da vaidade, nada têm a ver com um praticante do Budismo.

+++++
 (*) – LICENÇA POÉTICA: a *licença poética* é um nome que se dá para uma incorreção no uso da linguagem que é permitida de forma específica na poesia e na literatura e de forma mais abrangente para dar permissão e desculpar opiniões, denominações, teorias e situações que fujam à regra habitual da linguagem utilizada coloquialmente.

Não se dedique ao Budismo em busca de glórias humanas, o objetivo de nossa prática é a realização espiritual.

Quaisquer práticas de natureza espiritual que sugiram, não imponham, práticas disciplinares (O impor subentende o domínio e a hierarquia que são assuntos leigos e nada têm a ver com a espiritualidade.), o abster-se ou o isentar-se de certas atitudes ou determinados comportamentos, pode ser aceito como *ascetismo* (**) e não necessariamente como comportamento religioso ou monástico.

ENFRENTANDO O APEGO

Desde que compreendemos que o apego é a raiz de todos os nossos males, como você pode escolher enfrenta-lo?

Existem dois procedimentos possíveis diante do apego; o primeiro consiste em você fugir dos objetos de seus desejos, fugir de tudo que lhe traga prazer; o segundo consiste em você se desapegar dos objetos de seus desejos.

O primeiro procedimento não é próprio do budista visto que preconiza as privações levadas ao excesso sem que necessariamente aquele que as pratique esteja desapegado dos objetos de seus desejos.

Não adianta abster-se e ainda desejar.

O segundo procedimento é sábio porque não exige que o praticante do Budismo se afaste das coisas que lhe deem prazer e sim que **não se apegue a elas**, esse o "caminho do meio".

Torna-se óbvio que ao adotar este segundo procedimento o budista assume uma atitude compassiva com relação ao apego, pois não estará buscando a realização de seus desejos (o que causa prazer) e sim os aceitando sem se apegar a eles.

Buda não condenava o desejo, condenava o apego, infelizmente aqui no ocidente confunde-se o desejo com o apego devido a deficiências na tradução do sânscrito para o pali, para o Chinês e finalmente para as línguas ocidentais.

Na Ordem Niskama Karma aquilo que é conhecido como "votos básicos" em algumas escolas de Budismo são considerados **preceitos** a serem seguidos com seriedade, mas de forma menos radical, pois seguimos a linha Madhyamika [मध्यमिका](#) que prega o "caminho do meio", ou seja, as posturas não extremistas.

Em algumas escolas budistas o preceito de não matar é transformado em voto e levado ao extremo de não se matar nem insetos nem ratos por exemplo.

Em nossa Ordem adotamos a postura de não matar nem mesmo um tigre ou uma cobra peçonhenta, desde que eles estejam no ambiente natural a eles - a selva.

Se eles entram em nossas casas é lícito tentar fazer com que se retirem, mas não conseguindo isso, o matar é aceitável para preservar a vida das pessoas.

Considerando por exemplo o mosquito da dengue no Brasil, não erradica-los seria condenar à morte centenas de pessoas.

Em sânscrito esse preceito é assim: Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami.

+++++
 (**) – ASCETISMO: o *ascetismo* é uma filosofia de vida (portanto uma prática não uma teoria), na qual são minimizados ou refreados (portanto não totalmente proibidos, pois isso seria uma forma de poder e como tal deixaria de ser uma prática espiritual), certos prazeres mundanos ou certos excessos comportamentais em busca da austeridade. O praticante desse tipo de austeridade é um *asceta* mais comumente considerado um *monge* no entender do leigo. A palavra *leigo* vem do grego *Laikós* que significa "do povo". Esse termo está relacionado com a vida secular (mundana) e com atitudes profanas que não se conjugam com a vida religiosa.

Quanto a não tomar substâncias que tirem a clareza da mente, em nossa Ordem é permitida a ingestão de uma bebida de baixo teor alcoólico como, por exemplo, pequena dose de cerveja, um cálice de licor ou de vinho, claro que isso muito raramente, apenas em ocasiões sociais e nunca antes da prática da meditação ou antes de um retiro espiritual pois a mente lúcida é necessária a essas práticas.

No "caminho do meio", o que é proibido é o excesso.

Adotamos a moderação, seguindo um provérbio que diz: "Tudo que é muito é demasiado".

Em sânscrito esse preceito é assim: Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami.

Em termos das relações sexuais, por exemplo, é permitido ao monge de nossa Ordem ser casado.

Em sânscrito esse preceito é assim: Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami.

Os dois preceitos que não foram comentados são citados em sânscrito da seguinte forma:

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami. Tomar o preceito de abster-se de tomar o que não for dado.

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami. Tomar o preceito de abster-se da linguagem mentirosa e buscar a verdade.

Quando você permite que um desejo se aloje em sua mente está dando origem ao esforço de concretiza-lo, o que toma conta de sua vontade e o torna escravo.

Assim se originam **as três dores do desejo**: a dor da ansiedade, a dor da impermanência, e a dor da perda.

A dor da ansiedade provém do fato de você desejar e ter que direcionar esforços para conseguir o objeto de seu desejo (às vezes esse esforço se resume na ansiedade em si mesma).

Um agravante da ansiedade é a possibilidade de você jamais vir a concretizar esse desejo - jamais conseguir obter o objeto de seu desejo.

Mesmo que o consiga sofre duas vezes, a primeira através dos esforços de obtê-lo, que o escraviza, e a segunda por saber de antemão que o objeto de seu desejo é impermanente.

A impermanência é dolorosa porque o lembra que um dia perderá o objeto de seu desejo - essa é a dor da perda.

Como as pessoas se alienam diante da impermanência e tentam ignorá-la, acumulam a dor da impermanência à dor da perda.

Por isso que a morte de pessoas amadas tanta dor causa ao ocidental.

O budista sabe que esses três sofrimentos são causados pelo envolvimento emocional (apego) com o objeto do desejo e não pelo objeto do desejo em si.

Considere atentamente que não é um objeto ou uma pessoa que faz você sofrer e sim o conteúdo emocional que você projeta sobre eles.

A BUSCA DA SIMPLICIDADE

Buda preferiu uma vida simples que consistia em caminhadas de uma a outra aldeia, trocando seus conhecimentos pelo alimento diário.

Essa era uma vida árida com seus incômodos naturais, mas considere que essa foi uma

escolha feita por ele e não algo que lhe foi imposto por uma ordem religiosa ou por um determinado Templo ou uma determinada Escola.

Os pensadores mais espiritualizados sempre preferiram uma vida mais simples; veja por exemplo a vida de Diógenes, Epiteto, Francisco de Assis, Tolstói e Jesus.

Segundo a Bíblia Jesus nada possuía de seu a não ser suas próprias vestes: **"o filho do homem não tem onde reclinar a cabeça. - Mateus 8,20."**

O homem sábio pode atingir a felicidade satisfazendo apenas as necessidades mais urgentes e abstendo-se de todo o supérfluo.

A vida ascética em comunidades fechadas que adotam a reclusão como uma forma de fuga às tentações do mundo representa a forma mais facilmente suportável e por conseguinte a preferida por muitos dos que buscam o caminho da sabedoria.

Mas reconheçamos a verdade: isso não é o padrão, o ser humano é um ser gregário, social.

Se você prefere uma vida mais isolada das fugacidades do mundo isso é aceitável, desde que não tenha que se sujeitar a disciplinas que lhe sejam impostas por pessoas que se julguem (ou de fato mereçam mesmo), uma posição hierarquicamente superior à sua posição.

É preciso compreender que o poder, a hierarquia, a imposição (bem como a submissão) são coisas do ego e da vaidade, nada tendo a ver com a verdadeira disciplina e com o verdadeiro sacrifício.

As palavras disciplina e sacrifício têm sua origem no latim, que é bem diferente do sânscrito.

Em latim *sacrifício* era *sacre ficare* e pode ser traduzido por "tornar sagrado" e tem seu equivalente em sânscrito na palavra *Bhāva* भव que pode ser traduzida por "atitude".

A palavra *disciplina* era em latim *disciplinare* e pode ser traduzida para "ensinar algo a si mesmo" tendo sido pervertida com o tempo para significar: impor um comportamento, uma tarefa, um serviço ou um trabalho (ou estudo) a outrem.

Tanto em latim quanto em sânscrito, *Tapas* तपस्, disciplina é um ensinamento a que se dedica por vontade própria para alcançar a compreensão, algo a ser atingido, algo que se conquista e não uma forma de imposição.

No máximo poderia ser entendida como uma "autoimposição", nunca como algo que é obrigatório vindo de fora.

Diante da dificuldade de conviver com suas práticas e manejá-las apropriadamente quando em sociedade alguns praticantes do Budismo, logo após a morte do Buda adotaram a vida religiosa (monástica) como meio de fugir a todos os prazeres, escapando às armadilhas colocadas pela vida interpretando-as como meios de entrega-los ao sofrimento.

Mas Buda nunca preconizou essa fuga como uma maneira de se atingir a sabedoria (estado búdico).

Mesmo tendo sido um asceta itinerante que percorria a Índia e o Nepal transmitindo essa concepção filosófica Buda não impôs a si mesmo a vida monástica.

Embora Buda vivesse em comunidade com outros praticantes, (A comunidade denominada o Sangha संघ em sânscrito – em sânscrito todas as palavras terminadas em "a" são masculinas.), não adotava regras congregacionais e não criou nenhuma congregação, embora, é claro, seus seguidores adotassem alguns procedimentos e preceitos que facilitavam a convivência entre eles.

A vida simples resulta da convicção de que é mais fácil reduzir ao mínimo os desejos e as necessidades, do que alcançar a sua satisfação, até mesmo porque à medida que se satisfazem os desejos estes crescem até o infinito.

Para o budista não interessa tanto a **renúncia** aos desejos e sim a **consciência** de que todos os bens e prazeres são dispensáveis.

Quando obtém essa consciência (quando atinge o estado búdico) o praticante do Budismo aceita a impossibilidade de realizar os desejos sem dificuldade e sem prejuízo da felicidade pessoal.

Sugiro que interrompa a leitura e medite com atenção no texto a seguir – dê a si mesmo essa oportunidade.

A dor não é consequência do "não ter" e sim do "querer-ter-e-não-ter", sendo portanto o "querer ter" a condição necessária para que o "não ter" se transforme em dor.

