

As cinco famílias búdicas e as oito consciências¹

Khenchen Thrangu Rinpoche

¹ Tradução para o português por Caroline Souza (Grupo de tradução CEBB), sob a orientação de Lama Padma Samten. Esta é uma tradução provisória e em andamento para fins exclusivos de estudo. Favor não compartilhar.

Biografia de Thrangu Rinpoche

A linhagem das encarnações de Thrangu Rinpoche começou no século XV, quando o 7º Karmapa, Chodrak Gyatso, visitou a região de Thrangu no Tibete. Naquela ocasião, Sua Santidade o Karmapa estabeleceu o Monastério Thrangu e entronou Sherap Gyaltzen com o primeiro Thrangu Rinpoche, reconhecendo-o como a emanção restabelecida de Shuwu Palgyi Senge, um dos vinte e cinco grandes discípulos *siddhas* de Guru Padmasambhava.

Khenchen Thrangu Rinpoche é a nona encarnação dessa linhagem e nasceu em Kham, no Tibete, em 1933. Quando tinha quatro anos, S.S. o 16º Gyalwa Karmapa e Palpung Situ Rinpoche reconhecerem-no como a encarnação de Thrangu Tulku ao profetizarem os nomes de seus pais e seu local de nascimento.

Ingressando no Monastério Thrangu, dos sete aos dezesseis anos ele estudou leitura, escrita, gramática, poesia e astrologia, memorizou textos ritualísticos e completou dois retiros preliminares. Aos dezesseis anos, em retiro e sob a orientação de Khenpo Lodro Rabsel, ele iniciou o estudo dos três veículos do budismo.

Aos vinte e três anos, ele recebeu do Karmapa a ordenação completa. Aos vinte e sete, durante a invasão comunista, Rinpoche deixou o Tibete e foi para a Índia. Ele foi chamado para o Monastério Rumtek, no Sikkim, que era a sede em exílio do Karmapa. Aos trinta e cinco, passou pelo exame de *geshe* diante de 1500 monges, no campo de refugiados monásticos de Buxador, em Bengala, e recebeu o grau de Geshe Larampa. No seu retorno a Rumtek, foi nomeado abade do Monastério de Rumtek e do Instituto Nalanda de Estudos Superiores Budistas, em Rumtek. Ele tem sido o professor pessoal dos quatro principais tulkus Karma Kagyu: Shamar Rinpoche, Situ Rinpoche, Jamgon Kongtrul Rinpoche e Gyaltshab Rinpoche.

Thrangu Rinpoche tem viajado extensamente pela Europa, Extremo Oriente e Estados Unidos. Ele é o abade da Gampo Abbey, em Nova Scotia, e da Thrangu House, em Oxford, no Reino Unido. Em 1984, passou vários meses no Tibete, onde ordenou mais de 100 monges e monjas e visitou diversos monastérios. Ele também fundou o Monastério Thrangu Tashi Choling, em Boudhanath; um centro de retiro e universidade em Namu Buddha, a leste do Vale de Kathmandu, e estabeleceu uma

escola em Boudhanath para a educação básica de crianças leigas e jovens monges. Ele também construiu a Tara Abbey, em Kathmandu. Em outubro de 1999, realizou a consagração da universidade em Sarnath que aceitará alunos das diferentes tradições do budismo, bem como alunos ocidentais.

Thrangu Rinpoche, um mestre reconhecido de meditação *Mahamudra*, já ofereceu ensinamentos em mais de 25 países, sendo conhecido especialmente por tornar ensinamentos complexos e torná-los acessíveis aos estudantes ocidentais.

Mais recentemente, devido ao seu vasto conhecimento do Dharma, ele foi apontado por Sua Santidade o Dalai Lama para ser o tutor pessoal do recém exilado 17º Karmapa.



Foto: chronicleproject.com

Parte 1

As cinco famílias búdicas

A natureza essencial de um *bodhisattva* ou de um buda é que ele ou ela corporifica as qualidades iluminadas das cinco famílias búdicas, as quais permeiam todos os seres vivos sem exceção, incluindo nós mesmos. Para atingir a realização dessas cinco famílias búdicas, ou cinco *dhyani* Budas, é necessário abandonar as cinco emoções perturbadoras (em sânscrito, *kleshas*): apego, raiva ou agressão, ignorância ou desorientação, orgulho e inveja. Quando essas emoções perturbadoras são purificadas, as cinco sabedorias se irradiam. A realização das cinco sabedorias é a realização dos cinco *dhyani* Budas.

Para começar, precisamos entender o que são as cinco emoções perturbadoras. A primeira, que parece ser a mais poderosa, é a raiva. A raiva é uma emoção que surge e se desenvolve contra alguém ou algo de que não gostamos. Quando examinada com cuidado, percebe-se que, a curto prazo, ela produz dor, e a longo prazo, resulta em sérios danos. A dor imediata e o dano futuro para nós e os outros deve-se ao poder da nossa própria agressão. Portanto, precisamos entender a primeira emoção negativa.

A raiva causa dor e sofrimento não apenas nesta vida, mas o carma acumulado por desejar mal aos outros nos leva a renascer nos reinos inferiores², que resultam em um sofrimento ainda mais intenso. Para se libertar da experiência de sofrimento e dor nesta vida, bem como para se libertar da experiência de renascimento nos reinos inferiores, é necessário empregar certos métodos voltados para a superação e eliminação da raiva e do ódio.

Quando a raiva é purificada, passamos a desenvolver e gradativamente realizar a sabedoria do espelho. Com a sabedoria do espelho, não há distinção ou

² Há três reinos inferiores no samsara: o reino dos infernos, que é repleto de agressão; o reino dos fantasmas famintos, que é repleto de desejo; e o reino dos animais, que é repleto de ignorância.

separação entre o eu e os outros fenômenos, e há uma unidade e harmonia na experiência de todas as coisas. Ela é chamada de sabedoria do espelho porque os fenômenos aparecem para a mente do mesmo modo que as coisas aparecem em um espelho limpo, de forma completamente precisa e sem distorções. A compreensão e realização da sabedoria do espelho ocorre na ausência da emoção negativa da raiva. A realização da sabedoria do espelho é a realização do Buda Akshobhya, de cor azul. Ele segura um *vajra* na mão esquerda. Sua atividade é a pacificação das emoções, sobretudo do sofrimento, doença, frustração e pesar.

O segundo dhyani Buda é o Buda Ratnasambhava, que é realizado quando a emoção perturbadora do orgulho ou ego é purificada. O ego é a crença em um eu que todos os seres sencientes possuem e que se desenvolve ainda mais com o nascimento, assim que a nossa mente concebe a si própria como separada dos outros. Os outros três tipos de orgulho se aprimoram nesse processo de autocentramento: sentimos que somos melhores que aqueles em situações menos afortunadas, sentimos que somos superiores aos outros porque não conseguimos ver a equanimidade entre nós e os outros, e sentimos que somos espiritual ou materialmente melhores que os outros.

O que nos leva a embarcar na jornada do ego? Quando o eu acredita que é separado dos outros, surge a emoção negativa do orgulho, em meio à qual acreditamos que somos de alguma forma melhores do que os outros. Disso surge a crença de que há coisas “boas”, nas quais acreditamos e praticamos, e coisas “ruins”, nas quais outros acreditam e praticam. Enquanto acreditarmos que somos superiores aos outros, será impossível aprendermos com eles. Portanto, precisamos desistir do apego ao ego para que possamos desenvolver as qualidades iluminadas. Uma mente purificada não distingue entre puro e impuro, bom e mau, eu e outros. Ela experiencia todas as coisas com equanimidade.

