Tenzin Wangyal Rinpoche

A **Cura Através** da **Forma,** da **Energia** e da **Luz**

Os cinco elementos
no Xamanismo, no Tantra
e no Dzogchen do Tibete

LŪCIDA LETRA

O SURGIMENTO DOS PROBLEMAS

Um transtorno na vida pode aparecer em qualquer dimensão da experiência. Pode ser físico, como uma doença que se manifesta no corpo. Um médico é consultado, tiramos radiografias e fazemos exames de sangue. A doença recebe um nome. Ela tem uma forma: é uma bactéria, um vírus ou um câncer – alguma coisa substancial. E é tratada com algo substancial: um comprimido ou uma injeção, um produto químico ou uma erva. Ou o problema pode ser basicamente mental. É um problema da mente, embora a saúde do corpo sofra também. A pessoa então consulta um psicoterapeuta, tenta compreender intelectualmente o problema, tenta entender as emoções, tenta descobrir o sentido do que está acontecendo ou tenta modificar sua maneira de pensar sobre a situação – ou sobre si mesma.

A cultura tibetana reconhece também uma terceira área em que se manifestam os problemas: a dimensão energética. Tradicionalmente, os distúrbios nessa área são os que não podem ser diagnosticados pela medicina. Acredita-se que resultem de uma interferência negativa de seres não-físicos. Assim, o diagnóstico tem que ser feito por métodos menos substanciais, como indagação, adivinhação, intuição, sonhos ou astrologia. Os métodos de tratamento também são insubstanciais: exorcismo por meio do contato com textos sagrados e outros objetos, purificação por meio da fumaça e da água, recuperação da alma e estimulação da força vital por meio de rituais, exercícios yogues do prana, práticas de meditação, contemplação e preces.

Quando temos um problema, é importante descobrir as ferramentas e os métodos apropriados para trabalhar. Melhor ainda é encontrar a solução para todos os problemas: reconhecer a natureza da mente e nela permanecer. Mas se não conseguimos permanecer na natureza da mente, ou se nem a conhecemos, temos que recorrer a outras práticas. Se aplicamos a prática errada a uma situação, ela não será eficaz. Se temos problemas energéticos, é pouco provável que uma análise intelectual nos ajude. Por outro lado, se

nossa perspectiva intelectual e nossa atitude estiverem erradas, de pouco adianta queimar incenso e abanar penas.

Na discussão sobre as cinco luzes puras, foi descrito o processo pelo qual o insubstancial é experimentado como substancial devido à visão dualista. Quando compreendemos esse processo, entendemos também como surgem os problemas, os obstáculos e as perturbações. Eles começam nos níveis sutis e avançam para manifestações mais substanciais. Uma doença, por exemplo, pode aparecer em sonhos antes de ser sentida fisicamente. A seguir, ela pode se manifestar como uma mudança energética, fadiga ou inquietação. Por fim, ela se revela sob a forma de sintomas perceptíveis no corpo físico.

Quando o problema é percebido num nível mais sutil, digamos num sonho, ele pode ser resolvido por métodos sutis: um ritual, práticas realizadas num sonho lúcido, preces ou o direcionamento das energias no corpo. Mas quando a doença só chega à consciência quando se manifesta fisicamente, a medicina física ou a cirurgia podem se fazer necessárias, ou talvez não seja mais possível detê-la e o resultado é a morte.

Analogamente, um problema entre amigos, se é percebido num sonho ou devaneio, ou se é captado como uma sensação no corpo quando os amigos estão juntos, pode muitas vezes ser resolvido com uma mudança de ânimo.

Mas, à medida que o problema passa a manifestações cada vez mais substanciais, corrigi-lo requer mais trabalho, mais conversas e mais esforço.

Dividir conceitualmente a experiência em níveis ou dimensões nos permite trabalhar com mais eficiência determinadas situações da vida, mas é claro que, na verdade, a experiência é inteiriça e acontece de uma vez só. Como a divisão da experiência em diferentes dimensões é apenas conceitual, as causas, os resultados e os antídotos afetam todos os níveis. Até mesmo no caso de doenças fisicamente já bem adiantadas, tratamentos sutis como os rituais podem ser benéficos. Por exemplo, a ciência documentou muitos casos em que a fé desencadeou a remissão espontânea de doenças já avançadas, embora esse fato seja desconcertante numa visão de mundo materialista. Analogamente, formas mais densas de tratamento

podem influenciar níveis sutis, como quando as sementes de uma doença são modificadas positivamente ou anuladas por yogas físicas ou por medicamentos.

Em certo sentido, nem sempre os problemas começam no nível sutil e passam ao mais denso: parece que podem também começar nos níveis mais substanciais e afetar os sutis. Muitas vezes, o trauma físico gera problemas emocionais. Os acidentes e as doenças podem confundir a mente e o humor. No entanto, na visão tibetana, até as causas aparentemente acidentais ou externas de desequilíbrio começam como traços kármicos insubstanciais que finalmente se manifestam no nível exterior.

