

VIVER

Lições e práticas intemporais

AVIDA,

para navegar pela incerteza

ACEITAR

e abraçar novos começos

AMORTE

PEMA CHÖDRÖN

*Uma das 100 pessoas espiritualmente
mais influentes do mundo*



FAROL

Índice

Introdução.....	13
1. O fluxo maravilhoso do nascimento e da morte.....	17
2. Mudança contínua.....	21
3. Memória passageira.....	29
4. Morremos como vivemos.....	34
5. Quando as aparências desta vida se dissolvem: o <i>bardo</i> da morte.....	43
6. A história de Mingyur Rinpoche.....	51
7. A luminosidade da mãe e do filho.....	58
8. O que atravessa os <i>bardos</i> ?.....	66
9. As duas verdades.....	73
10. Tendências.....	79
11. Sinta o que sente.....	88
12. O primeiro passo para a coragem: refrear-se.....	97
13. O segundo passo para a coragem: uma perspectiva positiva das <i>kleshas</i>	102
14. Duas práticas para transformar o coração.....	108
15. O terceiro passo para a coragem: as emoções como caminho do despertar.....	112

16. Os cinco sabores da sabedoria	117
17. Experienciar as coisas como são: o <i>bardo</i> de <i>dharmata</i> . . .	129
18. Abrir-se ao mundo sagrado	138
19. Da abertura à concretização: um padrão eterno	148
20. Entrar no <i>bardo</i> do tornar-se	153
21. Conselhos do coração	171
22. Os seis reinos	176
23. Escolher o nosso próximo nascimento	188
24. Ajudar os outros com a morte e o morrer	198
25. Acordar no <i>bardo</i>	208
Conclusão	213
APÊNDICE A — Uma história dos ensinamentos dos <i>bardos</i> . . .	219
APÊNDICE B — Práticas	222
<i>Meditação sentada básica</i>	222
<i>Meditar com consciência aberta: uma prática guiada</i> por Yongey Mingyur Rinpoche	225
Tonglen	226
APÊNDICE C — Mapas	230
<i>Fases de dissolução</i>	230
<i>As cinco famílias Buda</i>	232
<i>Os seis reinos do samsara</i>	234
Sugestões de leitura	235
Agradecimentos	237

Introdução

Diz-se que o Buda aconselhou os seus alunos a não aceitarem tudo o que lhes é dito sem primeiro confirmarem por si mesmos. Queria promover a experiência pessoal, não o dogma. «Não se limitem a aceitar a minha palavra», disse. «Examinem os meus ensinamentos como um ourives examina o ouro.» Por exemplo, o Buda ensinou que concentrar-se demasiado no interesse próprio suscita dor e ansiedade, e que promover o amor e cuidado pelos outros — incluindo desconhecidos ou pessoas que nos causam problemas — nos traz alegria e paz. Isto é algo que podemos verificar através da nossa própria experiência. Podemos fazer experiências com este ensinamento; podemos pô-lo à prova tantas vezes quanto necessário para que nos sintamos persuadidos.

Os ensinamentos apresentados neste livro, contudo, parecem pertencer a outra categoria. A palavra tibetana «*bardo*», que surgirá frequentemente, refere-se habitualmente à passagem que se segue à nossa morte e que precede a próxima vida. Mas como podemos confirmar através da nossa experiência o que irá acontecer depois de morrermos?

Como podemos confirmar, sequer, a existência de uma próxima vida? Nestes capítulos, irá encontrar descrições de luzes coloridas, sons ensurdecedores ou fantasmas famintos, divindades pacíficas e iradas. Como será possível examinar tais ensinamentos da mesma forma que um ourives examina o ouro?

A minha intenção não é convencê-lo a aceitar a visão tibetana do mundo e ver tais descrições como uma verdade definitiva sobre o que acontece depois da morte. Dizer que algo é, sem dúvida, «assim» ou «assado» falha o alvo, de alguma forma. Sinto que vai contra o espírito dos ensinamentos do Buda. Ao mesmo tempo, muitas pessoas perspicazes estudam, atualmente, os ensinamentos do *bardo* como uma fonte de sabedoria profunda que melhora as suas vidas. Poderá não nos ser possível confirmar estes ensinamentos tradicionais com base na experiência empírica. Mas quer acreditemos ou não na visão tibetana do mundo, se formos à essência dos ensinamentos do *bardo*, estes podem beneficiar-nos não só depois de morrermos, mas neste ano, neste dia, neste momento.