Quando estamos livres do orgulho, nasce a realização da sabedoria da equanimidade e nós experienciamos e nos tornamos o Buda Ratnasambhava. A atividade do Buda Ratnasambhava é enriquecedora e, como símbolo dessa atividade de enriquecer, sua cor é dourada ou amarela. Simbolizando sua habilidade de enriquecer todos os seres vivos, ele segura em sua mão a preciosa joia que realiza desejos.

O terceiro dhyani Buda representa a purificação e transformação da emoção perturbadora do apego ou desejo. O desejo causa muito sofrimento, pois produz bastante distração e deixa a mente inquieta e ocupada. Quando temos apego a coisas, nunca estamos satisfeitos e sempre ansiamos mais e mais e por coisas

melhores. Estamos continuamente envolvidos em alcançar e adquirir os desejos da mente, que inevitavelmente conduz a experiências de insatisfação e perda em nossas vidas. Ao entendermos e purificarmos essa emoção negativa, a sabedoria discriminativa passa a se irradiar. Ao realizar a sabedoria discriminativa, a mente iluminada é experienciada e nos tornamos inseparáveis do Buda Amitabha. É com essa sabedoria que nós compreendemos e sentimos empatia por todos os seres vivos, assim como apreciamos as qualidades dos outros. A natureza do Buda Amitabha é a ausência de apego e desejo, e sua atividade é magnetizar. O apego e o desejo conduzem ao sofrimento da insatisfação, um estado no qual estamos sempre nos esforçando para obter mais coisas e melhores. O desejo determina nosso comportamento, e não conseguir aquilo que desejamos causa frustração e insatisfação. Com a sabedoria discriminativa e a realização do Buda Amitabha, não há apego e desejo e, conseqüentemente, não há insatisfação ou o anseio por mais coisas e melhores. Tal realização é tão poderosa que todas as coisas são naturalmente magnetizadas como sendo nossas, e não há nenhuma energia ou força envolvidas, como ocorre no estado de desejo.

O quarto dhyani Buda é Amoghasiddhi. Esse estado é realizado na ausência da emoção negativa da inveja, que inclui a inveja em relação à riqueza, sucesso e boa fortuna dos outros. Com a inveja, negatividade é acumulada, e por meio da superação da inveja, a sabedoria que tudo realiza de Amoghasiddhi é realizada.

A inveja impede e obstrui as pessoas de alcançarem seu bem-estar e, como resultado, elas experienciam mais sofrimento e seguem nutrendo uma inveja cada vez maior em relação àqueles que possuem mais. É por tal razão que a sabedoria que tudo realiza é experienciada na ausência de inveja: quando a inveja é purificada, todos os desejos são realizados de forma natural e sem esforço.

Enquanto a inveja determinar nossa atitude, estaremos fadados a experienciar mais e mais obstáculos na nossa busca por sucesso pessoal e resultados positivos. É por isso que a atividade de Amoghasiddhi é irada. É com a ira que ele remove todos os obstáculos e impedimentos que obstruem o amadurecimento espiritual e o sucesso. Ele é de cor verde, a mesma cor das plantas enquanto crescem, o que simboliza as diversas atividades que ele executa para remover os impedimentos.

O quinto dhyani Buda é Vairochana, que é realizado com a superação da emoção negativa da ignorância. A ignorância corresponde à incapacidade de reconhecer o que é virtuoso e o que é não virtuoso, à incapacidade de conhecer a

*verdade última e a convencional*³, e à incapacidade de realizar o estado mais elevado de *dharmata*. A ignorância é a raiz das emoções negativas. Por exemplo, apenas somos agressivos com os outros porque somos ignorantes acerca do fato de que a raiva trará dor e tristeza para nós mesmos e os outros. Do mesmo modo, é somente devido à ignorância que temos orgulho, desejo e inveja.

A eliminação da escuridão da ignorância é a realização do Buda Vairochana. A sabedoria que se irradia com a superação da ignorância é a sabedoria de *dharmata*, a realização do estado mais elevado. Até agora, não temos conseguido realizar a verdadeira natureza de todas as coisas devido à ignorância, e essa ignorância é a causa de toda a nossa confusão mental e ações equivocadas. A purificação da ignorância leva à realização da sabedoria que vê todas as coisas como elas realmente são. O corpo natural da sabedoria de *dharmata* é o Buda Vairochana, e uma vez que a escuridão da ignorância foi eliminada, sua cor é a clareza do branco.

As qualidades surgidas pela transformação das emoções negativas

Esta é uma breve descrição dos cinco *dhyani* Budas, que representam as qualidades purificadas das cinco emoções perturbadoras. Quando essas cinco emoções negativas são purificadas, as qualidades dos cinco budas resplandecem de forma pura. Agora, descreverei mais detalhadamente esses cinco budas.

1. Buda Akshobhya

A emoção perturbadora da raiva é transformada na sabedoria do Buda Akshobhya quando se alcança a iluminação. Podemos nos perguntar: qual é a relação entre a ausência de agressão ou raiva e o Buda Akshobhya? Akshobhya é um termo sânscrito. Em tibetano, ele é chamado de “Sangye Mikyodpa” ou “o Buda imóvel, estável e imutável”. *Sangye* significa “Buda”. Ele é chamado de “imóvel e imutável” porque quando a emoção perturbadora da raiva está presente, tudo invariavelmente muda; nosso rosto fica vermelho, o corpo começa a tremer e o amigo de quem estamos com raiva se torna nosso inimigo. Quando a raiva é purificada, tudo se torna pacífico e estável, e isso é a realização do imóvel, estável e permanente Buda Akshobhya.

A cor azul do Buda Akshobhya simboliza a permanência que é imutável, tal qual o céu, que tem sempre sido azul – quer seja este ano ou mil anos atrás.

³ Os budistas acreditam que nossa realidade comum, chamada de verdade convencional, na qual os fenômenos parecem ser sólidos e externos, é uma realidade falsa ou uma ilusão. O modo como os fenômenos realmente “são”, sendo vazios de uma natureza intrínseca (em sânscrito, *shunyata*), só pode ser percebido por um ser iluminado. Isso é chamado de verdade última ou absoluta.

Akshobhya segura um vajra, e este também é um símbolo de sua natureza indestrutível e imutável. Ele senta na postura vajra ou do lótus completo, simbolizando a natureza indestrutível, e sua mão direita toca a terra, o que também é um gesto que alude ao imutável. Na *mandala*⁴, Akshobhya reside no leste e é representado sentado sobre um trono de elefante.

2. *Buda Ratnasambhava*

O Buda Ratnasambhava é a purificação do orgulho. Ratnasambhava é um termo sânscrito. Seu nome tibetano é “Sangye Rinchen Jungdan”. O termo tibetano “rinchen” significa “precioso”, fazendo alusão a todas as coisas preciosas, boas e imaculadas. A palavra “jungdan” significa “a fonte”. Assim, Ratnasambhava é a fonte de todas as boas qualidades. Essas qualidades preciosas são a ausência de orgulho. Quando o ego e o orgulho são purificados, tornamo-nos suficientemente abertos para receber todo o conhecimento e qualidades. Essa é a realização de Sangye Rinchen Jungdan.