Não é a miséria que nos torna "miseráveis" e sim o descontentamento que temos diante dela.

O ATINGÍVEL

Felizmente não é necessário que você se atenha à sublimação de todos os seus desejos, para que consiga a felicidade (estado búdico); basta que transcenda o desejo das coisas possíveis e atingíveis.

Não lhe causa incomodo os males inevitáveis que atingem a todos, nem sequer os bens inatingíveis.

O que pode colocar empecilhos à sua felicidade são os males que você possa evitar e os bens que possa conseguir.

De onde você pode concluir que a sua felicidade se baseia na proporção entre o que você quer e o que você consegue.

Que tal memorizar isso para o resto de sua vida?

Vou dizer outra vez:

Todo sofrimento (dor) resulta da desproporção entre aquilo que você quer e o que você consegue.

Ora, essa proporção ou desproporção é determinada por sua vontade, logo; **você é o responsável por sua felicidade ou infelicidade.**

Cada vez que um homem perde o controle sobre as circunstancias que se manifestam em sua vida (permitindo-se o desânimo, a ira, ou a perda da coragem), **está permitindo à sua vontade determinar em sua mente uma desproporção.**

A compreensão da impermanência ajuda muito a entender este ponto.

Tudo que lhe traz alegria, satisfação e prazer, não traz alegria **contínua**, satisfação **contínua**, ou prazer **contínuo**; portanto apenas ilude sua mente e lhe impede a felicidade a menos que cultive o total desapego.

Todas as coisas boas e todas as alegrias momentâneas são emprestadas pelo acaso que as tomará de volta a qualquer momento.

A dor se baseia na ilusão do triunfo (posse) e na ilusão da desgraça (perda).

Tanto a posse quanto a perda são dois lados de uma mesma moeda e devem ser tratados como iguais.

Esse princípio foi magistralmente ilustrado numa estrofe da poesia "**Se**" de Rudyard Kipling que diz o seguinte: "*Se encontrando a desgraça e o triunfo conseguireis; tratar da mesma forma a esses dois impostores...*"

Para que você não mergulhe no mar de Maya (ilusão e alienação) que subjuga a mente permitindo que nela se introduza a desproporção, aprenda a distinguir entre aquilo que depende de você e aquilo que não depende.

Se você meditar profundamente a esse respeito perceberá que a única coisa que depende de si é o seu pensamento, a sua vontade e as ações que você possa fazer a partir do seu pensamento e de sua vontade; tudo o mais não depende de você.

Mas não subestime a vontade nem suponha que é pouco o que depende de você.

A vontade é que permite a avaliação da proporção em sua mente; dando-lhe a responsabilidade final de ser feliz ou infeliz.

Assim sendo, quando está na posse daquilo que depende de você – o seu pensamento, a sua vontade e as ações que você pode fazer a partir de seu pensamento e de sua vontade – você pode se permitir a felicidade ou a infelicidade, a satisfação ou o descontentamento, o

triunfo ou a desgraça.

Evidentemente a posse da vontade implica na aceitação da responsabilidade pessoal por sua própria felicidade.

A maioria das pessoas não está disposta a fazer o esforço de assumir suas responsabilidades diante do mundo e de si mesma e **escolhe** deixar ao mundo a decisão final sobre sua própria felicidade.

Fazem isso não por ser o mais racional, nem sequer por ser o mais fácil e sim porque se contentam com pouco - satisfazem-se em culpar os outros por seus próprios fracassos e em não ver suas responsabilidades diante da opção de serem felizes ou infelizes.

Tais pessoas cultivam cuidadosamente a alienação e costumam viver no passado ou no futuro visto que o presente lhes exige decisões e isso demanda vontade e consciência.

Viver no presente implica em se tornar consciente da impermanência como condição *sine qua non* de todas as coisas existentes.

Portanto, ao viver no presente, você está admitindo implicitamente que o que tem no **aqui e agora** é impermanente, não tendo existido em algum momento do passado e tendo sua existência prestes a cessar em determinado momento do futuro.

Se você consegue conviver com essa lucidez sem se apegar às coisas do **aqui e agora** está se permitindo sua felicidade permanente.

Se, ao contrário, você se apega às coisas e pessoas que lhe dão prazer, está permitindo a infelicidade, **mesmo que as coisas e pessoas aparentemente lhe proporcionem prazer momentaneamente no aqui e agora.**

A IMPERMANÊNCIA

Dentro do universo onde você vive não lhe pertence a certeza sobre muitas coisas.

Você não sabe praticamente nada a seu próprio respeito, nem a respeito das pessoas que ama ou do lugar onde vive.

Quando vai dormir não tem a certeza que irá acordar.

Quando faz uma viagem não sabe se chegará ao seu destino.

Diante de seus filhos não sabe qual será o destino que o futuro lhes reserva.

Quando inicia uma construção não sabe se lhe será permitido terminá-la ou se isso ficará a cargo de seus herdeiros.

De sua existência só tem a certeza de uma coisa: **nada é permanente.**

A avançada ciência deste século não conhece nenhuma forma de vida capaz de existir para sempre.

Nem sequer em condições especiais você consegue prolongar sua vida por muito tempo.

Tudo o que sabe é que o que existe hoje não existiu algum dia e não conseguirá existir para sempre.

Nada é permanente e essa é a essência da própria vida.

Você pode notar a presença da impermanência em tudo que o cerca.

Você pode notar a impermanência na ascensão e queda das nações; nas mudanças culturais; nos modismos; no envelhecimento natural de todas as coisas; nas forças da natureza; no desemprego de seu vizinho; na criança que caiu da bicicleta; etc...

Tudo o que existe no universo, seja no macrocosmo formado pelas estrelas, seja no microcosmo da vida celular, está vinculado a esta lei da impermanência.

O próprio ato de andar é um testemunho da impermanência.
A cada vez que você leva uma perna à frente esta extinguindo uma ação e iniciando outra.

A impermanência é a única realidade.

A compreensão da impermanência é um dos grandes objetivos do Budismo.

Quando você se conscientiza da impermanência muitas coisas de sua vida, que antes eram atrativas, perdem seu fascínio.

Você passa a conseguir transcender essas coisas.

É como se começasse a enxergar através delas, em direção a uma realidade maior que as transcende.

Estará então mais fortalecido e capaz de abandonar seus apegos e temores.

O que faz a música harmoniosa, o que permite a harmonia no voo do pássaro, o que traz beleza à tela do pintor, o que faz com que o carro ande, o que cria um bolo, o que conduz ao amor, é a impermanência - tudo na vida é fruto da impermanência.

Estudo de caso um:

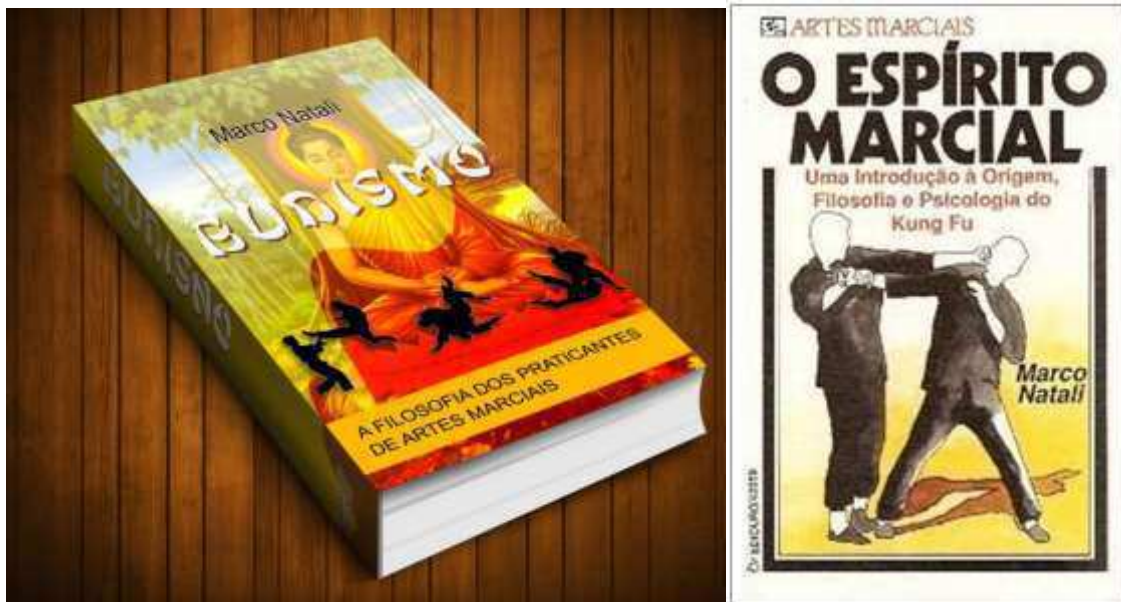
Há alguns anos conheci um menino chamado Pablo, que veio numa das festas de meus filhos.

Depois disso mudei de São Paulo e fiquei muitos anos sem revê-lo.

Tempos depois no lançamento do livro de um amigo meu, encontrei um rapagão mais alto do que eu, nesses muitos anos que não o vi, Pablo se dedicou com afinco à prática das artes marciais e chegou a uma faixa elevada no Karatê.

Foi então que um acidente ocorreu e teve que colocar um pino na perna.

Hoje está inutilizado para a prática das artes marciais (pelo menos para a prática da parte física das artes marciais, veja os livros: **Budismo – a Filosofia dos Praticantes de Artes Marciais** e **O Espírito Marcial**).



A vida lhe ensinou de uma forma dura a lei da impermanência.

Ao aprender essa lição, ele teve a oportunidade de aprender outras coisas na vida e a voltar sua atenção para outros campos do saber que ultrapassam em muito as artes marciais.

Isso pode ser uma bênção disfarçada para quem tem olhos de ver e ouvidos de ouvir.

Estudo de caso dois:

Quando morava em Niterói, em uma época em que eu já simpatizava, mas ainda não praticava o Budismo, me apaixonei por uma mocinha com todo o amor de meu coração, com a melhor das boas intenções manifestei minha vontade de ter um lar ao lado dela.

Ela simplesmente me jogou fora e me senti usado sexualmente.

Sofri muito, para mim foi como a dor de um pai que perde uma filha que muito amava.

Descobri com muita dor que por mais que amemos alguém não basta amarmos para sermos amados.

E foi apenas nessa ocasião que aprendi a duras penas a lei da impermanência.

