

ÍNDICE

<i>Prefácio da Edição Original</i>	9
1. A Sociedade Sagrada	17
2. Meditação e Vida Diária	27
3. O Mito da Felicidade	39
4. Simplicidade e Consciência	53
5. Ultrapassando os Obstáculos ao Trabalho	69
6. O Momento Presente no Trabalho	85
7. Criatividade e Caos	95
8. Comunicação	107
9. A Chama do Amor	123
10. Paixão Pura	131
11. Carma Familiar	141
12. A Questão do Dinheiro	153
13. O Carma do Dinheiro	169
14. Ética nos Negócios	181
15. Considerar o Dinheiro como o Leite Materno	195
16. Carma	201
17. Consciência Panorâmica	211
<i>Posfácio da Edição Original</i>	221
<i>Agradecimentos da Edição Original</i>	225
<i>Glossário</i>	227
<i>Fontes</i>	239
<i>Uma Biografia de Chögyam Trungpa</i>	241

PREFÁCIO DA EDIÇÃO ORIGINAL

Todos os dias, lidamos com os desafios do cotidiano: experiências mundanas que poderiam ser resumidas no título deste livro: *Trabalho, Sexo e Dinheiro*. Todos esperamos que estes aspetos da vida sejam uma fonte de satisfação e prazer, e muitas vezes são. No entanto, simultaneamente, todos nós temos problemas com essas áreas das nossas vidas e procuramos conselhos práticos e soluções para essas preocupações.

Existem milhares de livros, artigos, sítios da Internet, programas de rádio e de televisão que dão conselhos ou autoajuda sobre estes tópicos. Preocupado com o trabalho? Um sem-número de livros e artigos podem dar-lhe conselhos para a carreira e dizer-lhe como se vestir para o local de trabalho, como lidar com valentões ou chefes, como pedir um aumento ou ser um gestor eficaz. A televisão tem uma multiplicidade de peças noticiosas e programas dedicados a resolver os problemas no seu local de trabalho e a mostrar-lhe como lidar com as tarefas diárias no lar – como cozinhar, como se vestir e como decorar a sua sala. A televisão também torna o mundo do trabalho extremamente divertido, de concursos empresariais julgados por Donald Trump à resolução de pesadelos na cozinha ou rir com as comédias populares sobre a vida no escritório.

O sexo e as áreas relativas à família e aos relacionamentos em geral fascinam-nos, preocupam-nos e causam-nos bastantes problemas. Aqui, também, há conselhos abundantes oferecidos pela literatura de autoajuda e a nossa obsessão pelo sexo e pelas relações é atiçada pelo cinema, pela televisão, pela imprensa e pela Internet, independentemente de preferimos notícias, ficção, tabloides ou *reality shows*.

Para muitos de nós, que vivemos em sociedades afluentes por todo o mundo, e para muitos outros que aspiram à afluência, o materialismo tornou-se uma virtude e um objetivo. O dinheiro tem sido visto como glamoroso, a ganância exaltada como uma virtude e a riqueza encarada como a chave para o sucesso e a felicidade. Ultimamente, no entanto, com a recessão global a aproximar-se, o dinheiro tornou-se uma fonte crescente de ansiedade. Como economizar, como gastar com sabedoria, como ganhar mais dinheiro, como fazer mais com menos, excitação quando a bolsa de valores está alta, pânico quando perdemos o emprego; temos uma caterva de problemas com o dinheiro.

Geralmente, se associarmos a espiritualidade à forma como lidamos com os desafios do quotidiano, estamos à espera de uma bala mágica ou talvez de um mantra que resolva os nossos problemas e alivie as nossas ansiedades. Tal como Dorothy em *O Feiticeiro de Oz*, gostaríamos de ser transportados para uma terra mágica onde os inimigos podem ser conquistados, lançando simplesmente água sobre eles. Gostaríamos de que os nossos problemas diários se desfizessem por meio da oração e da meditação com se fossem bruxas malvadas. E, tendo vencido os vilões, gostaríamos de poder bater com os nossos sapatos vermelhos um no outro para voltarmos ao abraço amoroso da família e, esperamos, um trabalho seguro e uma conta bancária saudável.

Quais são as probabilidades deste tipo de solução feliz-para-sem-pre? Não muito boas. Um sentimento irritante diz-nos que estamos presos às nossas vidas e a nós mesmos. Na verdade, para lidarmos com as ansiedades e os desafios da vida moderna, o que precisamos não é de uma fuga temporária, porque iremos acabar por voltar ao «mundo real». A melhor receita é uma dose de realidade e de respeito próprio e pelo nosso mundo do trabalho, sexo e dinheiro. E é aqui que surge Chögyam Trungpa com um livro que celebra a sacralidade da vida e a nossa capacidade de lidar com as suas voltas e reviravoltas com dignidade, humor e até alegria.