Conhecendo o significado de Rinchen Jungdan, entendemos por que sua atividade abarca o enriquecimento de todas as qualidades preciosas da realização. Ratnasambhava reside no sul e é de cor amarela ou dourada. A cor dourada representa riqueza, e Ratnasambhava segura uma joia que realiza desejos. A joia que realiza desejos propicia às pessoas tudo o que elas desejam, então ela também é um símbolo desse enriquecimento. Ele está sentado na postura vajra da realização, sobre um trono de cavalo, o qual representa as quatro bases ou pernas dos poderes milagrosos que permitem a passagem desobstruída em todos os lugares. Sua mão direita está no *mudra* da suprema generosidade, simbolizando sua atividade.

3. *Buda Amitabha*

O terceiro dhyani Buda é Amitabha, que representa a purificação do desejo e apego. Quando estamos sob a influência do apego, discriminamos entre bom e mau, belo e feio, e então nos agarramos ao que parece atraente e nos afastamos do que parece ruim. Apego e aversão são emoções perturbadoras que resultam de não

⁴ Mandala significa, literalmente, “centro e adjacências”, mas possui diferentes contextos. Normalmente, trata-se de um *vidam* e seu entorno. As direções em uma mandala não são as direções de uma bússola. O leste está diretamente à nossa frente, o sul à direita, o oeste atrás e o norte à esquerda.

compreendermos a natureza das coisas tal qual elas são e tal qual aparecem⁵. É devido à ignorância que a mente aceita e rejeita os objetos de apego e aversão. Com a sabedoria da discriminação, conhecemos as coisas, quando elas aparecem, tal qual elas são, sem quaisquer opiniões confusas e tendenciosas. Isso é propiciado pela purificação do apego e pela realização do Buda Amitabha. Buda Amitabha é o nome sânscrito. O nome tibetano é “Sangye Opamey”, que significa “luz ilimitada”. Quando desenvolvemos a lucidez de conhecer todas as coisas tal qual elas manifestam, desenvolvemos a claridade da luz ilimitada, que é totalmente livre de confusão. Podemos comparar este estado ao exemplo de uma lâmpada. Uma lâmpada defeituosa não consegue iluminar uma sala claramente, enquanto uma lâmpada perfeita nos permite ver com clareza e nitidez. Portanto, a luz do Buda Amitabha é ilimitada, e é realizada através da purificação do apego e do desejo.

O Buda Amitabha é da família lótus, pois o lótus cresce em águas lamacentas, mas suas flores permanecem intactas. Do mesmo modo, Amitabha representa a liberdade não maculada pelo apego. O apego é a causa da nossa experiência de dor, perda e insatisfação que nunca cessa. Assim, a purificação da emoção negativa do apego é um estado de paz pura e imaculada. O Buda Amitabha está sentado na postura vajra, com ambas as mãos repousando na postura meditativa da claridade mental. Ele plenamente compreende todas as coisas tal qual elas são e tal qual aparecem, desprovido de quaisquer conceitos subjetivos. Trata-se de um estado de paz e tranquilidade. Ele reside no reino búdico de Dewachen.

4. Buda Amoghasiddhi

O Buda Amoghasiddhi é a realização da sabedoria que tudo realiza. Seu nome tibetano é “Sangye Donyodtrubpa”. A palavra *donyod* quer dizer “significativo”, e o termo *trubpa* quer dizer “realização”. Logo, Buda Amoghasiddhi significa “tudo o que é significativo e fecundo é realizado”. Ele também é a purificação completa da inveja, a qual é um obstáculo tanto para o sucesso material quanto espiritual. Sua atividade é a realização e conquista perfeitas dos propósitos significativos. Além disso, sua atividade remove impedimentos cotidianos, como doenças e obstáculos. É por isso que a atividade de Amoghasiddhi é a realização significativa.

⁵ Usando um exemplo moderno, uma mesa parece sólida e de cor marrom. É dessa maneira que ela aparece. Contudo, um físico nos dirá que, na verdade, ela é composta por bilhões de átomos movendo-se em velocidades altíssimas, e que esses átomos estão constantemente voando para o espaço, de modo que a mesa é, em realidade, 99.99% constituída de espaço. Ela aparece na cor marrom simplesmente porque os átomos estão emitindo um comprimento de onda que o olho humano percebe como “marrom”. Esta segunda percepção está mais próxima da verdade última.

O Buda Amoghasiddhi senta na postura vajra e segura um vajra duplo na forma de uma cruz. Isso significa que sua atividade permeia e toca todas as direções. A mão esquerda repousa na postura meditativa da realização imutável de dharmata. Sua mão direita faz o mudra da proteção destemida. Ele protege todos os seres vivos de infortúnios, obstáculos e influências negativas, de modo que sua postura é conhecida como “o mudra da proteção destemida”. Amoghasiddhi é verde e reside no norte, segurando uma espada que representa cortar a existência cíclica.

5. Buda Vairochana

O quinto dhyani Buda é Vairochana, conhecido em tibetano como *Sangye Namparnanzad* ou, em português, como “o conhecimento perfeito de todas as coisas tal qual elas manifestam”. O Buda Vairochana é realizado pela purificação da emoção conflituosa da ignorância. Quando não vemos as coisas como elas realmente são, temos a emoção conflituosa da ignorância e, conseqüentemente, julgamos as coisas desde um ponto de vista equivocado. Com a realização da sabedoria de dharmata, realizamos o Buda Vairochana. Um exemplo comumente usado para ilustrá-lo é dizer que há uma corda no chão em uma sala escura. Devido à ignorância, confundimos a corda com uma cobra, o que nos deixa alarmados e dominados pelo medo. A solução para este medo é, simplesmente, ver a corda como uma corda, e não como uma cobra. Este exemplo mostra como a mente funciona em um estado de ignorância. A aflição e o medo são apenas o resultado de uma percepção errônea da situação, e simplesmente saber que a corda não é uma cobra elimina todo o medo e a aflição que foram criados.

O Buda Vairochana segura uma roda do dharma, que simboliza a ausência de ignorância e o conhecimento claro e completo de todas as coisas tal qual elas são e tal qual manifestam – dharmata. Essa roda simboliza os ensinamentos do Buda, que nos mostram o que abandonar e o que adotar ao longo do nosso gradual avanço até a iluminação. Aprendemos como abandonar as emoções negativas e como desenvolver a sabedoria, e assim a roda do dharma nos conduz desde a ignorância até a sabedoria. Ambas as mãos do Buda Vairochana fazem o mudra denominado “iluminação”, ou por vezes “o mudra do giro da roda do dharma”. Uma vez que a única maneira de remover a ignorância e as contaminações é aprendendo o dharma, o Buda Vairochana revela o dharma a todos os seres vivos. Ele é branco, representando a “ausência de falhas”, e repousa no centro da mandala, em um trono de leão.

Parte 2

As oito consciências

Há diferentes abordagens que levam à realização dos cinco dhyani Budas. Segundo uma delas, eles podem ser realizados por meio da purificação das cinco emoções perturbadoras. Quando essas cinco emoções perturbadoras são purificadas, as cinco sabedorias se irradiam e os cinco dhyani Budas são realizados. Uma outra abordagem ensina que eles podem ser realizados através da purificação das oito consciências. Tal abordagem será agora apresentada.⁶

Nossa mente está constantemente criando confusão e dúvidas e, portanto, não é possível compreender, de fato, seu verdadeiro significado. Por não conseguirmos entender o que é a mente, o Buda ofereceu ensinamentos nos quais explica as seis ou oito consciências.⁷ Estudando os ensinamentos sobre a mente tal qual ensinados pelo Buda, passamos a apreciar aquilo que os seres sencientes verdadeiramente são.