E você? Precisarás receber uma lição da vida para aprender a lei da impermanência?

No exato momento em que você se conscientiza da impermanência adquire uma nova percepção que o torna consciente do fato de estar vivo.

Então tem a oportunidade de se desapegar de suas máscaras e das inúmeras atitudes que costuma assumir como um gesto de defesa contra a sociedade que o cerca.

Percebe então mais claramente que algumas vezes tem desejado coisas que - diante da lei da impermanência - irão apenas lhe prejudicar e lhe causar dor.

Note bem que a conscientização dessa lei não irá automaticamente transformar sua vida.

Haverá ainda a necessidade de transcender hábitos que não mais se justificam, padrões de comportamento que passaram a se tornar indesejáveis, etc...

Mas terá a vantagem de se tornar mais consciente dos obstáculos reais.

Perceberá que os verdadeiros obstáculos são os seus desejos e apegos que o levam a repetir constantemente comportamentos injustificáveis diante da impermanência da vida.

Evidentemente essa percepção entrará em choque com a maneira com que se avalia e até mesmo com aquilo que passa a aceitar como sendo sua personalidade.

É muito difícil abandonar padrões de comportamento estereotipados com que tenha convivido por tanto tempo que acabou por identificar com sua própria pessoa.

Sendo difícil se conscientizar do processo que gerou esse estado de coisas pelo menos lhe serve de consolo saber que, depois de identificado fica muito mais fácil modifica-lo ou transcende-lo.

Quando você vive no mundo ilusório criado por sua mente torna-se incapaz de perceber a impermanência que está presente em seus mínimos gestos.

Cria então um conceito de vida que parece se fundamentar na crença de que sua vida na terra não terá um fim.

Dessa forma, cessa de viver o momento presente na ilusão de realizações futuras e de recordações do passado.

Esse modo de proceder acaba por envolvê-lo em situações difíceis geradas em conflitos interiores.

O DESAPEGO

O desapego a certas coisas materiais é muitas vezes alcançado sem grandes dificuldades.

É muito mais fácil se desapegar da riqueza e das propriedades do que abandonar velhos hábitos emocionais.

Provavelmente você terá mais dificuldades em abandonar hábitos perniciosos como a crítica, a língua ferina, o sentimento de perda, o sentimento de orgulho pelas suas realizações, etc...

Pode criar o hábito de observar atentamente seus padrões de comportamento.

À medida que aumenta sua percepção começará a perceber a importância de trabalhar suas emoções e apegos.

Quando começar a modificar suas atitudes, começará a progredir.

Quando decidir agir de maneira saudável e coerente, automaticamente sua vida começará a modificar seus padrões para melhor.

Como essas modificações ocorrem em seu íntimo não há necessidade de abandonar sua família, nem abandonar seu trabalho, nem abandonar a cidade em que mora.

Basta que abandone suas atitudes de apego.

Você não precisa ir nem para a Índia, nem para o Tibet, nem para o Japão para alcançar a iluminação.

Você não precisa ingressar em uma escola de Budismo nem se tornar um monge para atingir a iluminação.

Estou ciente que muitos "mestres" lhe dirão que é preciso ter um mestre para que consiga trilhar o caminho da iluminação.

Embora o Buda tenha tido muitos mestres e peregrinado por todo Nepal e pela Índia em busca da verdade, foi apenas quando ele se sentou aos pés da árvore Bodhi que ele a alcançou.

Então lembre que é o que ocorre dentro de você quando abandona suas atitudes de apego que o conduz à iluminação, nenhum mestre, nenhum mantra, nenhum sutra fará isso por você.

Lamentavelmente nem sempre todos entendem as mensagens filosóficas do oriente.

Alguns imaginam incorretamente que uma pessoa que deseja viver uma vida espiritual deva abandonar o mundo e os prazeres do mundo.

Mas fugir não é vencer.

Uma pessoa que vive intensamente sua própria espiritualidade pode viver confortavelmente, zelar por seus familiares, ser um excelente profissional em sua área de trabalho e ter uma posição de relevo na sociedade em que vive.

Abandonar não é sinônimo de transcender.

Transcender não significa fugir ou evitar, é preciso compreender que transcender tem o sentido de não se identificar nem se apegar ao objeto dos desejos.

Não adianta fugir do mundo para viver numa caverna ou em um mosteiro.

Você estará apenas substituindo uma alienação por outra.

Seja na caverna ou no mosteiro se você não tiver transcendido seus apegos será igualmente vitimado por suas emoções.

EGOÍSMO E CONSCIÊNCIA

Muitas pessoas acusam os budistas de serem egoístas porque estão sempre voltados ao seu próprio aperfeiçoamento.

Essas pessoas esquecem que milhares de culturas, religiões e filosofias tentaram mudar o mundo - olhe ao seu redor e veja por si mesmo o que conseguiram.

É impossível mudar o mundo - é uma tarefa demasiada para suas forças; mas o aperfeiçoamento de si mesmo é uma tarefa proporcional aos meios que você dispõe e, mais que um mérito é o dever de cada um.

Você não existe isoladamente.

Você é parte do ambiente em que vive e da sociedade com a qual se relaciona.

Por essa razão, qualquer mudança em seus padrões de comportamento modifica

aqueles que entram em contato com você - os antigos educadores romanos diziam: - **Exemplum docet!** (o exemplo ensina).

A única maneira de que você dispõe para melhorar o mundo é a melhoria de si mesmo; dessa forma estará espargindo os benefícios desse aperfeiçoamento a todos aqueles que estejam ao seu alcance.

Os budistas não são egoístas só por buscarem o auto aperfeiçoamento, pois quando você está cuidando de si mesmo e voltado a pratica de seus métodos de disciplina pessoal, não o está fazendo de forma egoísta e gananciosa e sim com um sentimento de profundidade e respeito a si mesmo.

Não faz parte dos objetivos budistas a realização material e ambiciosa, mas sim a busca da harmonia pessoal e do autocontrole.

Muitas de suas aflições se originam do fato de ter se habituado a viver em função de um passado ou de um futuro que, por serem intangíveis, perdem seu cunho de realidade.

O problema é que nem sempre você consegue se relacionar de uma forma franca com as contingências impostas por seus afazeres diários.

Mantendo as mãos no presente ao mesmo tempo em que mantém a cabeça no passado ou no futuro, não conseguirá manejar satisfatoriamente as situações com que lida.

Algumas pessoas estão sempre esperando que o futuro lhes reserve alguma coisa maior ou mais satisfatória, por essa razão nunca estão plenamente satisfeitas.

Elas fazem de suas vidas um constante preparo para alguma coisa que deveria vir no futuro, mas que nunca chegará.

OS OBJETIVOS DO HOMEM

Conta-se que em certa época viveu um homem que tinha grandes objetivos na cabeça, mas que não via a oportunidade de coloca-los em ação.

Quando era garoto esse homem pensava: *"- Vou fazer uma grande obra que deixará marcada minha passagem por este mundo, mas agora tenho que estudar e não tenho tempo, quando terminar a oitava série eu o farei."*

Aí ele entrou no segundo ciclo, mas os estudos se complicaram e ele pensou: *"- Agora não tenho tempo porque tenho muita matéria para estudar mas quando entrar na faculdade o mundo verá do que sou capaz."*

Os anos se passaram e ele entrou na faculdade, mas as atividades acadêmicas, as dependências em certas matérias, o convívio com os colegas fizeram-no pensar: *"- Bom, ainda não deu, mas assim que me formar tomarei todas as providências necessárias para a realização de meus objetivos."*

Ele se formou, mas viu-se envolvido no torvelinho da vida, casou-se com uma colega da faculdade e teve que arranjar um emprego.

Pensou: *"- Logo que consiga comprar minha casa já terei tempo disponível para a grande tarefa a que me propus."*

Mas, mal acabou de comprar sua casa, surgiram os filhos e os problemas típicos da vida familiar, o tratamento dentário da esposa, contas a pagar, aumento do custo de vida...

E ele pensou: *"- Não tem jeito mesmo, vou ter que por de lado meus objetivos até que as crianças cresçam, enquanto isso eu estarei adquirindo experiência e mais tarde poderei realiza-los."*

Mas depois que as crianças se tornaram adultas vieram as noras e os genros, os netos e as netas, aumentaram as atividades em família e o tempo disponível se tornou mais exíguo ainda.

E o homem mais uma vez pensou: *"- É, parece que ainda não é desta vez, mas dentro de cinco anos me aposento e então terei todo o tempo do mundo para fazer tudo que desejar."*

Mas assim que se aposentou aquele homem morreu.

Lembre-se: **seja o que for que tenha a fazer, faça-o hoje, o futuro é agora!**

DESAPEGANDO ATRAVÉS DA MUDANÇA:

Desapegar é se libertar da dependência psicológica e emocional que ata você a fatos e objetos presentes em sua vida diária.

É bom que entenda que desapegar não é sinônimo de desistir ou abandonar.

Não há mérito nenhum em desistir de alguma coisa em função das dificuldades e decepções que tenha ao lidar com elas.

O valor está em se libertar de valores e hábitos que não tenham mais significação construtiva para sua existência.

Nem sempre é fácil se desapegar de coisas que antes lhe davam prazer e satisfação, para substituí-las por outras que sejam mais construtivas e harmoniosas para seu desenvolvimento pessoal e para a realização dos objetivos a que se propôs como sua meta na vida.

Livrar-se de ambições e apegos inúteis é um ato de liberdade que lhe dá a oportunidade de maiores realizações dentro das atividades que sejam mais construtivas para o aperfeiçoamento de si mesmo.

Desistência não significa desapego.

A pessoa que desiste o faz por não conseguir atender satisfatoriamente a uma necessidade, ou por ter problemas e dificuldades em lidar com elas.

A pessoa que desistiu não se desapegou, no íntimo ainda mantém o desejo de realizar certas coisas, mas não encontra dentro de si a determinação e a disciplina necessárias para concretizá-las; limita-se a submeter-se às suas inclinações e aos acontecimentos a seu redor que a arrastam a uma vida infeliz e sem objetivos.

Esse tipo de pessoa (mais comum do que se pensa) sofre por sua incapacidade de realização, por sua incapacidade de fazer o que deve ser feito e por seu esmorecimento no cumprimento do que é seu dever.