Estes ensinamentos têm por base um antigo texto tibetano chamado *Bardo Tödrol*, que foi traduzido para português como *O Livro Tibetano dos Mortos*, mas que significa literalmente «libertação através da audição num estado intermédio». O *Bardo Tödrol* deve ser lido aos que já faleceram e entraram neste estado. Descreve as diferentes experiências por que uma pessoa morta irá passar e, como tal, serve de guia para a ajudar a navegar através do que se acredita ser

uma viagem desorientadora desta vida até à próxima. A ideia é que ouvir o *Bardo Tödrol* irá otimizar as possibilidades de uma morte pacífica, uma viagem pacífica e um renascimento favorável. No melhor cenário possível, seremos completamente libertos de *samsara*, o ciclo doloroso do nascimento e da morte.

O termo «*bardo*» está, normalmente, associado ao estado intermediário entre vidas, mas a palavra também pode ter uma tradução mais abrangente, como «transição» ou «fosso». A viagem que decorre depois da nossa morte é uma viagem de transição, mas, quando examinamos a nossa experiência mais de perto, descobrimos que estamos sempre em transição. Durante todos os momentos das nossas vidas, algo está a terminar e algo mais está a começar. Não se trata aqui de um conceito esotérico. Quando lhe prestamos atenção, torna-se a nossa experiência inconfundível.

O *Livro Tibetano dos Mortos* indica seis *bardos*: o *bardo* natural desta vida, o *bardo* dos sonhos, o *bardo* da meditação, o *bardo* da morte, o *bardo* de *dharmata* e o *bardo* do tornar-se.

Neste momento, estamos no *bardo* natural desta vida. Como continuarei a realçar ao longo deste livro, o *bardo* natural da vida é onde está o nosso trabalho. Ao compreender em que medida esta vida é um *bardo* — um estado em contínua mudança —, estaremos prontos para enfrentar quaisquer outros *bardos* que possam surgir, por estranhos que sejam.

O *bardo* da morte começa quando nos apercebemos de que vamos morrer e estende-se até ao nosso último fôlego. Segue-se-lhe o *bardo* de *dharmata*, que significa «a verdadeira

natureza dos fenómenos». Por fim, existe o *bardo* do tornar-se, durante o qual realizamos a transição para a próxima vida. Neste livro, iremos falar sobre estes três *bardos* ao pormenor e também os ligaremos a experiências mais familiares pelas quais passamos durante as nossas vidas.

A minha aspiração para o que se segue é escrever de forma que o leitor possa considerar estes ensinamentos como significativos e úteis, independentemente das suas crenças. Ao mesmo tempo, gostaria de o encorajar a «apoiar a sua abertura» para os aspetos menos familiares destes ensinamentos, tal como o meu amigo Dzigar Kongtrul Rinpoche gosta de dizer. Sempre achei que o meu maior crescimento pessoal ocorre quando a minha mente e o meu coração são mais curiosos do que céticos; e a minha esperança é que opte por uma abordagem semelhante na leitura deste livro.

Se pudermos aprender a navegar pelo fluxo contínuo das transições na nossa vida atual, estaremos preparados para a nossa morte e para o que quer que se possa seguir, independentemente da visão do mundo que subscrevemos. Os meus professores, a começar por Chögyam Trungpa Rinpoche, deram-me muitos conselhos sobre como fazê-lo. Aprendi com a experiência que aplicar estes ensinamentos do *bardo* afastou muito do meu medo e ansiedade em relação à morte. Mas, igualmente importante, este treino fez-me sentir mais viva, aberta e corajosa na minha experiência quotidiana da vida. É por isso que gostaria de lhe transmitir estes ensinamentos e os seus benefícios.

