

## Crentes, Contemplativos e o Futuro da Civilização Humana - Parte 6

### O Cultivo da Inteligência Emocional

12 de Outubro de 2024

B. Alan Wallace

- Para que a civilização humana supere a metacrise atual e realmente floresça no futuro, é preciso haver uma mudança global da tríade sem sentido do materialismo científico - hedonismo - consumismo para a tríade significativa de (1) a visão de um universo participativo, (2) a priorização da eudaimonia, ou bem-estar genuíno, em detrimento do hedonismo, e (3) o cultivo de um modo de vida significativo e benéfico em detrimento do consumismo.
- Três elementos de uma vida significativa: o cultivo do bem-estar genuíno, da virtude e da sabedoria
- Priorização do bem-estar genuíno em relação ao prazer mundano
  - Prazer hedônico, derivado do que podemos obter do mundo e dependente de estímulos sensoriais e mentais agradáveis
  - Bem-estar genuíno, derivado do que trazemos ao mundo e que não depende de estímulos sensoriais ou mentais agradáveis.
- Três tipos de bem-estar genuíno
  - Bem-estar decorrente de uma consciência limpa e contentamento
  - Bem-estar obtido por meio do samādhi (incluindo o cultivo das quatro imensuráveis)
  - Bem-estar supremo de completa liberdade frente ao sofrimento e de suas causas por meio de vipaśyanā

Trecho final do Kesamuttisutta (tradução de Bhikkhu Bodhi, ligeiramente modificada):

“Assim, Kālāmas, quando dissemos: 'Venha, Kālāmas, não siga a tradição oral... Mas quando vocês souberem por si mesmos: “Estas coisas são virtuosas; estas coisas são irrepreensíveis; estas coisas são louvadas pelos sábios; estas coisas, se aceitas e realizadas, conduzem ao bem-estar e à felicidade”, então vocês devem viver de acordo com elas', é por causa disso que iso foi dito.

"Então, Kālāmas, aquele nobre discípulo, que é assim, desprovido de anseio, desprovido de má vontade, não confuso, introspectivo, sempre atento, permanece permeando um quadrante com uma mente imbuída de bondade amorosa ... com uma mente imbuída de compaixão ... com uma mente imbuída de alegria empática ... com uma mente imbuída de imparcialidade, da mesma forma o segundo quadrante, o terceiro e o quarto quadrantes. Assim, acima, abaixo, através e em toda parte, e para todos como para si mesmo, ele permanece permeando o mundo inteiro com uma mente imbuída de imparcialidade, vasta, exaltada, sem medida, sem inimizade, sem má vontade.

"Esse nobre discípulo, Kālāmas, cuja mente é, dessa forma, sem inimizade, sem má vontade, imaculada e pura, conquistou quatro garantias nesta mesma vida.

“A primeira garantia que ele obteve é esta: Se existe outro mundo e se há o fruto e o resultado de boas e más ações, é possível que com a dissolução do corpo, após a morte, eu renasça em um bom lugar, em um mundo celestial.

"A segunda garantia que ele obteve é a seguinte: 'Se não houver outro mundo e não houver fruto e resultado de boas e más ações, ainda assim, aqui mesmo, nesta vida, eu me mantenho em felicidade, sem inimizade e má vontade, livre de problemas.

“A terceira garantia que ele conquistou é esta: 'Suponhamos que o mal sobrevenha àquele que pratica o mal. Então, se eu não tiver más intenções para com ninguém, como o sofrimento pode me afligir, já que não pratico nenhuma má ação?

"A quarta garantia que ele conquistou é a seguinte: 'Suponhamos que o mal não venha para aquele que pratica o mal. Então, aqui mesmo me vejo purificado. Então, aqui mesmo eu me vejo purificado em ambos os aspectos'.

“Esse nobre discípulo, Kālāmas, cuja mente é, dessa forma, livre de inimizade, livre de má vontade, imaculada e pura, conquistou essas quatro garantias nesta mesma vida”.