A PURIFICAÇÃO E O CULTIVO

Existem recursos para interromper ou transformar aspectos negativos da experiência que avançam em direção à manifestação. As práticas de purificação podem ser eficazes. No nível físico, essas práticas incluem restrições alimentares, austeridade e regras de comportamento. No nível emocional, certas atitudes e emoções negativas são abandonadas. No tantra, há muitas práticas de visualização que purificam o praticante, outros seres e toda a existência.

Podemos também cultivar aspectos positivos da experiência. Ninguém teve que nos treinar para cultivar qualidades negativas: quando temos um problema, ruminamos sobre ele sem cessar. Mas podemos nos treinar para ter pensamentos positivos. Quando nos surpreendemos em meio a fantasias de raiva, podemos gerar fantasias de compaixão. Podemos cultivar amor e alegria, criatividade e estabilidade, as qualidades positivas dos elementos puros.

Por exemplo, entre os ensinamentos sútricos das tradições Bön e budista, está o cultivo dos quatro imensuráveis: amor, compaixão, alegria e equanimidade. Essas quatro qualidades são consideradas particularmente favoráveis ao caminho espiritual. No cultivo da alegria, por exemplo, é sua experiência dentro de nós que encontramos primeiro. Nas ocasiões em que nos sentimos naturalmente alegres – talvez em companhia de pessoas que amamos, diante da beleza da natureza ou ouvindo música –, podemos trazer essa experiência para a consciência. A felicidade não depende dessas coisas: ela é uma capacidade que temos e que é ativada quando encontra uma situação ou objeto externo que a estimula. Quando sabemos como é a alegria, podemos abrir um espaço na experiência – é isso a purificação – e senti-la diretamente. Quando acordamos de manhã, podemos começar o dia pensando na sorte que temos por ser humanos, por ter o que comer, por viver em liberdade e por ter encontrado o caminho espiritual. Podemos recitar um mantra ligado à experiência da felicidade, oferecer preces, vestir

alguma coisa que nos lembre de cultivar a alegria. Podemos cultivar fogo e água, ambos ligados à alegria.

Dessa maneira, podemos desenvolver qualquer qualidade: amor, compaixão, coragem, estabilidade, bem-estar interior, gratidão e assim por diante. Aquilo a que nos ligamos exteriormente pode sustentar as experiências interiores. Procure ver o que está no centro da sua vida. Do que você se cerca, que livros tem nas prateleiras, que imagens tem nas paredes, quais os certificados de realizações que você guarda?

Pensar em termos de purificação e cultivo é uma das muitas maneiras de favorecer o equilíbrio dos elementos.

O CAMINHO: OS CANAIS

O prana se move pelo corpo em canais. Diz-se que existem 84.000 canais no corpo – alternativamente, 360.000 – classificados como densos, sutis ou muito sutis. Os canais densos são os vasos sangüíneos, os nervos e o sistema linfático. Os canais sutis não são substanciais, mas energéticos como os meridianos do sistema circulatório energético, reconhecido na acupuntura. Os canais muito sutis são os caminhos do prana muito sutil. Eles não podem ser detectados nem medidos, mas podem ser diretamente experimentados por pessoas naturalmente sensíveis e por praticantes de yoga que desenvolvem a sensibilidade necessária.

Às vezes, quando ensino, uso a metáfora de uma casa para explicar a relação entre o prana e os canais. A casa é o corpo. Os canais são os fios da casa que conduzem a eletricidade. A eletricidade é o prana. As lâmpadas são os sentidos. Os aparelhos, as funções mecânicas do corpo. Quando o prana

é deficiente, as lâmpadas não acendem ou ficam fracas. Os sentidos não funcionam plenamente, as funções mecânicas do corpo ficam deficientes ou os pensamentos perdem a clareza. Quando os canais estão partidos ou danificados, os resultados são os mesmos.

Embora eu use essa analogia, é um erro pensar nos canais sutis e muito sutis como condutores substanciais por onde flui o prana. Para imaginá-los de maneira mais próxima à sua verdadeira natureza, imagine-os como caminhos de luz, uma rede de luz que permeia cada célula do corpo. Alguns canais são mais fortes e brilhantes, outros menores e mais pálidos.

Em geral, as práticas yogues usam três canais principais: o canal central e os dois canais laterais. Eles foram descritos nas instruções da respiração purificadora na seção sobre o xamanismo. Nós os visualizamos a fim de entrar em contato com o prana que passa por eles. Embora a visualização seja apenas uma imagem simbólica, ela dirige nossa atenção para a energia que está efetivamente presente no corpo. Vou repetir aqui a descrição dos três canais: o canal central é azul e sobe direto pelo centro do corpo, começando cerca de quatro dedos abaixo do umbigo; ele tem a grossura de uma caneta-tinteiro e se alarga ligeiramente no trecho que vai do coração à sua abertura no alto da cabeça. Os canais laterais têm o diâmetro de um lápis e se unem ao canal central em sua base abaixo do umbigo, no centro do corpo. Eles sobem direto pelo corpo, um de cada lado do canal central, fazem uma curva em torno da base do crânio, passam por trás dos olhos e se abrem nas narinas. Nas mulheres, o canal direito é simbolicamente vermelho e o esquerdo, branco. Nos homens, o canal direito é branco e o esquerdo vermelho.