O fluxo maravilhoso do nascimento e da morte

Este é um livro sobre o medo da morte. Para ser mais exata, este livro apresenta uma pergunta: Como nos relacionamos com o mais elementar de todos os medos — o medo da morte? Algumas pessoas afastam das suas mentes o pensamento da morte e agem como se fossem viver para sempre. Outros dizem a si mesmos que a vida é a única coisa que importa, dado que a morte — do seu ponto de vista — é igual a nada. Algumas pessoas ficam obcecadas com a sua saúde e a sua segurança e assentam as suas vidas em afastar o inevitável durante tantos anos quanto possível. É menos comum que as pessoas se abram plenamente à inevitabilidade da sua morte — e de qualquer receio que esta possa provocar — e que vivam as suas vidas em conformidade.

Descobri que aqueles que se abrem desta forma estão mais envolvidos com a vida e mais gratos pelo que têm. Ficam menos presos nos seus próprios dramas e têm um efeito mais benéfico sobre as outras pessoas e sobre o planeta como um todo. Nestas pessoas estão incluídos os meus professores, bem como os sábios de todas as tradições

espirituais do mundo. Contudo, há muitas pessoas comuns que não negam nem ficam obcecadas com a morte; pelo contrário, vivem em harmonia com o conhecimento certo de que um dia partirão deste mundo.

Há alguns anos, apresentei um seminário de fim de semana sobre este tema no Omega Institute, em Rhinebeck, Nova Iorque. Um dos participantes admitiu que, quando ouviu dizer que eu ia falar sobre a morte e morrer, a sua reação foi: «Que aborrecido!» No final do seminário, contudo, considerava que o tema poderia mudar a sua vida. A minha esperança, ao partilhar estes ensinamentos, é ajudá-lo a familiarizar-se e a sentir-se mais à vontade com a morte, e a ser capaz de viver em harmonia com o que até aqui o assustou, que seja capaz de passar do «Que aborrecido!» para a revelação.

A minha segunda aspiração, intimamente relacionada com a primeira, é que abrir-se à morte o ajude a abrir-se à vida. Como repetirei nas páginas que se seguem, a morte não é apenas algo que ocorre no final da sua vida. A morte ocorre a cada momento. Vivemos num fluxo maravilhoso de nascimento e morte, nascimento e morte. O final de uma experiência é o início da experiência seguinte, que depressa se transforma no seu próprio fim, conduzindo a um novo início. É como um rio que flui continuamente.

Normalmente, resistimos a este fluxo ao tentar solidificar a nossa experiência de uma forma ou de outra. Tentamos encontrar algo, qualquer coisa, a que nos possamos agarrar. A instrução aqui é relaxar e deixar ir. O treino aqui é habituarmo-nos

a existir neste fluxo contínuo. Esta é a forma de trabalhar com os nossos medos sobre a morte e sobre a vida, e que permitirá que estes se desvançam. Isto não é um dado garantido; não pode pedir o seu dinheiro de volta caso isso não aconteça, ou se demorar mais tempo do que gostaria. Mas eu tenho estado a avançar lentamente nesta direção, e penso que o leitor pode fazer o mesmo.

Na tradição Mahayana do budismo que sigo, é habitual iniciar qualquer estudo, prática ou outra atividade positiva contemplando o seu propósito maior. Podemos refletir, por exemplo, no benefício que ficar em paz com o fluxo do nascimento e da morte trará ao nosso contexto imediato, às pessoas na nossa vida, e mesmo para além destas. Podemos refletir sobre como um relaxamento crescente sobre a vida e a morte poderá ter um impacto positivo em todos aqueles com quem nos cruzamos.

Como ilustração da interligação do nosso mundo, os teóricos do caos afirmam que, quando uma borboleta bate as asas na Amazónia, o tempo na Europa é afetado. De igual modo, o nosso estado mental afeta o mundo. Sabemos como isto afeta as pessoas à nossa volta. Se franzir o sobrolho a alguém, é mais provável que essa pessoa franza o sobrolho a outra pessoa. Se lhes sorrir, isso levará a que se sintam bem e é mais provável que sorriam aos outros. Do mesmo modo, se ficar mais à vontade com a qualidade transitória da vida e a inevitabilidade da morte, esse à-vontade será transmitido aos outros.