O seu presente para o leitor é uma visão inclusiva da vida, que abrange os maiores problemas e os mínimos detalhes do dia a dia. Há, de facto, poucas respostas definitivas nestas páginas, existindo, contudo, muita sabedoria autêntica oferecida, em vez de pseudopalavras de sabedoria ou dogma. Em vez delas, o autor fornece-nos ferramentas para trabalharmos com as coisas mais difíceis das nossas vidas.

Se olharmos para as situações mais extremas – como os desafios das pessoas numa zona de guerra ou a lidar com as consequências de um desastre, como em Nova Orleães, após o furacão Katrina, ou no Haiti, após o terremoto devastador –, é óbvio que as palavras por si só não são a solução. Uma mensagem reconfortante de que «vai ficar tudo bem» não vai resolver os problemas de sobrevivência do dia a dia enfrentados por pessoas cuja sociedade desabou. Isto, na realidade, também é verdade na vida quotidiana comum, a qual nos pode muitas vezes parecer um desastre a uma escala muito menor.

As ferramentas de que as pessoas precisam para lidar com as suas vidas são também mais do que aquelas que o mundo material pode fornecer. Temos de nos agarrar ao destemor para superarmos a ansiedade e o pânico. Para abordarmos as nossas vidas com uma mente sã, precisamos de trazer a nossa inteligência, ou consciência, para lidar com as situações. Também precisamos de uma visão panorâmica, uma maneira de vermos como os detalhes se encaixam num padrão maior para podermos descobrir e organizar a ordem no meio do caos. Todas estas ferramentas estão disponíveis nas páginas deste livro.

Aqui, também, vai encontrar a chave para desbloquear uma atitude de bondade amorosa ou aceitação para consigo e compaixão pelos outros, uma das ferramentas mais poderosas que podemos trazer para a vida normal. Subjacente a todos estes recursos, as pessoas devem ter a confiança ou a vontade de se ajudar a si mesmas e aos outros, a prontidão para enfrentar as coisas difíceis e a capacidade de apreciar as qualidades cruas e ásperas da vida como sendo belas.

Chögyam Trungpa não era um grande fã da esperança, mas era fã da fé. Por fé, ele entendia convicção na sacralidade do momento, visto que podemos ter fé e comprometermo-nos com o que está a acontecer agora nas nossas vidas. Ele contrastava isso com a esperança, a qual considerava uma atitude que busca por soluções no futuro – esperamos que as coisas funcionem mais tarde, mesmo que pareçam desesperadoras agora. É a fé na nossa experiência direta e imediata que nos dá a vontade e a coragem para enfrentarmos os momentos mais difíceis e as experiências mais caóticas.

Trabalho, Sexo e Dinheiro começa com vários capítulos que descrevem o terreno geral da nossa discussão: problemas na vida moderna, como o materialismo em todos os âmbitos – físico, psicológico e

espiritual – e a necessidade de meditação formal e de um compromisso para trabalhar com a meditação em ação, ou aplicar uma consciência meditativa à vida diária. A seguir, Trungpa Rinpoche (Rinpoche é um título de respeito que significa «O Precioso») aborda os pormenores suculentos do trabalho, do sexo e do dinheiro, com vários capítulos para cada tópico. Os capítulos do trabalho não são apenas sobre o local de trabalho e a carreira ou a profissão. O autor analisa questões gerais da conduta e da disciplina na vida quotidiana e a forma como a mais pequena ação ou atividade pode ser uma expressão de simplicidade e estado desperto ou uma fonte de caos, dor e confusão. A secção do sexo inclui uma ampla discussão sobre a energia sexual e a paixão e uma discussão sobre os relacionamentos e como interagir de modo saudável na dinâmica familiar. Na secção do dinheiro, Rinpoche encara-o, de modo geral, como uma forma de energia. São incluídos capítulos sobre a abordagem ética ao dinheiro e como conviver salutarmente com a economia, mantendo uma empresa. O livro conclui com dois capítulos sobre carma e consciência panorâmica, que ligam toda a discussão de uma experiência meditativa ou contemplativa da vida quotidiana.