Quando ouvimos sobre a mente, erroneamente assumimos que se trata de uma entidade sólida, estável e independente. Foi por tal razão que o Buda considerou importante explicar os diferentes tipos de consciências.

“Consciência” refere-se àquilo que poderíamos designar como o aspecto impuro ou deludido da mente. Antes de olharmos detalhadamente para a consciência, é necessário compreender a visão básica da cognição que é característica do Budadharma. Em sânscrito, o termo cognição é “*jnana*”. *Jnana* significa cognição, capacidade de cognoscência, consciência (“awareness”, em

⁶ A apresentação a seguir é bastante concisa. Para uma descrição muito mais completa das oito consciências e de como elas se transformam nas cinco sabedorias, confira a obra de Thrangu Rinpoche *Differentiating Consciousness and Wisdom*, disponível pela Namo Buddha Publications.

⁷ Os sutras *Hinayana* geralmente discutem a mente em termos das seis consciências, quais sejam, as cinco consciências sensoriais e a sexta consciência mental. A escola Mahayana Cittamatra (Mente apenas) fala sobre as oito consciências, nas quais as seis primeiras são as mesmas, mas são acrescidas da sétima e da oitava consciência. Na tradição Hinayana, as funções da sétima e da oitava consciência estão englobadas na sexta consciência mental.

inglês). Em tibetano, “jnana” normalmente seria traduzido como “*shepa*”, ou “conhecer”; entretanto, é de fato traduzido como “*yeshe*”. “Ye” significa primordial, e foi adicionado pelos tradutores tibetanos para indicar que a cognição, a claridade pura, a claridade cognitiva, por si só, tem estado ali desde o princípio. Assim, eles traduziram “cognição” como cognição primordial. Mas o termo “jnana”, em si, não inclui o termo “primordial”. Refere-se simplesmente à cognição.

Em sânscrito, o termo para “consciência”, que é um tipo específico de cognição, é “*vijnana*”. Trata-se do termo “cognição” acrescido do prefixo “vi”, que significa completo ou plenamente desenvolvido. Este é um termo mais específico do que “cognição” e, embora “cognição plenamente desenvolvida” possa soar como algo positivo, neste contexto, essa expressão na verdade tem um teor pejorativo, pois refere-se à cognição que se desenvolveu no sentido de se tornar mais grosseira. Esse tipo de cognição, cognição plena ou consciência é o que se divide em oito grupos ou classes. Todos esses oito grupos, classes ou tipos de consciência são considerados manifestações das impurezas da mente. São oito coisas que surgem quando uma mente não reconhece sua própria natureza. A ideia básica por trás do desenvolvimento da consciência é que quando uma mente não reconhece sua própria natureza, sua lucidez intrínseca, que é apenas uma mera cognição, ela opera fora de controle. E ao perder o controle, ela se torna grosseira ou se transforma em uma cognição deludida ou consciência, que é característica do *samsara*. Ainda assim, em meio a toda essa confusão, a natureza dessas consciências, a natureza dessa mente deludida permanece inalterada. Essa natureza inalterável da mente é chamada de “base-pervasiva pura”, em oposição à “consciência base-pervasiva”, uma das oito consciências. Essa base-pervasiva pura é a mera cognição, o jnana fundamental. Portanto, quando quiser distinguir entre a mente em suas manifestações impuras e a natureza da mente, a mente em si, então a mente (impura) será chamada de “*sem*” em tibetano, enquanto a mente em si, a mera cognição, será chamada de “*sem nyi*”, a mente em si mesma.

Com respeito às oito consciências, as primeiras cinco são chamadas de “consciências dos cinco portões”. Os portões – ou portas – são os cinco órgãos dos sentidos: olhos, ouvidos, nariz, língua e tato (corpo). São chamados de portões por darem a impressão de serem os portões através dos quais a sua mente encontra aquilo que está fora do corpo. Assim, eles são como portões pelos quais sua mente pode se projetar ou expandir para além do corpo. Os cinco órgãos dos sentidos e as respectivas consciências são chamados de “externos” e podem ser facilmente

compreendidos, pois podem ser vistos, sentidos e descritos. Órgãos sensoriais, como o olho ou o ouvido, não diferenciam ou distinguem visões e sons. Logo, a percepção, não ocorre nesses órgãos, mas na mente. Esses órgãos sensoriais são meras portas para a percepção. É a consciência visual ou auditiva da mente que diferencia tais coisas, de modo que a percepção de um objeto é um processo mental. A primeira consciência é a consciência visual, que vê formas. A segunda, a consciência auditiva, ouve sons. A terceira, a consciência olfativa, relaciona-se com o órgão do nariz e diferencia os cheiros. A quarta consciência é a consciência gustativa. Quando você sente o sabor de algo, não é a língua que distingue o sabor, mas a consciência gustativa. A quinta consciência relaciona-se com o órgão tátil do corpo inteiro, que é capaz de detectar ou sentir sensações táteis. Assim, a quinta consciência pode ser chamada de consciência do corpo ou consciência tátil, e os objetos de tal consciência são todas as formas da sensação tátil.

A sexta consciência, chamada de consciência mental, é “interna” e se refere às experiências individuais de felicidade, sofrimento, empolgação e frustração. Algumas pessoas pensam que todos os eventos mentais – todos os pensamentos, memórias e antecipação do futuro – ocorrem no cérebro. O cérebro participa, mas, na verdade, lembrar-se do passado, refletir sobre o presente e planejar o futuro – com todas as suas emoções de felicidade, tristeza e frustração – são coisas que ocorrem na sexta consciência mental.⁸

Cada consciência tem sua função própria. Por exemplo, a consciência visual percebe uma imagem de um objeto, a consciência auditiva percebe um som, e assim por diante. Uma vez que cada órgão sensorial e as respectivas consciências têm uma função diferente, eles não são um só, mas consciências distintamente diferentes. O Buda explicou que os cinco órgãos sensoriais e suas consciências são “sem pensamento”, o que quer dizer que eles não discriminam nem produzem julgamentos sobre a percepção. A consciência visual meramente vê uma forma visual; o nariz sente cheiros sem a capacidade de distinguir, por exemplo, entre dois aromas. É a consciência mental que diferencia e pensa. Consequentemente, é dito que a consciência mental é “com pensamento”.