Qualquer energia positiva que atribuamos a nós mesmos ou aos outros cria uma atmosfera de amor e compaixão que

se estende em ondas concêntricas, sabe-se lá até onde. Com isto em mente, poderemos alcançar esta exploração da morte com o nosso melhor *eu*, aquele que é sensível aos medos e dores dos outros seres humanos e que quer ajudar. Para apoiar esta aspiração, podemos dedicar esta viagem, em particular, através do *bardo*, ao bem-estar de pelo menos uma outra pessoa que esteja a ter dificuldades. Pode começar por escrever alguns nomes e juntar outros tantos à medida que o tempo for passando. No final, poderá dar por si com uma lista de várias páginas.

Milhares de milhões de pessoas neste planeta necessitam de cuidado e apoio. Podemos desejar que o progresso que, de alguma maneira, alcançamos possa oferecer-lhes um pouco da ajuda de que necessitam. Podemos só ser capazes de ajudar um pequeno número de pessoas diretamente, mas todos podem ser incluídos nas nossas aspirações.

Estabelecer a nossa motivação desta forma é conhecido como «gerar *bodhichitta*», o coração da compaixão, ou, como lhe chama Dzigar Kongtrul Rinpoche, «a mentalidade do despertar». Educamo-nos no *dharma* não apenas para nos ajudarmos a nós próprios, mas para ajudar o mundo.

Mudança contínua

Algumas pessoas acreditam que a consciência termina no momento da morte. Outras acreditam que continua. Aquilo com que todos concordam, contudo, é que durante o nosso tempo de vida atual, as coisas, inquestionavelmente, prosseguem. E à medida que prosseguem, vão-se alterando de forma contínua. As coisas estão constantemente a chegar ao fim, as coisas estão constantemente a ganhar forma. Existe um processo contínuo de morte e renovação, morte e renovação. Esta experiência, que todos os seres vivos atravessam, é conhecida como «impermanência».

O Buda realçou a impermanência como uma das contemplações mais importantes no caminho espiritual. «De todas as pegadas, as do elefante destacam-se», disse. «Da mesma forma, de todos os temas de meditação [...] a ideia da impermanência é inultrapassável.»

Contemplar a impermanência é a forma perfeita de aceder aos ensinamentos do *bardo* e aos ensinamentos da morte como um todo. Tal ocorre porque, quando comparados com tópicos mais difíceis, a alteração contínua é fácil de ver e de

compreender. As estações mudam, os dias mudam, as horas do dia mudam. Até nós vamos mudando com o tempo, e passamos por muitas alterações de um momento para o outro. Isto acontece à nossa volta e dentro de nós, vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana, sem nunca parar por um instante.

Ainda assim, por alguma razão, não apreciamos em pleno o que se passa. Tendemos a comportar-nos como se as coisas fossem mais permanentes do que são na realidade. Vivemos na ilusão de que a vida continuará parecida com o que é agora. Um exemplo vívido recente é a pandemia do coronavírus. Tínhamos como certo que o mundo continuaria de uma certa forma e depois, de repente, tudo foi virado de pernas para o ar como jamais teríamos imaginado.

Apesar de uma vida inteira de experiência de mudança, há algo dentro de nós que nunca para de insistir na estabilidade. Qualquer alteração, até uma mudança para melhor, pode parecer algo perturbadora porque parece expor a nossa incerteza subjacente sobre a vida. Preferimos pensar que temos um solo firme sobre o qual nos erguemos a ver com clareza que tudo está em constante transição. Preferimos negar a realidade da mudança contínua a aceitar as coisas tal como são.

Agarrarmo-nos ao sentimento de permanência ocorre igualmente com os nossos estados emocionais. Quer nos sintamos bem ou mal, felizes ou tristes, otimistas ou pessimistas, tendemos a esquecer que os sentimentos são fugazes. É como se existisse um mecanismo que nos impede de

recordar que tudo está em fluxo constante. O nosso atual estado de ansiedade ou elação parece ser simplesmente como é a nossa vida. Quando estamos felizes, ficamos desiludidos quando os nossos bons sentimentos se desvanecem; quando estamos infelizes, sentimo-nos presos nas nossas emoções desagradáveis. Por isso, quer nos sintamos bem ou mal, a nossa ilusão de permanência conduz a problemas.