Se não criar em si mesma a autodisciplina e o censo de dever, ela acabará por perder respeito por si mesma e passará a se desprezar, descambando para o terreno do vício e da preguiça, terminando por destruir a própria vida.

VIVENDO O MOMENTO

Viver o momento em sua plenitude é um dos mais aperfeiçoados métodos de alcançar a vida espiritual.

É necessário que aumente sua capacidade de conscientização se deseja fazê-lo.

Visto que você não é preparado desde a infância para observar as transformações que ocorrem em seu interior no decorrer da vida é incapaz de perceber as coisas que lhe geram sofrimentos.

Nessa tarefa de perceber você pode examinar atentamente os acontecimentos de cada momento procurando notar as mudanças sutis que ocorrem em seu íntimo.

Além de se dedicar a essa percepção das modificações que ocorrem a cada momento, você pode também examinar as experiências passadas, principalmente aquelas que lhe despertaram sentimentos intensos.

À medida que se familiarizar com seus momentos de depressão e angústia, estará mais apto a tomar a decisão de não sofrer mais.

Apenas a partir dessa decisão passará a ver claramente a insensatez desse processo de autotortura que cria para si mesmo.

Descobre então, que a modificação de suas reações, a modificação da vida interior em si mesma, é um constante processo de aprendizado.

Através da observação constante e desapegada das coisas que parecem lhe causar sofrimento, você pode aprender a compreender a si mesmo e a natureza profunda de seu eu.

As frustrações, as dificuldades, as angústias e os sofrimentos fazem você compreender que a única maneira de escapar à dor e ao sofrimento é passando através dela, indo além, transcendendo-a.

Quando está vivendo experiências felizes, não se interessa em observar seu interior e cessa sua busca, mas quando passa por experiências que lhe causam frustrações e sofrimentos sente a compulsão a buscar ainda mais fundo.

É por esse motivo que as pessoas que mais sofreram na vida são as que mais amadureceram e que possuem maior capacidade de atuar construtivamente no meio em que vivem.

Não é quando você está ociosamente cultivando seus prazeres que se sente incentivado a iniciar uma busca profunda, mergulhando fundo na natureza real do ser.

Quando está passando por momentos de provação sente-se inclinado a iniciar essa busca, a desenvolver essas percepções e a meditar.

O sofrimento em si mesmo não é suficiente para lhe dar respostas a certas questões fundamentais, mas é através dele que você sente o impulso construtivo de iniciar a busca.

Você está sendo convidado a um caminho de vivência espiritual autêntica.

Não lhe deve interessar a vivência espiritual no sentido de ostentações externas, frequência a cultos, práticas ostensivas de falsa caridade e outras coisas do gênero.

Tais ostentações não impedem que a pessoa continue a ter em seu íntimo desejos de poder, de posição, de destaque; o que significa medíocre vivência espiritual.

A melhor maneira de você se proteger dos desejos egoísticos é manter constante vigilância no sentido de ter percepção da impermanência e a certeza da morte.

Pode ocorrer que ao ler estas coisas você sinta certa aversão a estes assuntos, mas se aguçar sua percepção verificará que essa aversão não é genuinamente sua, que não surge do mais íntimo de seu ser e sim que resulta dos condicionamentos sociais a que se tem submetido durante toda a vida.

A morte e a impermanência das coisas são fatos que não podem ser negados e recusar-se a encara-los de frente é apenas um ato de covardia moral e psicológica que não irá impedir que ocorram.

Nas rádios do interior e nos jornais de todas as cidades costumam anunciar as mortes dos cidadãos.

Os obituários dos jornais não chegam a impressionar muito porque neles só se publica o anúncio da morte de pessoas de destaque; mas se você vive numa cidade do interior, terá a oportunidade de ouvir diariamente notícias sobre a morte de pessoas simples e humildes como qualquer um de nós.

Irá verificar se ouvir o rádio com certa frequência que diariamente são anunciadas as mortes de muitas pessoas mesmo em uma cidade pequena.

Essas notícias sobre a morte são uma constante lição sobre a vida e terá muitas vantagens se não as ignorar.

Quando você compreende a impermanência de cada um de seus atos, de cada uma de suas realizações, desenvolve a capacidade de adaptação.

Você se torna capaz de encarar as circunstâncias da vida de uma forma mais amadurecida sem se agarrar a elas e sem se sentir arrastado por elas.

JUSTIFICAÇÕES DE VIDA

À medida que vai passando por diversas vivências você adquire algum conhecimento e alguma experiência.

Porém, devido às suas angústias e desejos raramente você vê os fatos da vida com olhos sensíveis e perceptivos.

Diante das decisões que seu modo de vida lhe impõe, muitas vezes você está consciente do que tem a fazer, mas decide fazer o oposto, se o oposto lhe parecer mais fácil.

E depois de não ter cumprido com suas obrigações ou de não ter feito o que era preciso, pede desculpas ou o que é pior, se justifica!

Sua mente é sua inimiga e lhe apresenta opiniões e julgamentos para justificar o fato de agir inadequadamente.

Praticamente não existem vícios ou falhas de personalidade que não possam ser vastamente justificadas por uma mente doentia e egocêntrica.

Algumas vezes, quando você se dispõe a fazer um esforço real no sentido de seu próprio aperfeiçoamento, acaba por aumentar suas inseguranças sugerindo a si mesmo que o que está fazendo não é direito.

Algumas pessoas chegam ao ponto de se criticarem tanto que acabam retornando ao ponto de partida e negando a se enfrentarem.

Desse estado de coisas resultam duas posições antagônicas: a primeira é o fato de ainda ignorarem certas coisas, e a outra é o fato de conhecerem certas coisas, mas terem certa incapacidade de admiti-las como fazendo parte da realidade em que vivem.

Mesmo quando está vendo com clareza uma determinada situação, pode ter a tendência a interpreta-la em seu próprio benefício e acaba por tentar enganar a si mesmo.

Quando inicia algum esforço sistemático no sentido de modificar algum padrão de comportamento que sabe estar em conflito com suas necessidades evolutivas, muitas vezes é tentado a esquecer o que sabe e a ficar preguiçoso, voltando a mente a outros assuntos.

A principal causa para esse modo de agir incoerente é o medo - medo resultante da falta de força interior.

Esse medo toma conta de sua mente de modo sutil, interferindo em sua capacidade de avaliar as coisas com clareza.

O medo é uma das mais poderosas armas do ego para se proteger, porque quando ocorrem sentimentos de medo ou fraqueza, você desiste de enfrentar suas próprias realidades ou a si mesmo.

Dessa forma mascara seus verdadeiros sentimentos e pensamentos, de maneira a perder a autenticidade de seu modo de pensar.

E quando perde a autenticidade de seu modo de pensar, seu modo de sentir, de olhar, de falar e de agir não é autêntico.

Essa hipocrisia mórbida acaba por lhe envolver de tal forma que passa a esconder completamente o que sente por si mesmo e pelos outros evitando a conscientização do fato de que isso o está colocando longe da verdadeira compreensão.

Se alguém tivesse a ousadia de sugerir que seu ego está assumindo o controle e que está desperdiçando sua vida, certamente encontraria inúmeras justificações e desculpas para a defesa de suas atitudes.

Mas, se num gesto de amadurecimento através da prática da meditação ou de quaisquer outros métodos budistas efetivos para despertar a consciência se atrever a se observar com atenção e sinceridade, será levado ao ponto em que terá que admitir que você está se escondendo de si mesmo.

A percepção desse estado de coisas, embora salutar, nem sempre o leva a ações

modificadoras.

Tal fato ocorre porque se sente esmagado pelas possíveis transformações que antevê que cairão sobre sua vida se realmente tiver a coragem de lançar fora suas máscaras e assumir sua posição real diante de sua vida.

Teme tanto a mudança que acha mais fácil enfileirar justificativas e negar constantemente a necessidade de mudança, do que mudar.

Mesmo que tenha consciência do que precisa fazer para tornar sua vida significativa e digna de ser vivida e mesmo que saiba como fazê-lo – algumas pessoas são fracas demais para começar.

OS JOGOS SOCIAIS

Recentemente foi descoberto um novo campo dentro da Psicologia denominado Análise Transacional.

Esse "novo" campo do conhecimento humano veio apenas comprovar certos fatos que já eram conhecidos por todos aqueles que se dedicam à busca espiritual.

A percepção espiritual primeiro e a Análise Transacional bem mais tarde chegaram à conclusão que as pessoas disputam constantemente jogos sociais.

Duas são as razões para se disputar esses jogos: primeiramente, porque seu desempenho neles agrada seu ego e lhe dá aceitação social; em segundo lugar, porque isso lhe traz a possibilidade de atingir a realização de seu desejo de poder.

A habilidade que possui em seguir os padrões sociais (regras sociais - como regras de um jogo), lhe proporciona a capacidade de jogar bem e conseguir uma vida bem sucedida (pelos padrões da sociedade em que estiver vivendo).

O fato de possuir habilidade para os jogos sociais não tem nada a ver com sua capacidade de atingir uma percepção profunda de sua vida interior.

Quando você se encontra de manhã com um de seus vizinhos e troca com ele um diálogo, nem sempre está realmente interessado nele nem ele está especialmente interessado em você.

Algumas pessoas estão apenas trocando um sorriso amarelo por outro sorriso amarelo.

Muitas vezes você se envolve tanto nesses jogos que já não pode distingui-los de si mesmo e acaba por perder contato com sua natureza interior.

Esses jogos o levam a um comportamento doentio - daí a sociedade estar doente - e embora você se sinta extremamente cansado com o jogo, continua a jogar.

Pode até tomar consciência do fato de que está apenas disputando jogos, mas sua maneira de viver cria situações de tensão que parecem impedi-lo de agir de acordo com seus sentimentos interiores mais autênticos.

Os jogos sociais têm diversos níveis de atuação.

Nos ambientes profissionais eles adquirem uma dimensão tal que a capacidade de manipular os outros, de usar a argúcia e a manha, de ser corrupto e de fazer com que as aparências sejam normais enquanto ocorrem sujeiras subterrâneas, seja aceitável, respeitável e até digno de elogio e admiração.

Há jogos de todos os tipos e para todos os gostos e a atitude geral é mais ou menos a seguinte: *"- Como farei para vencer, não importando os meios que uso?"*

Ninguém está muito preocupado com o fato de que alguém ou alguma coisa podem estar sendo destruídos no processo - a única coisa que importa é vencer.