A sexta consciência é sempre enumerada pelos eruditos como a sexta porque, no caso de qualquer uma das cinco primeiras consciências, ela advém delas ou se

⁸ Os budistas acreditam em reencarnação. Assim, quando uma pessoa morre, parte da sexta consciência prossegue para a próxima vida. Muitos lamas e algumas pessoas comuns recordam-se de experiências de vidas passadas. Portanto, a coincidência da cessação da atividade cerebral quando uma pessoa morre não significa que a consciência mental resume-se simplesmente à atividade cerebral.

segue a elas. Em geral, o objeto da sexta consciência são todas as coisas, qualquer coisa que possa ser pensada, pois é esta consciência que pensa sobre o passado, pensa sobre o futuro e pensa sobre o presente. Mas, além disso, essa consciência experiencia todos os objetos dos cinco sentidos: formas, sons, cheiros, sabores e sensações táteis. Contudo, ela não os experiencia de maneira tão direta e clara como as cinco consciências sensoriais. O que acontece é que, após a geração de uma das consciências sensoriais, uma réplica ou imagem mental desta consciência sensorial específica é gerada, a qual é chamada de consciência mental. Essa réplica mental não é uma experiência direta, mas tem sido chamada de uma vaga aproximação. Então, essa vaga aproximação forma a base para a subsequente conceitualidade de reconhecer as coisas como tal e tal, ou como boas e ruins e assim por diante, o que tem uma sequência. Portanto, embora alguns de seus conteúdos de fato se baseiem nas cinco consciências dos sentidos, a sexta consciência em si não se baseia em nenhum suporte orgânico em particular, como um órgão sensorial. Ela é gerada a partir de qualquer uma das cinco, e pode também surgir sob outras circunstâncias. Essencialmente, ela tem como seu suporte a cognição, ou a própria capacidade cognitiva.

As cinco consciências sensoriais são não-conceituais, o que significa que elas podem executar somente sua função específica de mera experiência. A consciência visual vê formas e a consciência auditiva ouve sons, e assim por diante. Logo, elas apenas experienciam o presente, e somente de modo direto. Presente, passado e futuro são importantes conceitos, extensamente discutidos no estudo do budismo. O presente, é claro, cessa imediatamente, e ao cessar se torna passado. O futuro, que ainda não existe enquanto segue sendo futuro, ocorre, e neste ponto, uma vez tendo ocorrido, ele deixa de ser o futuro e se torna o presente. Logo, o presente, este termo “o presente” ou “o agora”, refere-se, na verdade, a um instante entre o passado e o futuro, e é apenas isso que as cinco consciências sensoriais são capazes de experienciar. Seus olhos, por exemplo, podem apenas ver o presente. Seus olhos não podem ver o que passou nem podem ver o futuro. Não só isso, seus olhos também são incapazes de estimar ou avaliar o presente. Sua consciência visual apenas vê formas e cores. Por si só, ela não reconhece essas diversas formas e cores como uma coisa ou outra, ela não as conceitualiza. Ademais, todas as cinco consciências sensoriais são não-conceituais. A sexta consciência, no entanto, é conceitual, pois ela reconhece coisas, ela faz incidir conceitos sobre a experiência e, por conseguinte, confunde as experiências com os conceitos sobre elas, incluindo a confusão entre uma experiência presente e uma experiência passada de algo

similar ou aparentemente idêntico. Assim, a sexta consciência, que é conceitual, não apenas experiencia o presente, mas faz incidir sobre esta experiência presente os conceitos do passado e do futuro.

As seis consciências são facilmente detectadas ou notadas. Elas são chamadas de instáveis ou oscilantes, o que significa que são subitamente geradas pela presença de diversas causas e condições, cessando quando tais causas e condições não estão mais presentes. Contudo, as duas últimas dentre as oito consciências – que são a consciência constituída pelas aflições mentais e a consciência base-pervasiva – são, em contraste, caracterizadas como consciências constantes, o que significa que elas não são subitamente geradas nem subitamente cessam. Elas estão sempre presentes. Entretanto, embora estejam sempre lá, elas não são claras, manifestas ou óbvias como as seis primeiras. Elas estão sempre lá, mas são muito difíceis de detectar na experiência direta. A fim de entender essas duas consciências, saber o que são e como operam, precisamos contemplá-las minuciosamente.

A sétima consciência também é conhecida como “mente aflita” ou “mente *klesha*”. Quer esteja desperta ou dormindo, feliz ou triste, a mente aflita agarra-se à sensação sutil da existência de um “eu”, e temos um grande apego a isso, independentemente das experiências que encontramos ou da hora do dia. Essa consciência aflita é como uma ponte entre a sexta e a oitava consciências. Ela experiencia o material que vem da oitava consciência e assume que se trata de um eu real. Por outro lado, às vezes quando pensamos “eu”, geramos uma fixação literalmente consciente em um eu. Isso não é a sétima consciência. É a versão produzida pela sexta consciência da fixação em um eu, pois é algo que algumas vezes está lá e outras não está. A sétima consciência, essa fixação fundamental em um eu, está sempre lá, e estará lá até que atinjamos o oitavo nível de realização de um bodhisattva.

Por fim, há a oitava consciência, que em português é chamada de solo, ou consciência base-pervasiva, ou de consciência “*alaya*” em sânscrito. Ela é assim designada por ser a base a partir da qual todas as outras consciências surgem.

A oitava consciência tem duas funções diferentes – as quais, se contássemos de forma separada, nos levariam a falar em nove consciências. Uma das funções da oitava consciência é saber de tudo o que está acontecendo no momento da consciência. A segunda função é o armazenamento ou registro de todos os padrões habituais acumulados pelas nossas atividades mentais e físicas.

Essas impressões latentes são criadas pela sexta consciência e armazenadas pela oitava, e produzem a tendência de agirmos de maneira similar no futuro. Da mesma forma, quando as condições são reunidas, essas latências emitem certas projeções de aparências semelhantes à tendência. Assim, se nos engajamos em atividades positivas e benéficas, armazenamos latências carmicamente positivas que, mais tarde, manifestam-se e criam impressões positivas. E se nos engajamos em atos negativos, como matar e roubar, latências negativas são criadas, as quais nos causam sofrimento e produzem tendências de matar e roubar mais adiante, até mesmo em vidas futuras. Portanto, a consciência alaya é chamada de consciência “repositório”, pois ela armazena todas essas impressões.

Este é um exemplo muito resumido de como ela opera: quando sonhamos, nossas cinco consciências sensoriais não estão recebendo informações, mas recebemos essas latências da oitava consciência, e assim nós vemos, ouvimos e saboreamos coisas de forma tão vívida que acreditamos, em meio ao sonho, que essas são realmente experiências do estado acordado. Aquilo que a mente cria nesse sonho nos faz experienciar felicidade e sofrimento, euforia e medo – ainda assim, tudo não passa de uma ilusão criada por uma parte de nossa mente.

Por vezes, junto com as oito consciências é citada a “mente imediata”. Esta não é uma consciência separada, mas uma função da mente impura que conecta as operações das diferentes consciências entre si. É aquele impulso ou força do hábito que faz as seis consciências surgirem do solo da base e das consciências aflitas. É aquilo que faz a consciência mental surgir com base em uma percepção sensorial e assim por diante. Muitos textos apresentam essa mente imediata como aquilo que é gerado pela cessação de um instante prévio de consciência, e que conecta um tipo de consciência a outro. Na apresentação que consta em *Profound inner meaning*, do 3º Gyalwa Karmapa, a mente imediata é introduzida como a causa da ausência de reconhecimento de *dharmata*, ou da ausência de reconhecimento da natureza das coisas. Nesse caso, ela seria considerada um aspecto da sétima consciência. A sétima consciência, desse modo, possui um aspecto voltado para dentro, que é o aspecto que faz as outras consciências surgirem e operarem. Esta é a mente imediata.