Chögyam Trungpa testemunhou e inseriu-se profundamente em inúmeras circunstâncias humanas e estilos de vida muito diferentes. No Tibete, era um lama encarnado e o abade de um importante mosteiro no leste do país. Foi criado na tradição monástica, que abraçou completamente nos seus primeiros anos. O Tibete não tinha uma cultura de luxo, mas, dentro dessa sociedade modesta, ele tinha uma vida privilegiada. Com a presença e o domínio cada vez maior dos comunistas chineses no decénio de 1950, ele passou pela devastação e destruição da sua cultura e, em 1959, foi forçado a deixar o seu mosteiro, a sua família e o seu país para sempre. Tornou-se um pobre refugiado na Índia. Levou uma vida frugal em Inglaterra e, durante os primeiros tempos na América do Norte, dispôs de muito pouco dinheiro. No decénio de 1970, casou-se e começou uma família e, nos seus últimos anos, levou uma vida de chefe de família com conforto material e relativa afluência. Foi artista, dramaturgo e poeta. Foi presidente de uma universidade e de uma grande associação de grupos espirituais, teve assento no conselho de administração de muitas empresas e organizações e ajudou a iniciar uma série de empresas com e sem fins lucrativos. Em todas as

situações da vida que encontrou, Rinpoche harmonizou e demonstrou o desapego e o envolvimento. Não se afastou da vida, mas também não ficou preso a ela. Cometeu muitos erros, teve muitas transições e aprendeu com as suas experiências. Portanto, quando fala neste volume dos desafios bem humanos de trabalhar no mundo enquanto ser sexual, envolvendo-se em relacionamentos íntimos e relacionando-se com a riqueza, a pobreza e o dinheiro, fala de uma ampla base de experiência em vez de pregar de longe.

Chögyam Trungpa teve uma enorme influência no vocabulário inglês padrão usado atualmente em conexão com o budismo, e na prática de meditação sentada no Ocidente. *Meditação em ação* foi uma das frases que inventou e foi também o título do seu primeiro livro de ensinamentos budistas¹, publicado em 1969. Se esse título não tivesse sido usado então, poderia ter sido o título ou subtítulo deste livro. Em 1973, Trungpa Rinpoche respondeu a uma carta (de alguém que nunca conhecera) com estes comentários sobre a sua vida e na qual explica o significado da meditação em ação:

No que diz respeito às suas perguntas sobre o meu estilo de vida, tem de entender que me considero uma pessoa normal. Sou um chefe de família que paga impostos. Tenho uma esposa e três filhos que sustento. Ao mesmo tempo, o meu relacionamento com os ensinamentos é inseparável de todo o meu ser. Não procuro elevar-me acima do mundo. A minha vocação é trabalhar com o mundo... Existe uma ideia fundamental que se recusa a dividir as coisas em isto ou aquilo, sagrado ou profano, certo ou errado. É por isso que escrevo e falo da meditação em ação. É muito mais fácil parecer santo do que ter sanidade. Portanto, a ideia é separar a espiritualidade do materialismo espiritual. Isto requer prática e alguma coragem.²

Rinpoche descobriu que a vida era telúrica, rigorosa e restritiva. Ao mesmo tempo, achava-a inspiradora, fascinante e cheia de energia e magia. Ajudou os outros a sentir a vida como ele o fez: absolutamente

¹ *Meditation in Action*, no título da edição em inglês. (N. da T.)

² Excerto de uma carta a Steven Morrow, 10 de maio de 1973. Usada sob permissão.

real, sem falta de nada e digna de celebração. Mais de vinte anos depois da sua morte, este livro ainda apela à nossa experiência de uma forma imediata e convincente. Espero que ajude muitos leitores a encontrar um caminho na vida, que englobe experiências espirituais e seculares de uma maneira que respeite e realce ambas. Porque, tal como uma ave com duas asas, a vida moderna deve integrar a vida espiritual no quotidiano.

No decénio de 1970, quando as palestras que formam a base deste livro foram dadas, o budismo e a prática de meditação sentada eram geralmente vistos, particularmente no Ocidente, como atividades fora do âmbito principal da vida quotidiana. A ideia de integrar a atenção plena e a consciência nas atividades normais era, de certo modo, radical. Hoje em dia, a aplicação da atenção plena é amplamente aceite como uma disciplina útil na gestão da dor, na redução do *stress*, no tratamento da depressão, da perturbação do *stress* pós-traumático e noutros problemas psicológicos e na educação, desenvolvendo a criatividade – em praticamente todo o lado. Neste volume, Trungpa Rinpoche fala amplamente do porquê e de como a meditação e a espiritualidade se aplicam ao trabalho, ao sexo e ao dinheiro. Algumas destas coisas podem parecer corriqueiras agora, mas, na altura, eram reveladoras para muitos dos que o ouviam. Atualmente, as pessoas podem pensar que a aplicação da atenção plena a um problema específico é importante, sem querer necessariamente adotar a visão mais ampla representada por uma tradição como o budismo. Sem tentar converter coisa nenhuma nem pôr rótulos de «budista» nas ideias que apresenta, Chögyam Trungpa oferece, contudo, a grande visão, a visão vasta, uma visão que transforma todos os momentos e o conjunto da vida.