Entretanto, no desenrolar desse processo você pode se tornar tenso e a insegurança gerada por seus próprios atos pode recair sobre você.

E no meio de tudo isso você não sabe o que fazer para se libertar.

Para todo lado que olhar vê a dor, a solidão, o medo e a confusão - e fica ansioso para

escapar de tudo isso.

Numa tentativa desesperada de fuga (alguns se suicidam no processo), faz excursões nos fins de semana e planeja atividades e divertimentos para sua mente.

Apesar dessas atividades em que apenas troca uma alienação por outra, seu sofrimento mental e seu desassossego interior continuam.

Mesmo que realmente decida que precisa mudar e resolva percorrer um caminho de desenvolvimento interior, titubeia, sentindo que precisa primeiro terminar seu trabalho, depois abandonar seu emprego e só depois iniciar sua busca interior.

E, no fim, simplesmente nunca chega a fazer nada disso realmente.

Certamente você tem sonhos bonitos e decentes, mas de fato quase nada realiza em sua vida espiritual e material.

Em todo o mundo as pessoas passam suas vidas sonhando com uma vida diferente e espiritualmente desenvolvida sem fazerem nada para tomar uma iniciativa séria nesse sentido.

Uma das razões para o adiamento desse tipo de decisão é que a sociedade foi estruturalmente organizada de tal forma que a menos que você se conforme com o atual estado de coisas não conseguirá sobreviver.

Assim sendo você se sente constrangido e incapaz de tomar as decisões necessárias para mudar sua vida.

Ainda que comece a percorrer um caminho espiritual isso não quer dizer que continuará.

Não porque esteja a se impor uma disciplina rígida demais ou acima de suas forças e sim porque falta coragem e confiança.

Ignora seus potenciais para sobreviver sobre seus próprios valores - sempre foi incentivado pela sociedade a levar uma vida dependente.

Não significa que a espiritualidade em si mesma não possua motivações suficientes para incentivá-lo a continuar sua busca, o problema é que para manter uma atitude voltada à espiritualidade entra em conflito com seu modo de pensar costumeiro.

As razões de suas dificuldades é que quer percorrer ao mesmo tempo dois caminhos diferentes - aquele que lhe traz o sucesso no mundo e aquele que lhe proporciona uma vida espiritual mais significativa.

O mais provável é que siga um caminho espiritual por algum tempo e desista assim que esbarre nos primeiros problemas.

Talvez tenha idealizado fantasias e expectativas irreais.

Ou pode perceber que o simples fato de decidir iniciar um caminho espiritual não o impede de encontrar muitos dos problemas e hábitos que supunha tivessem sido deixados para trás.

Sempre haverá uma diferença significativa entre suas expectativas e sua experiência real e, às vezes, por não se aperceber disso, chega à conclusão que o tempo que dedicou à sua busca espiritual foi perdido.

IDEOLOGIA

Tudo na vida é uma questão de ideologia até mesmo a busca ou não da espiritualidade.

Quando você era uma criança teve a necessidade de adquirir um sistema de valores que lhe permitisse sobreviver ao mundo a seu redor.

Esse sistema de valores (que mais tarde acabaria por compor sua ideologia) lhe foi imposto de fora, a partir dos critérios de julgamento de seus pais, professores e outras pessoas que, de alguma forma exerceram alguma influência sobre você.

Pare um minuto e considere que todas as influências que lhe venham de fora na intenção de fazer sua cabeça, são alienantes.

A palavra alienação deriva do termo *alien* que significa aquilo que vem de fora.

Quando conceitos, atitudes e procedimentos lhe são impostos a partir de outras pessoas você tem sempre a opção de aceita-los ou não.

Caso os aceite sem vivencia-los, sem que os tenha encontrado através de sua experiência pessoal, está se alienando.

A palavra ideologia contém em si dois termos, a saber: ideia e lógica.

Ideia é uma percepção personalizada; com isso se diz que ela surge de sua concepção, de sua ideação da realidade.

Para facilitar o raciocínio aceite, por hipótese, que o termo ideologia seja um sinônimo dos valores que você determinou para si mesmo como sua filosofia de vida.

Ora, suas ideias são exclusivamente suas, mesmo vivendo num mundo em que a televisão e outros meios de comunicação tentam fazer sua cabeça a última palavra é sempre sua e você decide até que ponto aceita essas influencias.

Desde que, a partir de uma informação vinda do exterior, você vivencie um fato e passe a construir um determinado critério pessoal a respeito desse fato, você está adotando uma ideologia.

No entanto, se ao invés de construir um critério próprio você aceitar junto com as informações que lhe veem do exterior uma avaliação que não seja a sua, então você estará se alienando.

Com isso poderá concluir que você só terá uma ideologia se ela partir de si mesmo, de sua própria avaliação da realidade, de sua própria maneira de ver o mundo, de sua víscera, de dentro de si mesmo.

E tudo o mais que tentem lhe impor ou que, pior ainda, você aceite sem vivenciar, será exclusivamente alienação.

Quando descobrir em si mesmo um antagonismo interior entre seus desejos com relação ao sucesso no mundo e sua busca de espiritualidade, verifique quais os pontos em seu sistema de valores (sua ideologia) que estão em conflito com seus desejos.

Localizado o ponto, reconstitua os meios de que se valeu para adota-lo, verifique atentamente se os valores que lhe serviram de base eram autenticamente seus ou se eram de alguma forma impostos (ou aceitos sem o crivo de sua vivência pessoal) de fora.

Fazendo essa verificação você não só descobrirá as razões que estão por trás dos empecilhos à sua busca espiritual como também caminhará com passos certos em direção a seu autoconhecimento.

DHARMA

Em termos genéricos os ensinamentos de Buda são denominados "**Dharma**" धर्म, palavra sânscrita derivada da raiz **Dhr** (suportar, sustentar, transportar), que pode ser traduzida de inúmeras maneiras, tais como: sustentação através da lei; apoio (ou suporte) através da virtude; apoio do conhecimento; caminho da sabedoria; caminho da verdade; aquilo que dá apoio, sustentação e suporte.

De onde se pode deduzir que o **Dharma** é uma espécie de conhecimento transcendental que possibilita ter "sustentação", "apoio" e "suporte" diante das vicissitudes da vida.

É interessante notar que na civilização indiana anterior ao Budismo, era denominado **Dharma** o conjunto de leis e rituais peculiares a cada uma das castas (Varna) adotadas por esse povo.

De acordo com uma crença popular em voga naquele país as pessoas nascem em determinadas castas segundo seus méritos ou deméritos em ações praticadas em vidas anteriores.

Outra característica marcante àquele povo é a divisão da existência em quatro áreas de conduta, a saber: **Artha** (a busca das posses materiais); **Kama** (a busca do amor e do prazer),

Dharma (a realização dos deveres religiosos e morais); e **Moksha** (libertação - realização espiritual).

Como vemos, o conceito **Dharma** faz parte da civilização indiana em diversos contextos e desde tempos muito remotos anteriores ao surgimento do Budismo.

Apesar de suas origens anteriores a conceituação Budista sobre o **Dharma** é muito evoluída e possui conotações bastante particulares.

Partindo da premissa que o universo como o concebemos seja uma manifestação de uma Inteligência Superior que se dá a conhecer através de leis cósmicas (Macro e Microcósmicas) que regem a gravidade interplanetária, o surgimento da vida em suas miríades de formas e todas as infinitas nuances deste mundo manifesto; há que haver uma regra fundamental que seja fator determinante da convivência harmoniosa entre todas as coisas.

A essa regra (lei) o Budismo denomina **Dharma**.

Mas, sabendo-se que cada coisa, cada ser, cada manifestação do Universo possui um **Dharma** particular, é preciso que tenhamos **Prajna** (Sabedoria) para que possamos avaliar corretamente nosso próprio **Dharma**.

Evidentemente se existe uma regra a reger o universo devemos procurar agir em harmonia com ela para que nos tornemos capazes de aproveitar ao máximo os potenciais que a vida possa nos oferecer.

Qual é o papel do homem diante do Universo (de Deus, do **Paramatman**, do Destino ou qualquer outro rótulo)?

Esse papel evidentemente estará de acordo com os potenciais de cada ser humano (portanto varia de pessoa para pessoa) e recebe o nome de **Dharma**.

Nada nos é exigido que não esteja dentro de nossos potenciais ou que não seja consequência de atos que praticamos no passado (visto que o Budismo clássico acredita em vidas anteriores).

Compreender o **Dharma** é compreender seus potenciais e o comportamento ético resultante das ações que esses potenciais irão produzir no mundo em que você vive.

Realizar o **Dharma** é cumprir seu dever com relação a seus potenciais e sua correspondente responsabilidade ética.

Mesmo o estado búdico estando presente em todos os homens e todos terem o potencial de se tornarem Budas, a vontade do homem, sua capacidade de discernir entre este ou aquele comportamento é fator importante a nortear sua vida.

Visto que sua capacidade de discernir será proporcional a seu nível evolutivo, seu **Dharma** (seu dever) será proporcional a seu nível de consciência.

Quanto mais você sabe mais responsável você se torna diante de seus atos.

O homem tem ao dispor de seu critério pessoal a capacidade de agir de forma justa e de acordo com a harmonia do Universo (Dharma).

Em outras palavras: pode desenvolver seus potenciais não pela imposição de um código de procedimento exterior, mas aprendendo a fazer o que é certo por escolha pessoal, porque compreende que isso colabora para o bem comum, para o bem de todos e dele mesmo.

Ao tentar compreender as verdades transcendentais a respeito de si mesmo e de seu papel neste mundo fatalmente você chegará à conclusão que a meta suprema de sua própria evolução consiste em viver em perfeita harmonia com as leis que regem o Universo (Dharma).

Antiga lei indiana denominada **Karma** ensina que você colhe aquilo que semeia; ou seja, você se torna o receptáculo das consequências dos atos que pratica.

Velho provérbio brasileiro diz: *Quem semeia ventos colhe tempestades.*

Quando você pratica o mal tem experiências que lhe trazem o sofrimento e que pode aprender a relacionar com o mal que faz.

Quando age corretamente passa por experiências gratificantes que o leva a concluir que resultam do bem que faz.

Dessa forma aprende (às vezes a duras penas) que existe uma Lei maior regendo o Universo e que quando afronta essa Lei a vida lhe puxa as orelhas.