Amitabha



Ratnasambhava



Vairocana



Amogasiddhi



Akshobya

Parte 3

As sabedorias surgidas das oito consciências

1. A sabedoria do espelho

As cinco famílias búdicas são realizadas quando as oito consciências são purificadas. Enquanto seres comuns, percebemos todas as coisas através das oito consciências, as quais estão sob a influência de uma visão incorreta do mundo, pois nossa mente está inundada de emoções perturbadoras. Quando purificamos as consciências, a *visão sagrada* é atingida e todas as coisas são vistas de forma pura. Quando a oitava, a consciência alaya, é purificada, nasce a sabedoria do espelho, fazendo com que “eu” e “outros” sejam percebidos com pureza, como um reflexo em um espelho. Essa é a realização do Buda Akshobhya.

2. A sabedoria da equanimidade

A sétima consciência é a consciência que se agarra a um “eu” e estabelece uma clara separação entre “eu” e “outros”. A sétima consciência, ao dividir sujeito e objetos, leva-nos a desejar bem-estar para nós mesmos. Fazer com que o “eu” consiga o que quiser à custa dos “outros” resulta em emoções perturbadoras como agressão, inveja e orgulho. Queremos nos proteger, o que resulta em raiva e agressão. Descobrimos que outros, sobretudo aqueles que não consideramos tão bons quanto nós, possuem as coisas que desejamos, e isso resulta em inveja. Por fim, essa sensação nos faz pensar que somos melhores que os outros em certos aspectos, o que conduz ao orgulho. Dessa forma, a sétima consciência é a causa dos nossos conflitos incessantes no samsara. Quando esse dualismo é purificado, a sabedoria da equanimidade é realizada. Então, não há mais apego a eu e outros e todas as atividades mentais e físicas são experienciadas com imparcialidade. A realização da sabedoria da equanimidade é a realização do Buda Ratnasambhava.

3. A sabedoria discriminativa

A sexta consciência mental toma decisões, diferencia as sensações boas, ruins e neutras e origina pensamentos de esperança e medo, etc. Todos esses pensamentos que surgem na sexta consciência, na ausência da sabedoria discriminativa, são errôneos e, portanto, conduzem à ignorância. Quando a ignorância da consciência mental é removida, o conhecimento dos fenômenos tal qual eles são e o conhecimento de como os fenômenos se manifestam passam a ser irradiados. Isso produz a sabedoria discriminativa, que corresponde à onisciência do Buda Shakyamuni. O que é a sabedoria da onisciência? Tomemos a pena de um pavão como exemplo. É fácil distinguir as cores azul, vermelho, verde ou amarelo e os desenhos formados pelas penas. Mas se você perguntasse por que o pavão tem penas tão bonitas, não conseguiria encontrar uma resposta. É com a onisciência de um buda, que verdadeiramente realiza todas as coisas tal qual elas são e tal qual manifestam, que passamos a conhecer as causas das cores de um pavão. O reconhecimento de todos os fenômenos como eles são é a realização do Buda Amitabha.

4. A sabedoria que tudo realiza

Quando as cinco consciências dos sentidos são completamente entendidas e purificadas, a sabedoria que tudo realiza do Buda Amoghasiddhi é realizada. A realização dessa sabedoria ocorre no primeiro nível do bodhisattva e continua em todos os níveis subsequentes até o estado búdico. Essa sabedoria possibilita ao Buda realizar a natureza de seus alunos e fazer o que precisa ser feito para ajudá-los ao longo do caminho. Para um Buda, essa compreensão, junto com a execução do que precisa ser feito para auxiliar os discípulos no caminho, são alcançadas sem esforço.

5. A sabedoria de dharmata

A consciência alaya tem a capacidade de experienciar o momento presente e de armazenar os padrões habituais acumulados pelas outras consciências. Com respeito ao segundo aspecto da consciência alaya, aquele que armazena todos os padrões habituais, o que quer que façamos é uma resposta a ações passadas que ficam guardadas na consciência base na forma de padrões habituais. Quando essa consciência base é purificada e não mais reagimos com padrões habituais, a sabedoria de dharmata resplandece. Essa é a realização do Buda Vairochana.

Resumo

Enquanto a mente está sob a influência das emoções negativas, seguimos vagueando pelos seis reinos do samsara com a mente dualista. Quando as emoções negativas são purificadas, as cinco sabedorias se irradiam e os cinco dhyani Budas são realizados. Também podemos contemplar esse processo desde a perspectiva das oito consciências. Quando essas consciências são purificadas, as cinco sabedorias e os cinco dhyani Budas são realizados.

Podemos perguntar: “por que experienciamos o sofrimento no samsara?” A causa do sofrimento é, obviamente, as cinco emoções negativas. Ademais, podemos indagar: “se as cinco emoções negativas podem ser superadas, é realmente possível se liberar do sofrimento do samsara?” Sim, é possível superar o sofrimento do samsara, mas essas cinco emoções negativas não são simplesmente removidas ou descartadas. Pela aplicação dos meios hábeis do Budadharma, elas são transformadas, de um estado de aflição, a um estado de sabedoria. A transformação das cinco emoções negativas nas cinco sabedorias conduz à realização da iluminação.

No entanto, se seguirmos percebendo os fenômenos ou a realidade desde um estado de confusão, nunca reconheceremos essas consciências e continuaremos experienciando o sofrimento provocado pelo samsara.

Perguntas & respostas

Pergunta: Quando estudamos os seis reinos do samsara, aprendemos que há uma emoção negativa relacionada a cada um dos reinos. Nas cinco emoções negativas que são transformadas nos dhyani Budas, a emoção conflituosa da avareza não está incluída. Ela está dentro de apego?

Rinpoche: No contexto dos seis reinos, há uma sexta emoção negativa – a avareza –, que conduz ao renascimento no reino dos fantasmas famintos. O carma negativo acumulado pelo apego conduz ao nascimento no reino humano, onde experienciamos o sofrimento de nascimento, doença, velhice e morte. A realização dos dhyani Budas diz respeito às cinco emoções negativas. A avareza está bastante relacionada ao apego, como você falou, e devido ao apego, um indivíduo torna-se excessivamente ganancioso e não consegue praticar a generosidade. Assim, o apego intenso conduz ao nascimento no reino dos fantasmas famintos, enquanto o apego sem muita avareza conduz ao nascimento no reino humano. Portanto, no contexto da discussão dos dhyani Budas, o apego e a avareza são tratados como um só.

Pergunta: Frequentemente, ouço a expressão “orgulho Vajra” sendo empregada com uma conotação bastante positiva, no sentido de um atingimento da prática. Isso é semelhante à transformação do orgulho em equanimidade?

Rinpoche: O orgulho Vajra e o orgulho aflitivo são totalmente diferentes. A emoção conflituosa do orgulho é a arrogância, em meio à qual pensamos que somos melhores, mais eruditos, de um estado mais elevado, e assim menosprezamos os outros. Sentir que somos superiores ou mais inteligentes corresponde à arrogância do orgulho. Devido à arrogância, fechamo-nos para a possibilidade de aprender com os outros. Consequentemente, isso impede o amadurecimento espiritual e material. Como resultado, estamos fadados a

encontrar mais obstáculos no caminho, pois sabemos muito pouco, embora pensemos que sabemos tudo. Portanto, é necessário superar o orgulho que nos leva a nos posicionarmos acima dos outros. Sem orgulho, podemos aprender com os outros e, eventualmente, realizar a sabedoria dos dhyanis Budas.

O orgulho Vajra é diferente e decorre da prática de meditação. Quando nos visualizamos na forma de nosso *yidam*, se achamos que não somos o *yidam* e estamos apenas fingindo, isso significa que nos falta o orgulho Vajra. Se nos visualizamos como nosso *yidam* sem quaisquer dúvidas ou incertezas, isso é o orgulho Vajra.