O mundo precisa da nossa ajuda. Mas, para ajudarmos, precisamos de desbloquear e aproveitar o despertar espiritual e os recursos internos que todos possuímos. *Trabalho, Sexo e Dinheiro* pode ajudar-nos a reunir os elementos espirituais e profanos da nossa vida para podermos trabalhar nas situações com alegria, habilidade e prazer. Sinto-me pessoalmente grata ao autor pelo conhecimento que oferece neste volume e rezo para que possa ajudar muitos outros, os quais, por sua vez, podem ajudar este mundo.

CAROLYN GIMIAN
Fevereiro de 2010

TRABALHO, SEXO E DINHEIRO

Um

A SOCIEDADE SAGRADA

A discussão sobre o trabalho, o sexo e o dinheiro é um grande empreendimento. Normalmente, as pessoas encaram estes assuntos como sendo bastante privados, no entanto, nós decidimos discuti-los. O tema não é apenas o trabalho, o sexo e o dinheiro, mas algo além disso, outra dimensão que envolve a forma como nos relacionamos com a vida.

Enquanto praticantes de budismo ou de meditação, é suposto estarmos imersos na tradição contemplativa e na prática espiritual. Por que razão discutiríamos o trabalho, o sexo e o dinheiro? Se está envolvido na espiritualidade, poderá pensar que deve transcender o trabalho, o sexo e o dinheiro. Talvez pense que deve usufruir de uma vida contemplativa, uma vida na qual essas coisas não se aplicam porque passa o dia inteiro a meditar. Não devia ter nada que ver com essas coisas. Não devia pensar em trabalho. Ninguém se deveria envolver com o sexo, porque as pessoas não devem ter pensamentos de tanta luxúria enquanto vivem uma vida contemplativa da meditação. E o dinheiro – devia envolver-se com tudo menos isso! Mas que dinheiro? Quem é que tem sequer algum? Dinheiro – essa é a última coisa sobre a qual devíamos pensar. Pode pensar que a espiritualidade não tem nada que ver com a energia verde.³ Esqueça o dinheiro – já o devíamos ter transcendido.

³ Chögyam Trungpa usou o termo energia verde para se referir ao dinheiro. Hoje em dia, tem um significado muito diferente, relacionado com o uso de recursos e energia renováveis, que não têm impacto negativo no meio ambiente. – Eds.

Por outro lado, pode achar que, apesar das suas intenções espirituais, a sua vida tem que ver com o trabalho, o sexo e o dinheiro de alguma maneira e, nesse caso, afinal talvez haja algo a ser dito sobre esses assuntos. Geralmente, não somos estritamente espirituais nem religiosos. As pessoas precisam de procurar trabalho. Têm de encontrar um e-m-p-r-e-g-o. Trabalhamos para ganhar dinheiro. Ou podemos descobrir que estamos a construir as nossas vidas em torno do sexo e, de um modo mais geral, dos relacionamentos.

Então, a questão é: estamos realmente a trabalhar na espiritualidade ou não? Se assim é, há algo em que talvez não tenhamos pensado: a espiritualidade não é realmente «espiritualidade» num sentido ideal. Acha que a espiritualidade é puramente transcendental? É questionável. A verdadeira espiritualidade pode ter que ver com a vida normal.

Se a espiritualidade *tem* que ver com as situações da vida quotidiana, então, relacionarmo-nos com a espiritualidade significa contribuir com algo para a sociedade como um todo. Temos de nos associar à sociedade para oferecer algo à sociedade. Para algumas pessoas, isso não é uma coisa nada fácil de aceitar ou fazer.