Quanto mais compreende essa lei maior (**Dharma**) melhor se prepara para viver em harmonia com ela, proporcionando a si mesmo e a todos com quem convive os frutos de uma sementeira sadia e benfazeja.

Para realizar seu **Dharma** (seu dever) deve praticar o bem em todas as ocasiões, cumprindo suas responsabilidades diante da vida de forma inexorável e sistemática ainda que isso possa lhe causar algumas dificuldades diante de uma sociedade que não compartilha com você este nível de consciência.

Existe uma lei (**Dharma**) regendo o Universo e apenas quando se aprende a viver em perfeita harmonia com essa lei se pode obter a perfeita ventura e felicidade.

Segundo o budismo clássico (que é reencarnacionista) pode ser necessário um incontável número de vidas até que alguém seja capaz de viver de uma forma totalmente justa confiando cegamente no **Dharma**, mas todos terão que assimilar esta lição cedo ou tarde.

É impossível o pleno conhecimento de si mesmo e a Iluminação a menos que antes de tudo você aprenda a realizar o **Dharma** visto que **a retidão é base da vida espiritual**.

Como pode descobrir o que é certo ou errado diante das inúmeras circunstâncias impostas pelo mundo a todos aqueles que nele vivem?

O amadurecimento (da percepção e não da idade) ensina o homem que os maus atos geram sofrimento e que os bons criam felicidade e regozijo permitindo que aprenda cada vez com mais eficiência, pelo método de tentativa e erro a evitar o erro e as tendências que o levam ao mal.

Da mesma forma que quando deseja eliminar um mau hábito precisa por em prática simultaneamente duas espécies de ação (uma que elimine o mau hábito e outra que gere um bom hábito para substituir aquele que quer eliminar) tem que aprender a eliminar de seus atos aqueles que são ruins ao mesmo tempo em que cultiva os que são bons.

Não basta evitar o mal, é necessário que pratique o bem.

A verdadeira vida espiritual não consiste em adotar certos dogmas teológicos e praticar os rituais pertinentes a uma determinada crença, mas sim na adoção de atitudes retas, desapegadas, impessoais e que estejam em harmonia com o **Dharma** (Vontade Divina) em todo momento.

Quando elimina suas preferências pessoais e passa a se dedicar a uma existência inteiramente voltada a realização de seus potenciais (**Dharma**) e ao bem comum, você pratica aquilo que é conhecido como **Niskama Karma** (ação desinteressada).

Isso significa transcender os desejos pessoais interessando-se apenas em cumprir o **Dharma** fazendo o que for necessário de acordo com sua individualidade e os potenciais (capacidades) que possui.

O Dharma de cada um consiste em fazer sempre o que é certo, no momento certo, do modo certo e por razões certas, até onde for do entendimento.

Você não é responsável por aquilo que não sabe; sua responsabilidade cessa onde se iniciam circunstâncias que desconheça, mas é totalmente responsável pelo que sabe.

A situação que se descortina diante de você resulta do **Dharma**, do dever que tem que cumprir perante esta existência.

Seja ela uma situação importante ou insignificante, notada pela sociedade ou despercebida por ela; não vem ao caso, o que se impõe é a obrigatoriedade em cumprir seu

dever (**Dharma**).

É preciso que se conscientize que é incapaz de impedir o cumprimento do Dharma, mas que se não colaborar com ele criará complicações para si mesmo e terá obstáculos ao seu progresso espiritual.

Embora o peixe não seja capaz de alterar o curso do rio por mais que se esforce, terá maiores dificuldades quando nadar contra a corrente e aumentará sua velocidade quando somar aos seus esforços o poder da corrente a favor.

O indivíduo reto melhora a si mesmo e melhora a sociedade em que vive, pois atua sobre ela à medida que age.

Apesar de se esforçar nem sempre conseguirá fazer o que é certo, mas se conseguir manter a determinação em cumprir o **Dharma**, gradualmente aumentará seu **Prajna** (Sabedoria) e sua percepção ampliada lhe permitirá compreender o modo correto de agir em cada circunstância.

A capacidade de discernir o que é certo só é desenvolvida fazendo o que lhe pareça certo em cada circunstância e observando o resultado.

Quando isso se tornar parte de si mesmo cessará todo esforço e a vida fluirá de modo fácil e consciente.

Mas lembre-se: Apenas o desejo de agir de modo correto não é suficiente para produzir transformações no caráter e propiciar melhoria espiritual.

Muitos se interessam pela necessidade de adotar um modo de viver mais correto e até começam a fazer o que é certo desde que isso não afete seus interesses e hábitos pessoais.

Mas não causará uma profunda transformação em si mesmo apenas acreditando no que é correto; é necessário que o coloque em prática sempre, não apenas quando lhe convier.

Você tem que fazer o que é certo em todas as circunstâncias, mesmo que possa ter perdas ou sofrimentos.

Para conseguir faze-lo, tem que estar sempre alerta, tem que agir de forma inflexível escolhendo o que é certo em todas as ocasiões.

Alguns sofrimentos estão à espera de todos que tomam esta decisão, pois tão logo decidam cumprir o Dharma, começam a surgir todo tipo de tentações e impedimentos.

Desde que me entendo por gente jamais pude perceber que exista uma vontade divina que atue de maneira despótica sobre a evolução das pessoas, antes tenho observado que seja o que for que exista como vontade superior (a que alguns chamam Deus) permite que cada um tenha a liberdade de agir à sua maneira e aprender com seus próprios erros.

O Dharma de cada pessoa resulta da soma dos diferentes tipos de motivações que atuam sobre ela, por isso não existe um conjunto de regras rígidas (como os dez mandamentos, por exemplo) que sirva igualmente a todas as pessoas como condutoras a uma vida de retidão.

Através da meditação sobre estes conceitos o praticante do **Budismo Niskama Karma** evolui em sua concepção do Dharma e aprende a cultivar as atitudes necessárias a uma vida correta.

A compreensão de seu verdadeiro Dharma vem da percepção espiritual que o conduz à purificação de sua mente e a conseqüente transcendência de seus desejos.

O que deve orienta-lo é sua individualidade e não sua personalidade (a soma das atitudes artificiais e dos desejos impostos por seu ego).

Disse Buda: **"- Depois de minha morte, o Dharma será o vosso mestre. Observai o**

Dharma e sereis fieis a mim."

A BUSCA DO CAMINHO ESPIRITUAL

Quando começar a ocorrer em seu interior uma mudança fundamental que os místicos costumam denominar **Senda Espiritual** você perceberá a dificuldade em retornar a seu modo de viver anterior, mesmo que o deseje.

Se você ainda não atingiu os primeiros efeitos dessa mudança fundamental não a perceberá, mas à medida que os atinja ocorre uma mudança positiva que motiva a prosseguir.

Você estará diante da descoberta do caminho espiritual.

Perceberá então que a mudança fundamental está aqui e agora - seja o que for que você esteja fazendo.

Se não se capacitar a promover a revolução interior necessária à mudança fundamental, mas alimentar essa perspectiva em seu íntimo - o caminho virá até você.

Mesmo que você não se esforce para perceber que o sorvedouro do desejo e do apego lhe seja destrutivo, suas próprias frustrações mágoas e desapontamentos o conduzirão a certa moderação e ajudarão a obter um novo ângulo no seu posicionamento diante da vida.

Todos que se dedicam à mudança fundamental esbarram no início dessa busca com obstáculos que a seus olhos parecem de grandes proporções.

À medida que sua transformação interior atingir estágios mais elevados você perceberá que esses obstáculos eram gerados por sua própria mente para tentar forçar sua desistência visto que a ela (à mente) não interessa sua evolução espiritual.

Você não deve desistir não importa quais sejam os esforços de aperfeiçoamento pessoal a que tenha que se dedicar e não importam as proporções dos obstáculos que tenha que enfrentar.

Se você desistir de enfrentar esses obstáculos agora terá que enfrenta-los mais tarde, não poderá fugir deles, não poderá esquivar-se a eles, não poderá justificar-se por não tê-los enfrentado.

VIVA AGORA!

Agora mesmo você tem tudo para agarrar sua vida com as próprias mãos e fazer dela o que quiser.

A decisão será sempre sua - se hesitar em dar o primeiro passo ou se caminhar aleatoriamente para frente e para trás com indecisão estará apenas desperdiçando seu próprio tempo.

Lembre-se: O tempo não passa quem passa é você..

Você pode decidir-se agora mesmo a encarar sua vida com honestidade.

As pessoas estão sempre tentando proteger seus egos (auto imagem?) e esse é o hábito mais difícil de ser abandonado.

O ideal seria que houvesse uma maneira de realizar sua transformação interior sem que houvesse a possibilidade de ferir seu ego; sem análises; sem raciocínios (outra vez a mente!); sem mastigações mentais e sem que sentisse o impulso autodestrutivo de preservar.

Lamentavelmente não é possível realizar a transformação fundamental sem que remova as nódoas e as manchas que o impedem de ter uma percepção límpida e real.

Se você tiver uma vasilha cheia de água turva irá notar que a menos que remova a sujeira que existe dentro dela, não importa que quantidade de água limpa lance sobre a água turva, ela poderá lhe parecer límpida, mas continuará contendo sujeira.

As pessoas que conviveram com alguns dos grandes místicos indianos (Ramana

Maharishi, Ramakrishna, Yogananda, etc...) notaram que todos eles tinham em comum um olhar de grande compaixão.

Os grandes místicos possuem esse olhar de compaixão porque percebem mais do que ninguém como as pessoas a sua volta estão desesperadas e exaustas pelo constante apego e pelas angustiantes tentativas de agarrar todas as coisas que a vida lhes oferece.

Certamente você já ouviu falar que o urso destrói suas vítimas menores a patadas e dentadas e seus adversários maiores agarrando-os, fincando suas unhas nas costas deles e esmagando-os contra seu próprio corpo.

Certa vez li a história de um lenhador do Canadá que foi surpreendido em seu acampamento por um imenso urso pardo e não tendo nenhuma arma, arremessou-lhe a chaleira de água quente com que pretendia preparar seu café.

O interessante dessa história é que ao sentir a queimadura o urso que estava acostumado a agarrar suas vítimas ao invés de arremessa-la longe agarrou-se a ela desesperadamente - quando mais lhe ardiavam as queimaduras, mais ele se agarrava à chaleira.

As pessoas são exatamente assim!