Em geral, o prana flui com força nos canais laterais. Esse é o prana kármico. Ele pode ser positivo, negativo ou neutro, e é subjacente a todas as experiências dualistas normais, que também são positivas, negativas ou neutras. Há vários tipos de prana kármico – neste livro estamos interessados nos cinco pranas principais que descrevi anteriormente.

O canal central é muito sutil. Nele corre o prana que é o aspecto energético da consciência não dual, rigpa. Quando a natureza da realidade é

descrita em termos de dois aspectos inseparáveis – forma e vazio, êxtase e vazio ou consciência e vazio –, é o canal central que representa a experiência da inseparabilidade dos dois aspectos da aparente dualidade.

Nas práticas yogues dos ventos e canais sutis, que serão descritas detalhadamente um pouco mais adiante, a intenção é abrir os chakras principais e levar o prana dos canais laterais para o canal central. Com isso, a mente abandona as falsas percepções dualistas e permanece na consciência não dual de rigpa. É por isso que, na recuperação dos elementos, as energias recuperadas são derramadas no canal central. Quando o prana permanece no canal central, o praticante pode permanecer na natureza da mente. O prana e a mente sempre se movem juntos: não existe mente sem prana.

O CAVALEIRO: *TIGLE*

Em muitas práticas tântricas, visualiza-se um tigle (*thig le*). Tigle significa literalmente "esfera" ou "círculo", e é isso que é visualizado nas práticas: uma esfera de luz parada num chakra ou movendo-se através dos canais. Tigle representa o aspecto mental da experiência. É o cavaleiro do cavalo prânico. No ensinamento, há uma metáfora para a relação entre a mente e o prana: a mente é um cavaleiro manco, o prana um cavalo cego. Sem a mente, o prana não tem direção. Sem o prana, a mente não consegue se mover. Eles funcionam como uma unidade.

Visualizado, o tigle pode representar a consciência, uma qualidade da consciência ou ambas. Por exemplo, um tigle no coração pode representar compaixão; um tigle subindo pelo canal central pode representar a consciência não dual; um tigre ejetado do alto da cabeça pode representar a pessoa que deixa o corpo na hora da morte; e assim por diante. Outro exemplo: na yoga do sono, cinco tigles são visualizados no coração, representando as cinco deusas das puras essências dos elementos, as cinco

luzes puras. Nesta prática, visualizam-se apenas esferas de luz que representam qualidades integradas à consciência.

A ARMADURA: SÍLABAS

A visualização de sílabas é comum nas práticas tibetanas. As sílabas têm mais forma do que a luz pura do tigle e representam qualidades mais distintas. Sílabas, budas, divindades ou deusas são muitas vezes visualizados dentro do tigle. São semelhantes em significado e função, e cada divindade do tantra está ligada a uma sílaba "semente", a partir da qual se manifesta e na qual se dissolve. Por exemplo, *A* pode representar Kuntuzangpo, o buda *dharmakaya. OM* ou *HUNG* podem representar um buda *sambhogakaya* tal como Shenla Odkar. *HUNG* pode representar um buda *nirmanakaya* como Tonpa Shenrab ou Yeshe Walmo. Esses budas se caracterizam por qualidades específicas e se manifestam com propósitos particulares. Esta particularidade é representada pela sílaba. Com "representar", eu quero dizer que a sílaba tem as mesmas qualidades energéticas da divindade.

A sílaba é a armadura do cavaleiro (a mente). A mente se concentra numa determinada sílaba a fim de evocar uma qualidade, trazendo essa qualidade à experiência percebida. Potencialmente, a experiência já está na mente e o símbolo a traz à tona, evitando que a mente se disperse. Quando a sílaba é fortemente visualizada e a qualidade que ela representa é trazida para a experiência percebida, a sílaba se reveste de poder e protege o praticante de seres negativos não-físicos, encontrados nos níveis energéticos da experiência. Trata-se de um poder não-físico: os seres não-físicos que o encontrarem irão evitá-lo. As forças negativas só nos afetam quando encontram uma fraqueza ou vulnerabilidade por meio da qual possam nos prejudicar. A sílaba ativada ou outro símbolo traz para a experiência a força da qualidade que representa, substituindo a fraqueza e a vulnerabilidade.

Em termos psicológicos ocidentais, poderíamos dizer que, estando totalmente envolvida com a sílaba e com a qualidade que ela representa, a pessoa está protegida contra os próprios estados negativos – depressão, ansiedade e assim por diante. Seja qual for a descrição do mecanismo, a sílaba funciona como armadura na guerra das emoções negativas, nas batalhas travadas pelas forças da ignorância. Nesse tipo de batalha, sem a armadura a pessoa se torna não uma vítima da guerra, mas a própria guerra. É assim que se perde a guerra samsárica – transformando-se nela.