A sociedade, tal como temos tendência a experimentá-la no Ocidente, funciona em grande parte com base no dar e receber. Ou seja, temos tendência a pensar no nosso papel na sociedade no sentido do que nos é exigido, ou do que temos de dar, e do que podemos retirar da situação, a participação. Poderíamos chamar a esta visão materialismo. O materialismo pode ser físico, psicológico ou espiritual. O materialismo físico é bastante direto. Medimos a nossa vida, o nosso valor ou as nossas experiências em ganho físico ou, literalmente, em quanto dinheiro ou coisas boas podemos retirar de algo ou de quanto alguma coisa nos vai custar. O materialismo psicológico é mais subtil. Baseia-se na competição e na vantagem psicológica sobre o outro. Finalmente, o materialismo espiritual é usar o caminho espiritual para ganharmos um poder ou felicidade espiritual egocêntricos. Todas estas abordagens se baseiam no insuflar ou reforçar do ego. Se virmos a sociedade puramente a partir destes pontos de vista materialistas, poderemos concluir que não tem muito para nos oferecer no caminho espiritual.

No entanto, do ponto de vista espiritual genuíno, por oposição a um ponto de vista ideal, a sociedade é uma arena extremamente potente, cheia de qualidades vibrantes de energia. Essa abordagem prática de trabalhar com a energia da situação é o único ponto de acesso que podemos encontrar. Caso contrário, num contexto abstrato, a sociedade pode parecer um processo autónomo sem nenhuma fendas nem falhas na sua superfície, sem entradas nem saídas. Mas, se virmos a sociedade no âmbito da prática do trabalho, do sexo e do dinheiro, poderemos encontrar maneiras de trabalhar com ela. O sexo é um aspeto ou atributo da sociedade. O dinheiro é um aspeto da sociedade. O trabalho é um aspeto da sociedade. A partir desse ponto de vista, é possível vermos algo relevante na sociedade. Podemos ver como contribuir para ela ou, pelo menos, como trabalhar com ela. Se olharmos para a sociedade, segundo os termos concretos do trabalho, sexo e dinheiro, não será completamente seca e estéril; não é insignificante para nós.

Toda a questão se resume em saber se consideramos a sociedade sagrada. A sociedade contém profundidade e sacralidade. O caráter sagrado da sociedade é potente e poderoso. Tenho a certeza de que muitas pessoas comuns não aceitariam essa ideia. Pensariam que estamos a tentar infiltrar, introduzir algo na ideia de sociedade, para lhe impor algum elemento ou ideia estranhos. No entanto, parece genuinamente importante vermos o aspeto espiritual, o aspeto visionário, quase psicadélico, da sociedade.⁴ Devemos ver não só os acontecimentos básicos, mas também a sua qualidade básica de energia que contêm. É isso que estamos a investigar aqui.

O trabalho, o sexo e o dinheiro são, na verdade, o escape de energia da sociedade, a sua radiação, a expressão da sua sacralidade. É por isso que devemos tentar ver as suas implicações espirituais mesmo no interior da Madison Avenue ou de Wall Street. Qual é a espiritualidade de um lugar como Wall Street? Qual é o seu aspeto mais saudável? A propósito, que significa a América no seu todo? Qual é o significado da chegada à Lua?⁵ Que significa a produção de uma

⁴ Na linguagem de hoje, o termo *psicadélico* implica percepção distorcida e alucinação. Na altura, contudo, Rinpoche usou esse termo para se referir a uma percepção visionária genuína da energia de uma situação – Eds.

⁵ O primeiro desembarque lunar tripulado (Apollo 11, julho de 1969) era ainda um tema recente e da moda na altura deste seminário. – Eds.

aeronave supersônica? Qual é o significado disso tudo no âmbito da espiritualidade?

Podemos achar que se estamos a discutir uma abordagem espiritual da sociedade, a discussão deveria ser pacífica e ter um toque agradável de equilíbrio. Podemos pensar que deveríamos abordar o assunto de uma forma desapegada e espiritual, de acordo com a imagem que muitas pessoas têm da tradição oriental da espiritualidade como sendo pacífica, não violenta, suave e elegante.

Deveríamos abordá-la desse ponto de vista, em que tudo é bom e todos se amam, tudo é pacífico e irá ficar bem? Ou deveríamos tomar outra abordagem, em que existe energia a acontecer, há algo com que trabalhar e as coisas são dinâmicas e provocativas? Há impulsos de energia negativa, de energia positiva, de destruição, de ódio e amor. Tudo isto está a acontecer dentro da grande perspectiva de uma *mandala*, uma ideia de totalidade ou inteireza, um padrão e uma estrutura que unificam e contêm todas as partes. Será que podemos também abordar a nossa discussão deste ângulo? Poderemos abordar a espiritualidade e a nossa relação com a sociedade dessa perspectiva de compromisso?