- **Bondade amorosa**

- O inimigo próximo (falso facsímile) da bondade amorosa é o apego autocentrado, pois, como um inimigo, ele se disfarça de amigo; a maldade é seu inimigo distante (diametralmente oposto); sua causa imediata é ver a qualidades nos seres; ela é exitosa quando faz com que a má vontade diminua e falha quando produz apego autocentrado.
- Buda: “Aqui, monges, um discípulo permanece permeando uma direção com o coração repleto de bondade amorosa, da mesma forma a segunda, a terceira e a quarta direções; assim acima, abaixo e ao redor; ele permanece permeando o mundo inteiro em todos os lugares e igualmente com o coração repleto de bondade amorosa, abundante, grandioso, imensurável, livre de inimizade e livre de aflição.” [Dīgha Nikāya 13]
- Os frutos da bondade amorosa: Você vê todos como dignos de amor, sem apego ou hostilidade, e todos o veem como digno de amor. Você acumula grande mérito, e a bondade amorosa purificará o carma que, de outra forma, o lançaria nos reinos miseráveis da existência
- No cânone Pāli, entre os discípulos do Buda, o Arhat Subhūti era mais reconhecido por cultivar a bondade amorosa imbuída de sabedoria como seu caminho para a liberação e, portanto, era considerado o “mais digno de oferendas” e o que “vivia remotamente e em paz”.

- **Compaixão**

- Há três níveis de compaixão que correspondem a três níveis de sofrimento
  - Sofrimento evidente
  - O sofrimento da mudança
  - Sofrimento da existência condicionada que tudo permeia
- O inimigo próximo da compaixão é o desespero; a crueldade é seu inimigo distante; sua causa imediata é ver a impotência das pessoas oprimidas pelo

sofrimento, e a possibilidade de aliviar esse sofrimento; ela é bem-sucedida quando faz a crueldade diminuir e fracassa quando produz desespero.

- Alegria empática
  - Seu inimigo próximo é o hedonismo; seu inimigo distante é a inveja e o cinismo; sua causa imediata é ver o sucesso dos seres; ela é bem-sucedida quando a inveja e o cinismo diminuem e fracassa quando produz hedonismo.
  - O propósito de cultivar a alegria empática: Quando você presenciar seres alegres, deleite-se, desejando que eles nunca se separem dessa alegria e que encontrem a alegria da onisciência.
  - Indicadores de ter cultivado a alegria empática: Não se tem inveja e surge a alegria sublime.
  - Tsongkhapa: “Alegrar-se com as boas ações de si mesmo e dos outros é a melhor maneira de criar um bom carma com o mínimo de esforço”.
  
- Imparcialidade
  - Seu inimigo próximo é a indiferença indiferente; o apego e a aversão são seus inimigos distantes; sua causa imediata é ver a responsabilidade pelos próprios atos (carma); ela é bem-sucedida quando o apego e a aversão diminuem e falha quando produz indiferença distante.
  - O indicador de ter treinado a mente na imparcialidade: Imparcialidade em relação a si mesmo e aos outros e em relação a amigos e inimigos, a ponto de não surgir inveja e hostilidade em relação a ninguém.
  - Os benefícios de cultivar a imparcialidade: Surgem realizações profundas e pacíficas, incluindo a compreensão imparcial de que todos os fenômenos são primordialmente não nascidos.
  - Os frutos da imparcialidade: A mente não é obscurecida por apego e hostilidade, e a pessoa realiza a natureza da realidade como espontaneamente manifesta. Em termos relativos, não há próximo nem distante e, por fim, a pessoa realiza a verdadeira natureza da realidade não-dual.
  
- A Liturgia dos Quatro Imensuráveis
  - Que todos os seres possam ser dotados de felicidade e suas causas.
  - Que todos os seres estejam livres do sofrimento e de suas causas.
  - Que todos os seres nunca se separem do bem-estar, livres da insatisfação.
  - Que todos os seres vivam com imparcialidade, livres de apego e hostilidade por aqueles que estão próximos ou distantes.
  
- As Quatro Imensuráveis Sem Objetos
  - Sutra do Coração: “Naquele momento, o Bhagavan entrou. No samādhi que examina os diferentes tipos de fenômenos chamados “Profunda Iluminação”. Também, naquele momento, o bodhisattva Mahāsattva Avalokiteśvara contemplava praticava a profunda perfeição da sabedoria e contemplava que

os cinco agregados também eram vazios de natureza inerente”.