Você sabe que os apegos o magoam e acabam por destruí-lo, mas cada vez mais se agarra a seus apegos.

A maioria das pessoas não possui muita determinação em suas próprias vidas, não sabendo muito bem o que esperam da vida e tendo apenas mesquinhas ambições pessoais, ânsia de satisfazer os próprios desejos, um certo desespero para viver uma vida confortável, uma ânsia de ser feliz a qualquer custo - tudo isso temperado com muita excitação e sensualidade.

Somos consumidos por nossos apegos, da mesma forma que a mariposa é consumida pela chama que a atrai.

Você pode perceber que suas ansiedades e apegos são incapazes de lhe proporcionar uma satisfação permanente, apenas lhe criam mais dor e dependência?

É um círculo vicioso: o apego gera dor e a dor faz com que agarre mais ainda seus apegos (porque tem a ilusão de que eles lhe deem consolo).

O CACHORRO DESDENTADO

No Tibet viveu o famoso yogue Milarepa, possuidor de grandes poderes e grande sabedoria.

Tão grandes foram seus feitos que até em línguas ocidentais podemos encontrar muitas obras a seu respeito.

Certa vez Milarepa foi visitado por um viajante que espantado por seus grandes conhecimentos espirituais e seu poder de levitação, interrogou-o sobre qual o principal obstáculo que impedia o homem de atingir a evolução espiritual.

Laconicamente Milarepa atirou um osso a um cão desdentado que estava ali próximo e retirou-se.

O visitante não entendeu o gesto de Milarepa.

Leia a seguir a explicação dada pelo lama Tarthang Tulku do Centro Tibetano de Meditação Nyingma:

"- O visitante não compreendeu o gesto de Milarepa porque não observou com atenção a reação do cão desdentado. O cão começou a roer o osso, mas como não tinha dentes suas gengivas se feriram e sangraram. Sentindo o gosto do próprio sangue o cão começou a achar o osso suculento e saboroso e passou a roê-lo ainda mais vorazmente. Assim são as pessoas, apegam-se desesperadamente a coisas que agradam ao ego e não percebem que esse apego

as destrói."

E o que é pior, é que mesmo sabendo que existem atitudes mais saudáveis do que os apegos, você continua a se mover nesse círculo vicioso e a deixar-se dominar pelo ego.

Agora que sabe essas coisas, acaba de gerar a oportunidade de acabar com esses hábitos.

Por que não se interessa o suficiente pela verdadeira natureza de seu ser a ponto de admitir que existe esse hábito em sua vida e iniciar as mudanças necessárias para se libertar dele?

Por que você continua tentando enganar a si mesmo?

O MEDO DE MUDAR

Toda mudança implica em medo visto que exige que se abandonem velhos padrões de comportamento para que se adotem outros.

Mas o pior tipo de medo é aquele que o impede de descobrir por que tem medo de crescer e assumir aquele aumento de responsabilidade que surge quando cresce.

Embora superficialmente sua mente o faça crer que quer crescer, em um nível mais sutil teme que o crescimento e a transformação fundamental ameacem suas pequenas falhas e dependências psicológicas que ilusoriamente parecem lhe dar tanto prazer.

Sua mente interfere em suas tentativas de aperfeiçoamento pessoal, causando-lhe desalentos e frustrações que parecem diminuir os resultados que consegue atingir.

Uma das armas mais eficazes de sua mente é fazer com que se sintonize com pequenos detalhes e ninharias que não seriam obstáculos se soubesse se desapegar do ego.

A maioria das pessoas quando toma a decisão de meditar, ao invés de simplesmente sentar e meditar se perde em toda sorte de preparativos - arruma a sala, acende incensos, estende um colchonete no chão, etc...

E quando começa a meditar perde-se num torvelinho de complicações que parece formar uma espiral de recordações.

Ao invés de manter a mente focalizada no presente, no aqui e agora, conduz a mente a lembranças passadas e a planos para o futuro.

Algumas pessoas mesmo depois de anos e anos de tentativas, nada conseguem, pois dedicaram-se nesse tempo todo a pesquisar novos métodos, a estudar temas espirituais e filosóficos; a decidir se deve adotar este ou aquele ásana (posição física), a ouvir este ou aquele conferencista ao invés de apenas sentar e meditar.

Pessoas que tentam obter mais e mais conhecimento ao invés de simplesmente praticar as teorias que já aprenderam, nunca chegam a começar uma verdadeira busca espiritual.

Muitas pessoas perdem tempo buscando um "guru" que lhes deem todas as respostas e que lhes apontem um caminho para chegar à verdade.

O verdadeiro "guru" é a experiência pessoal; você pode criar o hábito de aprender através de seus pequenos sofrimentos e decepções, através das confusões que gera ou que presencia.

Você pode aumentar sua percepção de forma sistemática, de maneira a compreender como surgem dentro de si as emoções básicas que costuma extrapolar em seus contatos diários com outras pessoas.

Pode aprender a reconhecer seus erros e muda-los.

O problema é que seu próprio ego é seu principal inimigo e quando seu verdadeiro eu o faz ver a necessidade de mudar um determinado comportamento, seu amor próprio (uma das principais armas do ego), tenta fazer crer que esses pequenos defeitos são socialmente aceitáveis e que existem pessoas que os tem piores.

Justificativas como essas transbordam de sua mente sem que precise se esforçar para encontrá-las.

Caso você se surpreenda em alguma justificativa esmague-a em sua própria origem, não permitindo que se instale em suas emoções.

Na primeira oportunidade que tenha medite sobre a circunstância ou acontecimento que deu origem a essa tentativa de justificar-se e irá descobrir que ela não surgiu em seu verdadeiro eu e sim é uma espécie de câncer emocional gerado por seu próprio ego.

Medite sobre os assuntos que acabou de estudar e encontre maneiras de aplicá-los à sua vida diária.

Você só tem a ganhar com isso.

OBSERVAÇÃO DIÁRIA

É necessário que observe honestamente seus atos na vida diária e que procure enfrentar frontalmente suas pequenas fraquezas e tentações.

Essa dedicação ao que é correto não precisa necessariamente ser chamada de religião, busca espiritual ou filosofia de vida; os rótulos não importam, o que realmente importa é que aja corretamente e que sua mente não mascare seus atos com segundas intenções.

Se tiver dentro de si um amor sincero pela verdade e o desejo de agir honestamente, poderá revolucionar sua vida.

A vida não lhe pede que aceite esta ou aquela religião nem lhe impõe este ou aquele sistema filosófico.

Para falar a verdade não é necessário que siga nenhum sistema de formação filosófica ou religiosa.

Não é preciso que se identifique com nenhum rótulo, com nenhuma comunidade, com nenhum agrupamento de pessoas (mesmo que lhe dê suporte e seja muito agradável o convívio no Sangha).

Você pode escolher se desenvolver à sua própria maneira a partir de percepções que surjam de seu coração e de suas próprias experiências diante da vida, como fez o Buda.

O maior passo que pode dar em direção à sua realização espiritual é assumir integralmente esse dever que tem, de encontrar a verdade.

A HONESTIDADE

A honestidade é necessária para que seja coerente no exame de suas atitudes e atos diante da vida.

A menos que seja honesto irá se enganar tentando encobrir seus erros, tentando justificar suas falhas e deslizes, tentando fugir às dificuldades que surgirem no caminho, ao invés de enfrentar a si mesmo e as suas fraquezas, produzindo em si a mudança transformadora.

Se você busca a verdadeira harmonia e o autoconhecimento por que enganar a si mesmo?

Aliás, à medida que atinja níveis evolutivos mais elevados acabará por perceber que, mesmo que aparentemente algum ato seu esteja enganando alguém, na realidade muito mais que enganar aos outros, você estará enganando a si mesmo.

A BUSCA DO PRAZER

As pessoas desejam a felicidade e lutam violentamente, egoisticamente, desesperadamente, por ela.

Acordam pela manhã com ânsia e preocupação de serem felizes e nessa busca incessante entregam-se a inúmeras atividades estafantes e dilapidadoras cuja finalidade é satisfazer o ego.

Dessa forma tentam se enganar, tentam enganar às próprias frustrações, tentam esquecer a inutilidade dessa angústia toda.

A carência de vivência interior é tanta que essas pessoas se atiram à busca desenfreada de prazeres que, agradando momentaneamente os sentidos, parece fazer com que esqueçam a falta de sentido que tem em suas vidas.

Seria muito melhor que essas pessoas aprendessem a assumir o dever que tem para consigo mesmas, ao invés de tentar fugir a esse dever ocultando-se atrás de distrações e atividades que contentam (momentaneamente) apenas o ego.

Quando tenta contentar o ego você está na realidade fugindo a suas responsabilidades, ao seu dever de procurar sua liberdade interior.

Quando assume esse dever está aprendendo a ser responsável por sua própria individualidade e passa a viver em harmonia, vivenciando em seus atos o sentido profundo da liberdade interior que dá propósito à sua vida e que lhe permite a tranquilidade mesmo quando atravessa as situações mais difíceis.

Não foi isso que o Buda fez?

Quando observa a maneira com que gasta seu tempo, descobre que por falta de método, por não firmar sua mente em direção às coisas que tem intenção de fazer mesmo que o dia lhe pareça atarefado, desperdiça boa parte dele em confusões, devaneios inúteis e outras perdas de tempo.

Deve estar sempre consciente do que está fazendo, não com objetivos pessoais (do ego), como o desejo de ficar rico, de ser poderoso, de possuir muitos bens materiais, mas com o objetivo de viver o mais harmoniosamente possível, vivenciando o próprio ato de estar vivo.

CUIDANDO DE SI MESMO

Alguns executivos e certamente a maioria dos presidentes das grandes empresas, tem muitas dificuldades nas mãos, pois são responsáveis pelas necessidades de centenas de pessoas.

Mas a proposta que a vida lhe faz é que seja responsável por si mesmo.

Se você tivesse que cuidar de 50 ou 100 pessoas, estaria em maus lençóis e certamente teria que lidar com muitos problemas, mas não é tão difícil cuidar de si mesmo - afinal você estará lidando com apenas uma pessoa!

Lamentavelmente as escolas nos ensinam muitas coisas inúteis, mas não ensinam a sermos responsáveis pelo nosso próprio desenvolvimento interior.

De repente você descobre que mesmo sendo adulto e tendo constituído sua própria família, não aprendeu como ter uma vida harmoniosa e significativa.