Nós fazemos parte da sociedade. Caso contrário, ninguém leria isto e não poderíamos comunicar. Se não estivéssemos incluídos na sociedade, não respiraríamos o mesmo ar que os outros, não comeríamos a mesma comida. O principal problema é saber se estamos genuinamente abertos a relacionarmo-nos com a sociedade como parte da nossa jornada pessoal de espiritualidade. Será que a sociedade significa algo para nós na nossa busca pessoal ou será que queremos simplesmente alcançar a libertação sozinhos, sem a sociedade? Queremos realmente abandonar todos os outros? Preocupamo-nos com a forma como a sociedade sofre ou como poderá alcançar a felicidade?

Algumas pessoas acham quase impossível apreciar o aspeto sagrado de vivermos num grande centro urbano. Podemos querer escapar e viver no campo, onde nos podemos simplesmente rir de todo o fenómeno citadino. Como é engraçada a vida na cidade, pensamos, quão terrível, quão irónica, mas, ao mesmo tempo, engraçada. Gostaríamos de sair da vida da cidade e não ter nada que ver com ela.

Nessa situação, toda a cidade poderia ser a nossa colónia de cobaias. As cobaias vivem por todo o lado, correndo pela cidade. O nosso

relacionamento com a cidade é igual ao dos cientistas relativamente às suas cobaias. Eles injetam coisas nas cobaias e estas têm uma reação. Esse é o tipo de atitude que algumas pessoas envolvidas no cenário espiritual têm em relação aos moradores da cidade.

É uma atitude muito pouco compassiva. A cidade faz-nos simplesmente lembrar de uma grande exibição de ironia – ironia no sentido negativo, em vez de no sentido da autoironia natural. Estamos a rir-nos de outras pessoas em vez de vermos os aspetos contraditórios e bem-humorados das nossas vidas. Se essa abordagem se tornar parte de uma visão espiritual, será bastante repugnante, porque essa visão considera os cidadãos normais terríveis, um fracasso da humanidade, embaraçosos. Essa abordagem vem de ideias preconcebidas da vida na cidade e não estamos dispostos a comunicar com esses preconceitos.

De modo mais geral, os preconceitos surgem no relacionamento das pessoas com o dinheiro, na sua relação com o trabalho, com o sexo e até mesmo com os pais. Temos dificuldade em nos relacionarmos com estas coisas, especialmente no modo como se manifestam na vida urbana. Isso não significa, no entanto, que devamos fugir dessas questões. Como há algo difícil e destrutivo envolvido, também deve haver algo criativo. Relacionarmo-nos com esse aspeto criativo é o objetivo aqui. Não precisamos de abandonar as coisas porque há algo destrutivo nelas.

Existe uma história budista do *arhat*, um dos discípulos de Buda com autorrealização, que vai ao campo de carniça, um tipo de cemitério na Índia. Ali, pega num osso humano e pondera sobre isso. Vê que o osso vem da morte e a morte vem do nascimento e o nascimento vem do desejo e assim por diante. Por fim, define toda a cadeia de causalidade a partir desse único osso. Percebe que o desejo vem do apego e que, no fim, tudo vem da ignorância. Desse único osso, ele consegue ver a reação em cadeia dos doze elos de causalidade interdependente, conhecidos como *nidanas*. *Nidana* é uma palavra em sânscrito que significa «causa» ou «fonte». Os doze *nidanas* referem-se a doze aspetos do *samsara*, ou ciclo do nascimento e morte, e são muitas vezes comparados aos doze raios de uma roda. Nos *thangkas*, as pinturas tibetanas tradicionais ou na roda da vida, os doze *nidanas* são mostrados como o círculo exterior da roda. Aqui, nesta história,

o *arhat* consegue ver toda a cadeia de causalidade dos doze *nidanas*, contemplando apenas um osso. Podemos trabalhar da mesma maneira na nossa situação. Não precisamos de rejeitar ou abandonar nada. Podemos trabalhar no aspeto criativo das situações.

A cidade de Nova Iorque pode, às vezes, representar a morte para nós – consigo perceber isso. As pessoas na rua podem parecer cadáveres ambulantes, sem expressão nos rostos. E há chacais urbanos que se podem manifestar como carros com as sirenas a tocar e polícias lá dentro. O ar seco da morte está continuamente no nosso nariz e boca. Como maneira ocasional de nos animarmos, regressamos às decorações de aspeto moribundo com os seus manequins sem vida nas montras das lojas. Construíram-se edifícios gigantescos, as pessoas estão bloqueadas em caixas sem ar – uma expressão adicional de morte. Toda a cidade pode, realmente, ser vista como uma expressão da morte.