O Buda falou sobre a nossa dificuldade em aceitar a impermanência quando pensou nos três tipos de sofrimento. Chamou ao primeiro tipo «o sofrimento do sofrimento». Trata-se da agonia flagrante da guerra, da fome, dos ambientes aterrorizantes, dos abusos, da negligência, da perda trágica ou de uma série de doenças graves. É aquilo em que normalmente pensamos quando falamos sobre «dor» ou «sofrimento». As pessoas e os animais que se encontram nestas situações passam de um sofrimento para o seguinte quase ininterruptamente.

Algumas pessoas têm a sorte de não passar por este flagrante sofrimento do sofrimento. Comparado com aquilo por que outros passam, atualmente as coisas estão bastante bem. Mas ainda temos a dor que provém do facto de que nada dura. Sentimos encanto, mas este alterna com a desilusão. Sentimos realização, mas esta alterna com o tédio. Sentimos prazer, mas este alterna com o desconforto. Esta alternância e toda a esperança e medo que suscita é, em si mesma, uma grande fonte de dor.

O segundo tipo de sofrimento, a que o Buda chamou simplesmente «o sofrimento da mudança», espreita dentro

de nós como o conhecimento doloroso de que jamais poderemos ter tudo aquilo que desejamos. Jamais poderemos conseguir que a nossa vida seja tal como queremos que seja, de uma vez por todas. Jamais poderemos alcançar uma posição em que nos sintamos sempre bem. Podemos, por vezes, sentir-nos confortáveis e satisfeitos, mas, como comentou certa vez a minha filha: «O problema é esse.» Porque as coisas correm bem com uma frequência suficiente, continuamos a regressar à esperança vã de que poderíamos mantê-las assim para sempre. Pensamos: «Se fizer tudo bem, poderei sentir-me sempre bem!» Acho que isto é parte do que está por detrás dos abusos das drogas e de todos os nossos outros vícios. O vício subjacente consiste em sonhar com um prazer e um conforto duradouros.

Todas as religiões do mundo e as tradições de sabedoria falam da futilidade de procurar a felicidade ao investir em coisas que não duram. Quando ouvimos estes ensinamentos, eles não nos surpreendem, e, durante algum tempo, poderemos sentir-nos convencidos por eles. Podemos até começar a pensar que é ridículo procurar a felicidade de uma forma tão infrutífera. Mas, mal pensamos em algo novo que desejamos, toda esta sabedoria tende a perder-se. E depois é apenas uma questão de tempo antes de a impermanência estragar a coisa nova. Mesmo que não entornemos o café na manhã da sua chegada, o nosso prazer desvanecer-se-á num futuro não muito distante.

O exemplo clássico é o apaixonar-se. No início, é a melhor coisa que pode existir. Depois, poderá facilmente

transformar-se na maior desilusão. Quando a intensidade se desvanece, caso os amantes desejem permanecer juntos, necessitam de suplantar a sua desilusão e mergulhar mais profundamente na sua relação. Muitos casais conseguem realizar maravilhosamente esta transição, mas, ainda assim, aquele prazer absoluto inicial de duas pessoas que se apaixonam terminou.

O terceiro tipo de sofrimento, conhecido como «sofrimento omnipresente», ocorre a um nível mais profundo e subtil do que os dois primeiros. Trata-se do desconforto constante que provém da nossa resistência básica à vida tal como esta é na realidade. Queremos depender de algo sólido, mas isso é algo que não existe. A realidade é que nada permanece imutável, nem por um instante. Quando olhamos para tudo de perto, vemos que até as coisas que aparentemente são mais estáveis estão em constante alteração. Está sempre tudo em movimento e nunca sabemos que direção seguem as coisas. Se até as montanhas e os pedregulhos são imprevisíveis, movendo-se e alterando-se, como poderemos nós encontrar segurança em algo? Este sentimento constante de falta de fundamento e de insegurança invade silenciosamente todos os momentos da nossa vida. É o desconforto subtil que subjaz tanto ao sofrimento do sofrimento como ao sofrimento da mudança.