- Quando o cultivo das quatro incomensuráveis têm como objeto meditativo todos os seres sencientes, com ênfase na impermanência, diz-se que ele toma a natureza dos fenômenos (dharma) dos seres sencientes como seu objeto meditativo.
- Quando o objeto meditativo é a natureza de todos os fenômenos (dharmatā), o aspecto da mente é incomensurável, pois é desprovido de qualquer objeto meditativo.

### **A Grande Compaixão, etc. e a Bodhicitta no Mahāyāna**

- Kevaddha Sutta: "O monge Kevaddha perguntou ao Buddha: ‘Onde os quatro grandes elementos - terra, água, fogo e ar - cessam sem deixar vestígios?’ O Buddha respondeu: “Monge, você não deveria fazer sua pergunta dessa forma... Em vez disso, é assim que a pergunta deveria ter sido feita: ”Onde a terra, a água, o fogo e o ar não encontram base? E a resposta é: 'Onde a consciência é sem sinais, sem limites, totalmente luminosa. É aí que a terra, a água, o fogo e o ar não encontram base. Ali, tanto o longo quanto o curto, o pequeno e o grande, o justo e o injusto - 'nome e forma' - desaparecem completamente. Com a cessação da consciência [condicionada], tudo isso desaparece”’. [Dīgha Nikāya I 223]
- *Uttaratantra* (v. 27): “Pelo fato de o Buddhakāya perfeito emanar de todos os lugares, por ser inseparável da talidade, e pelo fato de todos os seres encarnados terem a linhagem, eles sempre possuem a natureza búdica”.
- A liturgia da grande compaixão, da grande bondade amorosa, da grande alegria empática e da grande imparcialidade
  - Por que todos os seres não poderiam ser livres do sofrimento e de suas causas? Que todos sejamos livres! Eu farei com que isso aconteça. Que meu guru e minha deidade pessoal me abençoem para que eu seja capaz de fazer isso.
  - Por que todos os seres não poderiam ter felicidade e as causas da felicidade? Que todos possamos tê-las! Eu farei com que isso aconteça. Que meu guru e minha deidade pessoal me abençoem para que eu seja capaz de fazer isso.
  - Por que todos os seres não poderiam nunca se separar da felicidade sublime? Que nunca nos separemos! Eu farei com que isso aconteça. Que meu guru e minha deidade pessoal me abençoem para que eu seja capaz de fazer isso.
  - Por que todos os seres não poderiam viver com imparcialidade, livres de apego aos que estão próximos e aversão aos que estão distantes? Que possamos viver assim! Eu farei com que seja assim. Que meu guru e minha deidade pessoal me abençoem para que eu seja capaz de fazer isso.

## A Bodhicitta Absoluta na Tradição Dzogchen

O Vajra Nascido do Lago (*A Essência Vajra*):

"Primeiro, para realizar a bodhicitta, chega-se à compreensão, com inteligência discernente, do modo de existência de todo o saṃsāra e nirvāṇa. Isso é chamado de bodhicitta de aspiração. No final, tornar manifestas as exibições da consumação do saṃsāra e do nirvāṇa é chamado de bodhicitta do engajamento. Quando as pessoas que não compreendem esse ponto-chave falam em gerar bodhicitta, elas se referem a aspirar à bodhicitta da fruição, realizar suas causas e engajar-se em uma mera aspiração - que não é bodhicitta - como um objeto de conceitualização que pode ser focado como um objeto referencial. Esse tipo de conversa é como dar o nome de um menino a um mero feto no ventre de uma mulher grávida; eles nem sequer sentiram o cheiro da realização da bodhicitta do engajamento".

“Como meio de cultivar a bodhicitta, este é muito superior a outros caminhos: Reconhecer que a natureza da existência da igualdade que permeia saṃsāra e nirvāṇa é a sua própria natureza essencial. Fazer isso é realizar a mais sublime de todas as formas de fazer brotar a bodhicitta. Na expansão da lucidez prístina - a verdadeira natureza da realidade, livre de elaboração conceitual - sem buscar, a natureza autoemergente de todas as rodas de ornamentos do inesgotável corpo, fala, mente, qualidades e atividades iluminadas de todos os jinas e jinaputras dos três tempos é estabelecida. Determinar isso e praticá-lo é a natureza essencial e a essência do coração de todas as sādhanas e maṇḍalas combinadas, e somente isso é a realização imutável, portanto, reconheça-a!"