Quando cheguei pela primeira vez à América com a minha esposa, Diana, e visitámos Nova Iorque, a primeira impressão que tive foi do cheiro a cadáver da cidade – o cheiro de corpos humanos, de cadáveres. O primeiro impacto foi esse. Mas não há problema! Está tudo perfeitamente bem. Esse pode ser o ponto de partida contínuo da nossa inspiração. Os ensinamentos do darma não vão ser românticos ou belos – oh não! Vão ser dolorosos, invocando mesmo a paranoia. Ao mesmo tempo, podemos trabalhar com a situação e encontrar algo criativo nela. Podemos incluir todos esses chacais urbanos, cadáveres jazentes e rostos inexpressivos como parte da inspiração. Não há absolutamente nada de errado com esse cenário na cidade. É apenas uma demonstração de vida. Está tudo assente no trabalho, no sexo e no dinheiro.

Por outro lado, talvez, achemos a cidade divertida. Tentamos distrair-nos o tempo todo, especialmente no mundo ocidental. Existem centenas de livros e imagens e temos centenas de amigos de tipos diferentes, amigos excêntricos e que gostam de todo o tipo de coisas exóticas. Depois, há o telefone – podemos sempre fazer um telefonema. E temos as notícias.⁶ Existe uma imensidade de coisas a acontecer para nos distrair. Neste momento, estamos a divertir-nos. A diversão ocupa constantemente o nosso tempo. Quando visitamos uma grande cidade como Nova Iorque, essa qualidade torna-se óbvia.

⁶ Hoje em dia, claro, temos também a *Internet*. – Eds.

O entretenimento proclama-se – a ponto de o acharmos demasiado irritante. Esse tipo de autoengano é extremamente óbvio; é demasiado doloroso, porque é demasiado verdadeiro para ser verdade. Então, rastejamos de volta à nossa casa suburbana, de regresso aos nossos enganos familiares. Dessa forma, podemos divertir-nos de uma maneira mais elegante ou espiritual, em vez de por meio de uma forma espalhafatosa e ostentosa.

Não precisamos de eliminar completamente a diversão. O problema é a existência de uma tremenda falta de sentido de humor ao longo de toda a situação. Somos *tão* sérios em relação à nossa diversão. Entretemo-nos seriamente, mesmo com uma comédia. Mas se já não estivermos seriamente à procura de resultados, veremos as qualidades irónicas das situações tal como são, à medida que passam. Se vir um programa de televisão inteiro, do início ao fim, incluindo os anúncios, sem mudar de canal, e tiver sentido de humor, poderá apreciá-lo. Não tem de ser um sentido de humor cínico. Pode desfrutar de tudo como sendo uma brincadeira. Enquanto se impuser os seus gostos e desgostos, então, rir-se-á de vez em quando, mas também irá desligar-se das coisas quando não gostar delas. Quando começa por as seleccionar desse modo, toda a situação torna-se muito cansativa, já que está a seleccionar seriamente o tempo todo.

Devemos explorar todo o tipo de situações da vida. Veja o caso das pessoas cujo objetivo na sociedade é tornar-se ricas e ter aparelhos de televisão, salas com tapetes luxuosos, casas com aquecimento central e refrigeração e vários carros. Elas esperam tornar-se mais poderosas e felizes por terem esse conforto. Ou consideremos as pessoas cujas tendências políticas são extremamente conservadoras, que apoiam a participação dos Estados Unidos da América em guerras estrangeiras e todo o tipo de causas conservadoras. Alguns deles, de um ponto de vista liberal, são quase fascistas. No Ocidente, é possível encontrarmos fazendeiros e *cowboys*, que desfrutam de uma vida natural, vivendo em contacto com vacas e cavalos, mas cuja mentalidade política pode, ao mesmo tempo, ser totalmente reacionária. Como se relacionaria com esse cenário? Se é um liberal, provavelmente gostaria de ficar longe de toda a situação. Não quer ser como um deles. No entanto, devemos olhar mais de perto para esse cenário, avaliando-o sem o descartarmos ou julgarmos imediatamente.

Do seu ponto de vista, pode notar que muitas pessoas com valores sociais conservadores não querem lidar com os pormenores mais difíceis do trabalho, do sexo e do dinheiro. A sua abordagem à vida é muito estéril. Não é potente. Baseia-se largamente na reprodução de conceitos e é uma visão muito séria – mas também o é a visão daqueles que rejeitam a vida convencional.