Uma vez mais, podemos olhar para o apaixonar-se. Uma grande parte da emoção é a frescura que este novo amor traz à nossa vida. Todo o nosso mundo parece fresco. Mas, à medida que o tempo vai passando, começamos a querer

que tudo permaneça exatamente como gostamos que seja. É aqui que o sofrimento omnipresente se mostra e a fase de lua-de-mel começa a chegar ao fim. À medida que a frescura se desvanece, os amantes começam a aperceber-se de determinadas coisas, como o facto de um ser forreta ou excessivamente crítico. De algum modo, ergue-se o véu e começam a achar-se mutuamente irritantes, simplesmente por serem como são. O que muitas vezes acontece em seguida é que começam a tentar melhorar-se mutuamente, a tentar moldar o seu parceiro. Mas essa abordagem só piora as coisas. A única forma de uma relação funcionar verdadeiramente é quando as duas pessoas são capazes de deixar as coisas como estão e trabalhar um com o outro tal como são. Isto significa suplantarem parte da sua resistência genérica à vida, tal como esta é, em vez de procurarem a vida como desejam que seja.

Ouvimos muitas vezes as pessoas a dizerem coisas como: «Não te preocupes, tudo se vai resolver.» Sempre considerei que isto fosse uma tentativa de nos garantir que as coisas iriam, eventualmente, correr tal como *nós* quereríamos que corresse. Mas grande parte do tempo não obtemos o que queremos, e, mesmo quando isso acontece, o nosso prazer é meramente fugaz. E durante grande parte do tempo recebemos aquilo que *não* queremos... Ah, as vicissitudes da vida.

Trungpa Rinpoche disse o seguinte sobre isto: «Não confies no sucesso. Confia na realidade.» Acreditar que as coisas se irão resolver como queremos é «confiar no sucesso», um sucesso de acordo com os nossos próprios termos.

Mas, graças à nossa própria experiência, sabemos muito bem que o sucesso é pouco fiável. Por vezes as coisas correm tal como gostamos; outras vezes não correm. «Confiar na realidade» corresponde a uma mentalidade muito mais aberta e relaxada. A realidade irá decorrer, de uma maneira ou de outra. Podemos contar com isso. É algo muito profundo e, ao mesmo tempo, absolutamente evidente. A «realidade» diz respeito às coisas tal como elas são, livres das nossas esperanças e receios. Sabendo que será este o caso, podemos abrir-nos ao prazer e à dor, ao sucesso e ao falhanço, por oposição a sentirmo-nos subjugados por uma *vendetta* pessoal, quando não conseguimos um determinado emprego, quando não obtemos o parceiro desejado, quando ficamos doentes. Esta é uma abordagem radical, que vai completamente contra a forma convencional de olhar para as coisas. Podemos abrir-nos tanto ao que desejamos como ao que não desejamos. Sabemos que irão mudar, tal como o tempo muda. E, como o bom e o mau tempo, o sucesso e o falhanço fazem parte da nossa vida.

O sofrimento omnipresente é a nossa luta constante contra o facto de tudo estar em aberto, de nunca sabermos o que vai acontecer, de a nossa vida não estar escrita e não se desenrolar à medida que avançamos, e de existir pouco que possamos fazer para a controlar. Vivemos esta luta como um zumbido persistente de ansiedade no pano de fundo da nossa vida. Tudo isto se resume ao facto de que tudo é impermanente. Tudo no universo está em fluxo. O chão sólido que pisamos muda de instante para instante.

No entanto, como afirma Thich Nhat Hanh: «Não é a impermanência que nos faz sofrer. O que nos faz sofrer é querer que as coisas sejam permanentes quando não o são.» Podemos continuar a resistir à realidade ou podemos aprender a enquadrar as coisas de uma nova forma, vendo a nossa vida como dinâmica e vibrante, uma aventura espantosa. Então, entraremos verdadeiramente em contacto com a frescura de cada momento, quer achemos o nosso amante perfeito ou não. Se pudermos abraçar a mudança contínua desta forma, começaremos a aperceber-nos de que o zumbido da ansiedade baixa e lentamente, muito lentamente, se desvanece.