Pergunta: Você comentou sobre a sexta consciência. Sua base é não-orgânica. Diferentemente das cinco consciências dos sentidos, ela não possui fixações. De que maneira ela se fixa na cognição, e qual é o papel desempenhado pelo cérebro em relação à mente?

Rinpoche: Bem, todas as consciências operam, em alguma medida, tendo o cérebro como uma base orgânica. Mas a sexta, excepcionalmente, não funciona desse modo. A razão pela qual se diz que a sexta consciência não possui uma base orgânica é que ela surge com o propósito de investigar e rotular a consciência imediatamente anterior a ela. Essa consciência que a antecede pode ser uma das cinco consciências dos sentidos ou uma outra sexta consciência. Por exemplo, suponha que você tem uma consciência visual de diversos formatos e cores. E então ela cessa. Imediatamente após sua cessação, uma sexta consciência surgirá para tentar distinguir e reconhecer, e depois rotular e gerar opiniões, sobre aquilo que foi visto pela consciência visual. Do mesmo modo, após a ocorrência de uma consciência auditiva – na qual você talvez tenha ouvido alguém dizer algo –, imediatamente depois de a consciência auditiva cessar, surge uma consciência mental que tentará reconhecer as palavras, caso se tratem de palavras, e então fazer coisas como decidir “bem, elas são verdadeiras, ou elas são falsas” e assim por diante. O mesmo acontece quando você sente o cheiro, o sabor ou o tato de alguma coisa. Imediatamente após a cessação da consciência sensorial, a consciência mental surge e começa a investigar. Por outro lado, isso também pode ocorrer com e após uma consciência mental. Em outras palavras, quando uma consciência mental cessa, logo após sua cessação surge uma outra consciência mental, a qual tem opiniões sobre a consciência mental anterior. É assim que um pensamento é gerado a partir de outro pensamento, por exemplo.

É por essa razão que, no *Abhidharma*, é dito que a consciência mental se baseia na cessação de uma consciência anterior, que é seu suporte. Portanto, diferentemente das consciências sensoriais, seu suporte não é orgânico. Isso não quer dizer que ela não se envolve de modo algum com as consciências sensoriais. Significa, na verdade, que o suporte de sua função específica é a cessação de uma consciência anterior, que constitui sua matéria ou objeto.

Pergunta: Ouvi o Rinpoche dizer que os seis tipos de consciência, as cinco sensoriais e a consciência mental, não se tratam de uma só, mas são muito diferentes, cada uma tendo sua função própria. Não entendo por que elas são diferentes.

Rinpoche: Elas são chamadas de “seis tipos de consciências” porque cada uma desempenha uma função diferente. Por exemplo, a consciência visual possibilita a visão, mas não pode ouvir, degustar, sentir cheiros ou tocar objetos. Portanto, a consciência visual apenas percebe objetos visuais. A consciência auditiva ouve sons, mas não consegue ver. Do mesmo modo, cada consciência percebe apenas um tipo específico de informação sensorial. Após as consciências visual, auditiva, olfativa, gustativa e tátil perceberem um objeto, a consciência mental julga a percepção sensorial por meio de pensamentos. É dessa maneira que cada consciência opera por si só.

As primeiras cinco consciências sensoriais são externas, enquanto a consciência mental é interna. A consciência da mente é interna; logo, ela tem a capacidade de pensar. Por exemplo, você está sentado nesta sala, e ainda assim é capaz de pensar, com a sexta consciência mental, sobre Nova Iorque ou Chicago. Você pode, internamente, imaginar Chicago com a consciência mental, mas a consciência visual não verá. Sua consciência visual apenas vê o que está diante de você. Portanto, comparadas à consciência mental, as consciências externas são bastante restritas.

Pergunta: Rinpoche, qual é a relação entre compaixão e as oito consciências? É possível usar a função da mente imediata para nos liberarmos?

Rinpoche: Com respeito à compaixão, a compaixão manifesta surge na sexta consciência. O hábito da compaixão reside na oitava consciência. Em certo sentido, é possível dizer que até mesmo a sétima consciência tem algum tipo de compaixão presente dentro dela. As cinco consciências sensoriais são não-conceituais e não têm qualquer conexão com a compaixão. No que tange ao papel da mente imediata

no caminho, ela não pode ser usada para acumular sabedoria, pois a acumulação de sabedoria ocorre por meio do estado meditativo, no qual todos os processos de delusão são, pelo menos temporariamente, interrompidos, o que revela nossa sabedoria inata. Assim, a forma de acumular sabedoria, a forma de alcançar a liberação é a antítese do processo de associação que constitui a mente imediata.

Por outro lado, o outro aspecto do caminho – a acumulação de méritos – emprega a mente imediata. A mente imediata é usada tanto na acumulação de carma positivo – por exemplo, na acumulação de méritos em que fazemos oferendas aos budas e bodhisattvas –, quanto na acumulação de carma negativo. A razão pela qual a mente imediata desempenha um papel no aspecto do caminho que diz respeito ao mérito, mas não no aspecto que diz respeito à sabedoria, é que o aspecto de mérito está conectado às aparências da verdade relativa, e não às realidades da verdade absoluta. Uma vez que a mente imediata integra as operações da verdade relativa, ela ainda pode ser usada nesse contexto.

Pergunta: É possível ter uma experiência direta através de todos os cinco sentidos ao mesmo tempo?

Rinpoche: Quando estão operando, as cinco consciências sensoriais estão todas operando simultaneamente. O que não opera simultaneamente é a apreensão da experiência das consciências sensoriais pela sexta consciência, que tende a apreendê-las uma de cada vez.

Pergunta: Tenho uma pergunta sobre a mente instantânea ou imediata. Sua presença é a causa das experiências das cinco consciências sensoriais? A mente instantânea está sempre presente?

Rinpoche: Sim, pois no caso da experiência sensorial, o que a mente imediata faz é produzir as experiências, extraíndo-as da base-pervasiva [all-basis] como um mensageiro, e depois devolvendo o hábito produzido pela ocorrência repetida de tal experiência à base-pervasiva. É como quando você vai ao banco. A pessoa que retira ou guarda o seu dinheiro é como a mente imediata.

Pergunta: Já ouvi dizer que o despertar da raiva, por si só, não chega a criar uma marca.

Rinpoche: Quando você tem simplesmente um pensamento de um klesha, isso por si só não estabelece um hábito na base-pervasiva. A mente imediata, de certa forma, pega isso e cola na base-pervasiva, mas não se trata de um hábito

cármico. Há diversos tipos de hábitos. Um deles, o hábito cármico, é a marca de uma ação. Isso se manifestará como uma experiência externa. Dentre os vários resultados de uma ação, este é o resultado de um amadurecimento completo. O klesha do hábito, em si, torna-se um tipo de obscurecimento, mas não se manifesta como carma.

Pergunta: Isso faz com que a raiva surja novamente com mais facilidade?

Rinpoche: Quando o pensamento da raiva surge e é reconhecido, o tipo de hábito que ele estabelece é muito sutil e não chega a promover o surgimento subsequente de pensamentos de raiva – e certamente não promove o surgimento de ódio, o qual a raiva não reconhecida normalmente produz. Quando a expressão “o pensamento é liberado” é utilizada, isso basicamente significa que um pensamento específico não está conduzindo a pensamentos subsequentes, e não que ele não está estabelecendo nenhum tipo de hábito.