Para muitos de nós, independentemente das nossas inclinações políticas ou do nosso estatuto na sociedade, o dinheiro é uma coisa privada, assim como o sexo e o trabalho. Não o queremos discutir com os outros. Gostaríamos de encontrar algo de transcendental, que nos elevasse acima dessas situações. As pessoas também não querem ter nada que ver com a morte. A maioria de nós ainda tem a noção dualista da morte como sendo má e o nascimento como bom. Esse tipo de noção é dominante e é precisamente por isso que precisamos de falar desses assuntos.

Como praticantes, para começar, temos de trabalhar com a situação cármica da América. Uma certa reforma pode ocorrer pela força natural – e não por meio de empunharmos cartazes ou de montarmos manifestações ou algo do género. Por outro lado, a mudança não vai acontecer de forma fácil ou luxuosa. Para começar, não sabemos como será a reforma. Temos de trabalhar na nossa própria inspiração.

A cidade pode reformar-se. O mundo inteiro pode reformar-se. O nosso dever é ajudar. Podemos tentar afastar-nos da cidade para criar a nossa cidade ideal, por assim dizer, o nosso local de vida alternativo no campo. Mas, em todo o caso, ainda temos de nos relacionar com a sociedade ali. Existirão conflitos relativos a como obter os alimentos, como será o correio entregue, problemas com o leiteiro e todo o tipo de pormenores desse género.

Por outro lado, podemos achar necessário ter, às vezes, uma certa separação da sociedade geral, a fim de ganharmos perspectiva. Sem um ponto de vista comparativo, do qual olhamos para a sociedade, não há base de trabalho. Quando damos um passo atrás durante algum tempo, ganhamos perspectiva sobre a nossa vida. No entanto, também é necessário um envolvimento com a sociedade para também termos a perspectiva desse lado. O processo de retroceder e voltar a envolver-se deve ser alternado ou paralelo – tal como a ideia da sabedoria e da

compaixão andarem de mãos dadas. A meditação pode fornecer essa perspectiva não dual.

Assim que uma pessoa está envolvida na prática da meditação e a trabalha no caminho espiritual, então, os problemas encontrados no envolvimento com a sociedade deixam de ser contratempos. São oportunidades criativas. Essas situações da vida diária tornam-se parte da prática da meditação. A situação retarda-nos ou empurra-nos. Depende de quanto nos envolvemos. Se estivermos demasiado envolvidos, então algo irá conter-nos. Se não estivermos envolvidos o suficiente, haverá algo que nos alertará para nos envolvermos mais.

Temos de trabalhar a nossa atitude para desenvolvermos abertura. Isso irá criar uma abordagem completamente nova ao trabalho com as situações como a vida na cidade. Então, a cidade irá reformar-se à sua maneira. Não podemos pensar que vamos fazer isto e aquilo e que depois a cidade vai reformar-se de acordo com os nossos desejos. Temos de nos relacionar com um mundo muito maior, que inclui toda a gente, até mesmo os *cowboys* e os polícias. Eles são, sem dúvida, uma fonte de inspiração. São pessoas belas, únicas. Devemos trabalhar com eles. De facto, a determinada altura, não seremos capazes de evitar trabalhar com eles. Irão, certamente, aparecer no nosso caminho.

Não queremos minar a cultura. As situações culturais fornecem um ponto focal, um alvo com o qual nos relacionamos. Por conseguinte, trabalharemos com elas. Podemos começar por perceber que tanto nós quanto os outros fazemos avaliações imprecisas das situações. No entanto, a imprecisão ou a precisão não importam. Se trabalharmos com as situações, as coisas tornam-se claras. A avaliação inicial não tem de ser o marco final. Qualquer avaliação ou visão conceptual é apenas um marco relativo. Podemos usá-lo e trabalhar com ele à medida que avançamos.

Quanto mais nos envolvermos com a sociedade, quanto mais experiências tivermos, mais viáveis as situações se tornarão. A intensidade do nosso envolvimento traz espaço. Quanto mais intensidade existir, mais espaço trará. Quando nos envolvemos em situações como a sobrepopulação e a experiência irresistível de estar na cidade, o nosso envolvimento atua como um guardião. Isso ajuda os outros.

Ajuda a protegê-los, porque nos recusamos a abandoná-los. Podemos encontrar inspiração no trabalho, no sexo e no dinheiro. Por meio dessas coisas, podemos encontrar uma conexão com a sacralidade da sociedade.