Memória passageira

Durante alguns dos retiros que lidero, recitamos este cântico pela manhã: «Como uma estrela cadente, uma falha visual, a chama de uma vela, uma ilusão, uma gota de orvalho, uma bolha de água, um sonho, um relâmpago, uma nuvem: é assim que deves encarar os *dharmas* condicionados.» Este verso tem por objetivo imprimir a impermanência nas nossas mentes para que possamos habituar-nos à sua presença nas nossas vidas, e para que possamos aprender a viver com ela. «*Dharmas* condicionados» significa tudo o que se tenha tornado ser: tudo o que começou e está no processo de mudar e a certo momento irá terminar; por outras palavras, todos os fenómenos. Tudo o que está debaixo do Sol tem a qualidade fugaz de uma gota de orvalho ou do cintilar de um relâmpago. Nos retiros, recomendo que as pessoas memorizem este cântico para que possam repeti-lo a si mesmas e pensar nele enquanto passeiam e quando regressam a casa.

Compreender a natureza fugaz de tudo e a frescura de cada momento é equivalente a aperceber-se de que estamos num constante estado de transição, um estado intermédio,

aquilo a que chamamos «*bardo*». Há alguns anos, estava a almoçar com Anam Thubten Rinpoche, um professor tibetano que admiro profundamente. Levei comigo toda uma lista de perguntas sobre o *bardo* e aquilo que *O Livro Tibetano dos Mortos* diz sobre ele. Estava a fazer-lhe perguntas e a certa altura ele disse-me: «Sabes, Anni Pema, estamos sempre no *bardo*.» Já tinha ouvido esta expressão proferida por Trungpa Rinpoche, mas queria ouvir a explicação de Anam Thubten, por isso disse: «Bem, Rinpoche, tu e eu estamos aqui sentados a almoçar. Em que medida é isto um *bardo*?»

Já escrevi sobre isto noutros locais, mas a sua resposta marcou-me de tal forma que acho que vale a pena repeti-la. «Esta manhã», disse ele, «fui a uma loja de arte com um amigo para comprar materiais de caligrafia. Comprámos tinta, pincéis e papel. Agora essa experiência parece uma vida passada, toda uma vida em si mesma. Teve um início, que foi como nascer. Depois estendeu-se durante algum tempo e passou por várias fases: percorrer a loja, escolher os materiais, pagá-los. Depois eu e o meu amigo despedimo-nos e essa vida chegou ao fim. Agora é tudo uma memória e eu estou aqui a almoçar contigo, a gozar de uma outra vida. Em breve, este tempo de vida chegará ao fim e transformar-se-á numa outra memória. E este processo de inícios e fins, nascimentos e mortes jamais cessará. Irá continuar, e continuar, e continuar, para sempre.»

Estamos sempre num *bardo* porque a impermanência nunca repousa. Nunca existe um momento em que não estejamos em transição, e, acreditem ou não, isto é uma boa

notícia. Os elementos que compõem este momento único na nossa vida ganharam consistência em algum momento; em breve, estes elementos dispersar-se-ão e esta experiência terminará. Neste momento, pode estar sentado na sua cadeira a ler o livro ou a conduzir o seu carro e a ouvir a versão áudio. Onde quer que esteja, a luz tem a sua própria qualidade particular. Está a sentir determinados cheiros e a ouvir determinados sons em pano de fundo. Há uma hora provavelmente estava a fazer algo completamente diferente, algo de que se recorda parcialmente. Daqui a uma hora, esta experiência atual também será uma memória. Estamos sempre num estado intermédio entre o passado e o futuro, entre a memória do que aconteceu antes e a experiência que se aproxima e que, em breve, se tornará também uma memória.

O meu almoço desse dia com Anam Thubten jamais se repetirá. Mesmo que eu volte a almoçar com ele no mesmo local e que comamos a mesma refeição e falemos sobre os mesmos temas, jamais seremos capazes de recriar o que aconteceu da última vez. Aquela hora desapareceu para sempre.