Ainda que tenha conseguido atingir certo padrão financeiro que lhe dê sentimento de segurança e realização material muitas vezes ainda não é capaz de ter domínio pleno sobre suas emoções e sobre os apegos gerados pelo seu ego.

Ainda que se imagine auto suficiente e adulto se não tiver domínio sobre suas emoções e sobre seu ego estará apenas se enganando.

No momento que tiver que enfrentar alguma crise é que saberá se seu conhecimento interior é capaz de gerar forças suficientes para que possa enfrentar as dificuldades.

Algumas pessoas às vezes costumam se enganar tentando fugir de seus deveres de busca interior creditando aos outros a culpa de seus problemas.

É fácil criticar os outros, qualquer um consegue fazer isso com sucesso, mas é difícil criticar a si mesmo e ter a capacidade de enfrentar seus erros e fraquezas sem culpar os demais é ainda mais difícil.

FUGA E ALIENAÇÃO

Quando você foge leva consigo todos os seus problemas.

Algumas pessoas imaginam que fugindo ou se alienando conseguirão superar os próprios problemas.

Algumas delas chegam a se isolar do mundo, entrando em um convento ou seguindo alguma seita ou caminho espiritual bizarro.

Apenas para compreender anos mais tarde que lá, dentro do templo onde se ocultou para fugir dos problemas do mundo, estão também todos os seus problemas.

Ao entrar em um templo, em um Ashram, em uma comunidade, com o objetivo de se alienar dos problemas do mundo, você estará levando o mundo e os problemas do mundo com você.

Alienações e fugas não resolvem os problemas da vida.

Os problemas da vida se resolvem quando assume a responsabilidade pelo seu desenvolvimento interior.

Muitas pessoas buscam o caminho espiritual porque se sentem atraídas pelo lado romântico dessa vida.

O que estão procurando são modos exóticos de se vestirem, sistemas alimentares estranhos, rituais e símbolos que apelem a seus sentidos.

Na realidade não estão buscando um caminho espiritual e sim uma alienação que agrade a seu ego agredindo o (assim chamado) sistema (padrões sociais).

A vereda espiritual nada tem a ver com rituais e costumes originais e alienantes e sim diz respeito apenas ao dever que você tem de assumir a responsabilidade por si mesmo e por seu autodesenvolvimento.

Muito mais que seus medos, suas ansiedades e suas preocupações, o que o prejudica é a recusa em assumir sua responsabilidade diante desses medos, dessas ansiedades e dessas preocupações.

Por mais que tente jamais deixará de ser você mesmo e o ato de ser implica em ter consciência, em perceber em plenitude, em assumir sua própria natureza essencial.

Ao assumir e reconhecer o poder de suas emoções está eliminando estados de solidão e desespero inúteis.

Passa a aprimorar gradualmente seu relacionamento com as outras pessoas e pouco a pouco o ambiente que o cerca, a própria sociedade em que vive se torna mais positiva e harmoniosa.

O CONTÁGIO DAS EMOÇÕES

Procure observar ao seu redor e notará que as emoções contagiam.

Quando alguém ri as outras pessoas parecem entrar em sintonia e são levadas a rir também.

Quando alguém chora outras pessoas também sentem um impulso incontrolável para chorar.

O mesmo acontece quando as pessoas se aproximam de alguém que está passando por alguma grande mágoa ou está em desespero.

O pensamento negativo atua como uma infecção; pessoas negativas costumam atrair pessoas negativas - em inglês elas até recebem um nome especial; são chamadas de *negaholics* - bêbedos de negatividade.

O oposto também é verdadeiro, pessoas otimistas costumam atrair pessoas otimistas.

Compreenda a importância de aumentar seu nível de percepção, substituir seus pensamentos negativos, controlar suas emoções e assumir a responsabilidade por seu desenvolvimento interior.

O momento em que sentir que está se tornando triste, confuso ou solitário, é o momento de começar a assumir a responsabilidade por si mesmo.

Tudo o que foi dito neste pequeno e-book não tem nada a ver com metas utópicas que poderão ou não ser realizadas em algum tempo no futuro.

Trata-se de ideias fundamentais procure coloca-las em pratica imediatamente.

ESTEJA CONSCIENTE

Esteja consciente do momento que está vivendo.

A cada momento seu corpo e sua mente estão sofrendo mudanças de natureza fisiológica e psicológica a diversos níveis.

Podemos dizer sem medo de errar que neste minuto você já é diferente do que era um minuto atrás.

E é essa eterna mudança (impermanência) que torna a vida possível.

Essa mudança constante é a própria vida.

Ao se tornar consciente desse eterno processo de modificação você está tomando cada vez mais consciência de sua própria vida.

Todos seus pequenos gestos tomam uma nova dimensão e as pequeninas coisas adquirem um novo significado.

Compreenderá então que pode usar de forma nutritiva cada momento.

Pois é desses momentos que a vida é feita.

É importante que seja capaz de estar consciente a cada instante olhando e pensando tudo aquilo que esteja presenciando e fazendo no aqui e agora.

Pode controlar sua impulsividade tornando conscientes cada um de seus atos ao invés de agir aleatoriamente e através de impulsos emocionais.

Quando não reflete sobre suas ações não pode ver com clareza exatamente o que está fazendo e acaba criando sonhos, fantasias e ambições egoístas que lhe causam inúmeros problemas e lhe trazem dificuldades a cada passo.

Pode aprender a ter consciência de seu corpo e de suas emoções.

APRENDER É PERCEBER

Aprenda a perceber que as informações que lhe chegam do mundo são sempre de natureza real e não emocional – é você que acrescenta suas emoções aos fatos e informações

que o atingem.

Você pode se libertar do mundo de recordações e lembranças que lhe tolem os passos e o impedem de ver a realidade como ela é.

Você pode se libertar dos padrões sociais que lhe impõem modelos romantizados e irreais de emoções e sentimentos.

Você pode ter consciência imediata do que se passa em sua mente e em seus sentimentos.

Você pode modificar os padrões emocionais que tem adotado até este momento com relação à sua própria vida e aos fatos com que convive diariamente.

Analise seu modo de pensar e as ações que são geradas por essa atitude diante dos acontecimentos que lhe ocorrem nas circunstâncias do dia-a-dia.

Com o tempo essa análise vai se transformar em percepção é como se um copo de água lodosa fosse deixado um período para decantar e o lodo em suspensão dentro dele se assentasse ao fundo tornando a água translúcida.

Se você se habituar a praticar essa atenção (mindfulness) com regularidade todos os dias, todas as horas, todos os momentos, estará desenvolvendo uma originalidade de percepção que o tornará consciente o tempo todo.

Sua vida se tornará mais simples e ao mesmo tempo mais útil e construtiva; você não estará mais interessado apenas em buscar satisfação para si mesmo.

A busca insana de resultados sempre efêmeros e pouco significativos se transmutará em percepção, contemplação e compaixão, o que lhe dará a compreensão da impermanência de tudo na vida.

Estar consciente a cada minuto e enfrentar cada situação conscientemente é uma das melhores maneiras de aceitar a responsabilidade de cumprir seu dever de autoconhecimento.

DEFINIÇÃO

Tudo que foi exposto neste e-book fundamenta-se na concepção pessoal do Budismo da ação desinteressada – o **Budismo Niskama Karma**.

O Budismo Niskama Karma é uma doutrina moral, não religiosa, calcada na consciência individual. (Doutrina = Conjunto de princípios que servem de base a um sistema filosófico. Moral = Conjunto de regras de conduta.)

A maior distinção que existe entre o **Budismo Niskama Karma** e os Budismos religiosos está em que uma religião pode satisfazer-se com uma adesão verbal ou gestos e rituais de adoração, mas uma filosofia prática que não se transforma em atitudes práticas diante da vida não tem o menor valor.

De onde se pode facilmente concluir que o **Budismo Niskama Karma** só existe quando praticado.

Não se trata de conhecimento e sim de vivência pessoal.

Gestos, mantras, leituras de sutras e outros rituais podem atender ao Budismo religioso, mas não é apenas esse o objetivo (também é, mas não apenas) deste sistema filosófico que espera atitudes práticas de seus simpatizantes.

Buda não instituiu uma organização ele apenas compartilhava o que sabia com quem se aproximasse dele e se os que vinham a ele estivessem dispostos a acompanhá-lo isso lhes era permitido.

Há pouco mais de vinte anos fui convidado por um aluno nissei a visitar uma seita budista.

Lá chegando eu e Helena Saito, uma amiga também nissei, fomos recebidos com muita cordialidade e simpatia.

Sentamo-nos numa grande sala cheia de cadeiras e as pessoas foram chegando e sentando-se ao nosso redor.

Em seguida seguiu-se a leitura em voz alta de um sutra, extremamente longo e cansativo.

Logo depois teve uma palestra de um conferencista recém chegado do Japão que representava a ala jovem dessa seita.

Enquanto todas essas coisas aconteciam algumas pessoas recitavam o sutra incessantemente (como se fosse um mantra ou uma oração) de forma desesperada, pedindo graças.

Houve depoimentos a respeito de graças recebidas e de pessoas adultas que narravam experiências disciplinares recebidas através dos pais para que recitassem o sutra diariamente. Fiquei tremendamente constrangido.

Pedir graças é cultivar desejos, é cultivar a dor, é contrariar todos os ensinamentos de Buda.

Para praticar o **Budismo Niskama Karma** basta que você faça com que seus atos concordem com suas opiniões.

O budista de nossa escola ao principiar sua prática verifica que está preso a certos desejos e hábitos e não se liberta sem algum sofrimento.

Mas a discordância entre seus atos e suas opiniões é para ele mais dolorosa do que todas as renúncias.

Da mesma forma que um músico não gostaria de passar toda a sua vida ante ruídos dissonantes aquele que segue os ensinamentos do Buda também sente que a desarmonia filosófica é para ele um sofrimento.

Para quem segue os ensinamentos do Buda a única maneira de viver é transformar a vida numa obra de arte.

Ao buscar este e-book você se deu a oportunidade de receber gratuitamente por um período de tempo uma pequena reflexão semanal a respeito do Budismo.

Obrigado pela oportunidade de compartilhar com você.

Fique na Serenidade do Buda!

Satyananda Apta

Conheça nosso curso de formação de ascetas budistas acessando www.budismoniskamakarma.com