Pergunta: Quando referiu-se à sabedoria discriminativa, o que você quis dizer com “passamos a conhecer as causas das cores de um pavão”?

Rinpoche: Voltando ao exemplo das penas do pavão. Tudo tem uma causa, sem a qual não há resultado. Em um nível grosseiro, as penas do pavão têm a característica de serem azuis, amarelas e verdes, bem como de resplandecerem. Suas cores têm diferentes formas – algumas são redondas, outras têm formatos geométricos. Nossa mente comum não sabe qual é a causa das cores amarela, azul e verde. Na nossa mente ignorante comum, percebemos os diversos formatos e cores, mas não sabemos por que alguns são redondos, outros são geométricos, e por que as cores brilham e assim por diante. A onisciência do Buda conhece todas as coisas tal qual elas são. Portanto, ele não apenas vê as cores, mas também conhece a causa do azul, do verde e do amarelo, e também das formas geométricas.

Quando as cinco portas ou consciências sensoriais são completamente entendidas e purificadas, desenvolvemos a sabedoria que tudo realiza do Buda Amoghasiddhi. No entanto, a habilidade de conhecer a causa dos fenômenos, como as penas do pavão, é desenvolvida por meio da purificação da sexta consciência mental. Quando a consciência da mente é purificada, você desenvolveu a sabedoria que realiza todas as coisas tal qual elas são. Essa é a sabedoria discriminativa. Desse modo, você descobre a origem e a causa de coisas como as penas de um pavão.

Pergunta: Li que cada indivíduo pertence a uma família búdica específica. É útil sabermos qual é a família que está conectada à nossa mente?

Rinpoche: Falando de modo geral, todos nós pertencemos a uma família búdica. A maneira mais fácil de descobrirmos a qual família pertencemos é checar qual emoção negativa é mais poderosa dentro de você. Por exemplo, se a raiva é a mais intensa, você pertence à família vajra e sabe que deve empregar remédios mais eficazes para superar e transformar essa emoção em sabedoria. Outros indivíduos apresentam outras emoções negativas de forma mais intensa. É você quem deve examinar suas emoções e aprender a purificar aquela que é mais forte dentro de você, e isso o levará a realizar a sabedoria e dhyani Buda correspondentes. Ainda que você saiba a qual família búdica pertence, não é essencial aplicar práticas específicas para aquela família búdica em particular. Em vez disso, pratique nas causas gerais a redução de todas as emoções negativas.

Pergunta: Gostaria de saber se o Rinpoche poderia dizer algo sobre os cinco *skandhas*, “os agregados do ser”, e o processo de transformar as cinco emoções negativas nas cinco sabedorias.

Rinpoche: Os cinco *skandhas* são forma, sensação, percepção, eventos mentais ou concepção e consciência. Eles são chamados de “as cinco portas do ego”. De que forma eles se relacionam com os cinco dhyani Budas? A purificação do primeiro *skandha* da forma é a realização do Buda Akshobhya, a purificação da sensação é a realização do Buda Ratnasambhava, a purificação da percepção é o Buda Amitabha, a purificação dos eventos mentais é Amoghasiddhi, e a purificação da consciência é o Buda Vairochana. Assim, também podemos associar os cinco *skandhas* aos cinco dhyani Budas. Você sabe qual emoção negativa é purificada com a realização, e portanto pode descobrir qual emoção negativa se relaciona com os *skandhas*.

Pergunta: Como você pratica meditação quando está sofrendo de todas as emoções negativas? Qual é a melhor forma de praticar? Com a visualização do dhyani Buda?

Rinpoche: Os ensinamentos sobre as cinco famílias búdicas, as cinco sabedorias e a purificação das cinco emoções negativas são instruções gerais. As sabedorias e os budas são o estado último. O método de alcançar o estado último por meio da transformação das cinco emoções negativas é atingido ao seguir as práticas graduais, começando com o *Ngondro*, ou as quatro práticas preliminares.

Ao completar as preliminares, seguimos praticando meditação, que nos capacita a transformar as emoções negativas em sabedoria e alcançar a realização dos cinco dhyani Budas.

Pergunta: Sou iniciante na prática e notei que, quando certas pessoas me abordam em um restaurante, tenho uma sensação de medo. Também percebi muitas vezes que me defendo de ficar com medo sentindo raiva. Gostaria de saber qual é o lugar do medo dentre as emoções negativas, e por que ele não está incluído.

Rinpoche: O que você comeu no restaurante? O medo não é uma emoção negativa. O medo precisa de uma causa e, portanto, trata-se de um efeito. Se você vê um incêndio, o fogo provoca medo, assim como várias outras coisas. Contudo, o método para superar o medo é acreditar na presença de seres iluminados. Com essa crença, você pensa que está constantemente protegido por eles de quaisquer causas de incêndio, enchente, terremoto, etc. Com essa crença, podemos superar o medo. A raiva não é uma proteção contra o medo. Pelo contrário, ela provoca ainda mais medo, dor e frustração. Por exemplo, uma pessoa muito cruel e maldosa se aproxima de você e, se você sente medo e fica com raiva dela, naturalmente reage de forma diferente e demonstra isso em sua expressão facial. A raiva é muito poderosa e o leva também a usar palavras duras. Além do medo que está experienciando, você ainda pode levar um soco no nariz. Portanto, a raiva não é uma solução para evitar e se proteger do medo.

Pergunta: Qual é a causa da ignorância?

Rinpoche: A não familiaridade com a sabedoria, não ter desenvolvido e se familiarizado com a atenção plena [*awareness*]. Devido à ausência de sabedoria e atenção plena, e por não termos entendido como os fenômenos se manifestam e o modo como eles são, a mente construiu e desenvolveu o padrão habitual da ignorância desde o tempo sem princípio e se mantém emaranhada em sua escuridão.

Transformation of the Consciousnesses into Wisdoms



<u>Realm</u>	<u>Consciousness</u>	<u>Wisdom</u>
Dharmakaya	8 th consciousness	Mirror-like-Wisdom
Sambhogakaya	7 th (klesha aspect)	Wisdom of Equality
	7 th (immediate aspect)	Discriminating Wisdom
Nirmanakaya	5 sensory consciousness and nonconceptual 6 th	All-Accomplishing Wisdom
	6 th mental consciousness	Dharmadhatu wisdom

Taken from Thrangu Rinpoche's *Differentiating of Consciousness and Wisdom*. Namu Buddha Publications.

The Five Buddha Families

FAMILY:	BUDDHA	VAJRA	RATNA
Buddha:	Vairocana	Akshobya	Ratnasambhava
Colour:	white	blue/white	yellow
Element:	space	water	earth
Direction:	central	east	south
Skandha:	consciousness	form	feeling
Emotion:	ignorance	anger	pride
Wisdom:	dharmadhatu	mirror-like	equality
Body Area:	Forehead	Heart	Navel
Throne:	Lions	Elephants	Horses



The Five Buddha Families

FAMILY:	LOTUS	KARMA
Buddha:	Amitabha	Amoghasiddhi
Colour:	red	green
Element:	fire	air
Direction:	west	north
Skandha:	perception	motivational factors
Emotion:	desire	jealousy/envy
Wisdom:	discrimination	action-accomplishing
Body Area:	Speech	Secret Place
Throne:	Peacocks	Shang Shang