Contemplar a mudança contínua é uma experiência comovente. Pode parecer triste ou assustadora. Por vezes, quando estou num longo retiro e faço basicamente o mesmo todos os dias, de repente apercebo-me: «É domingo outra vez? Como poderá ser? Ainda agora foi domingo!» Quero que o tempo abrande. A velocidade com que avança deixa-me sem fôlego. Esta sensação é particularmente forte na minha velhice. Quando penso na minha infância, o verão era tão comprido. Agora termina num piscar de olhos. É bom

deixar que essa sensação o impregne. Essa sensação vulnerável, terna, necessita de ser sentida e permitida.

Sentir-se triste ou ansioso é natural quando refletimos sobre a passagem do tempo e o desvanecer de todas as nossas experiências. Nas palavras evocativas de Trungpa Rinpoche, todas as nossas experiências são «memórias passageiras». Pode ser desolador perceber como a morte e a perda ocorrem de forma contínua. Pode fazer-nos sentir hesitantes perceber que estamos sempre num fosso. Mas estes sentimentos não são um sinal de que há algo de errado. Não temos de os afastar. Não temos de os rotular como negativos ou rejeitá-los de alguma forma. Em vez disso, podemos desenvolver uma abertura de coração às nossas emoções dolorosas em torno da impermanência. Podemos aprender a sentarmo-nos com estes sentimentos, a mostrarmo-nos curiosos em relação a eles, a ver o que a vulnerabilidade tem para oferecer. Nesse mesmo receio, nessa mesma melancolia, reside o nosso coração compassivo, a nossa sabedoria imensurável, a nossa ligação a todos os outros seres vivos neste planeta, cada um dos quais a passar pelos seus próprios *bardos*. Quando nos mantemos no presente com a nossa experiência transitória e tudo o que essa efemeridade evoca, entramos em contacto com o nosso lado mais corajoso, a nossa natureza mais profunda.

Uma aluna do retiro do *bardo* da Abadia de Gampo tinha uma forma profunda e corajosa de trabalhar com este tipo de tristeza e desconforto. «Estar no fosso é desconfortável», disse. «Parece que não é aí que queremos estar. Mas acho

que é precisamente onde quero estar. Quero descobrir uma forma de descansar, e exige imensa coragem, intenção e compromisso.»

O que ela disse resume, para mim, o espírito do treino no abraçar da impermanência. Em vez de vermos a nossa tristeza como um problema, podemos olhar para ela como um sinal de que estamos no caminho certo. Começamos a compreender o estado de espírito ou o porquê de não gostarmos de existir sem chão. Provamos diretamente a nossa resistência ao fluxo contínuo da vida.

Se continuarmos a habituar-nos a estar presentes neste fluxo, iremos de forma gradual desenvolver a confiança de que somos suficientemente grandes para abraçar a tristeza. Iremos aprender gradualmente a confiar na realidade, em vez de esperar pelo «sucesso». Isto é uma questão de treino, de construção de um músculo dia após dia. Praticar esta nova abordagem à nossa existência irá permitir-nos fazer face ao que quer que aconteça — desejado ou indesejado, saúde ou doença, vida ou morte — com alegria e graciosidade.

Um curso intensivo sobre viver a vida plena e compassivamente na sombra de todas as mudanças

Por mais que tentemos resistir, enquanto vivemos, estamos continuamente perante fins: o fim de uma respiração, o fim de um dia, o fim de um relacionamento e, em última instância, o fim da vida, que é um fardo quotidiano para a maioria das pessoas, ainda que não tenha de o ser.

Neste livro luminoso, a monja budista Pema Chödrön partilha a sua sabedoria e oferece orientação para enfrentarmos sentimentos desconfortáveis e aceitarmos as constantes mudanças da vida, abraçando novos começos e preparando-nos para a morte com abertura, em vez de medo.

Segundo a autora, se aprendermos a aceitar a imprevisibilidade e a lidar com as emoções mais desafiadoras da vida, estaremos no caminho para a iluminação espiritual e seremos mais destemidos ao enfrentar a morte e o que se seguir, pois, é importante que o lembremos, o modo como vivemos é o modo como morremos.

«Um tratado sábio que reflete filosoficamente sobre as transições da vida.»

Publishers Weekly



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://www.youtube.com/penguinlivros)

ISBN 9789896239831



9 789896 239831 >