

A ALEGRIA DE VIVER

YONGEY MINGYUR
RINPOCHE
COM
ERIC SWANSON

A ALEGRIA DE VIVER

REVELAR O SEGREDO E A CIÊNCIA DA FELICIDADE

Tradução de
ARTUR LOPES CARDOSO

PREFÁCIO

ESTAMOS A TESTEMUNHAR um episódio sem paralelo na história da ciência: uma conversa séria, constante e recíproca entre cientistas e contemplativos. Do ponto de vista científico, uma parte deste confronto foi um convite à reflexão. O meu ramo científico, a psicologia, partira sempre do princípio de que as suas raízes deveriam ser encontradas na Europa e na América no início do século XX. Verificou-se que essa visão é determinada culturalmente e míope em termos históricos: teorias da mente e dos seus fenómenos – isto é, sistemas psicológicos – foram desenvolvidas no seio da maior parte das religiões do mundo, todas asiáticas.

Na década de 1970, ao viajar pela Índia como aluno de pós-graduação, dei comigo a estudar o Abhidharma, um dos exemplos mais perfeitos de uma dessas antigas psicologias do budismo. Fiquei surpreendido ao descobrir que as questões básicas de uma ciência da mente haviam sido exploradas durante milénios, e não apenas um século. A psicologia clínica, o meu ramo na altura, procurava ajudar a mitigar as variedades de dor emocional. Mas, para minha surpresa, descobri que aquele sistema milenar enunciava um conjunto de métodos não só para curar o sofrimento mental, mas também para expandir capacidades humanas positivas como a compaixão e a empatia. No entanto, nunca ouvi falar deste tipo de psicologia em nenhum dos estudos que fiz.

Hoje em dia, o diálogo sustentado entre os praticantes desta antiga ciência interior e os cientistas modernos desabrochou numa colaboração ativa. Esta parceria de trabalho foi catalisada pelo Dalai-Lama e pelo Instituto Mente e Vida, que, desde há vários anos, tem reunido budistas e exegetas em discussões com cientistas modernos. O que começou como conversas exploratórias evoluiu para um esforço de pesquisa conjunto. Consequentemente, peritos em ciência budista da mente têm trabalhado com neurocientistas para conceber uma pesquisa que irá documentar o impacto neutro destas variedades de formação mental. Yongey Mingyur Rinpoche

foi um dos peritos praticantes mais ativamente envolvido nesta aliança, trabalhando com Richard Davidson, o diretor do Laboratório Waisman de Imagiologia Cerebral e Comportamento da Universidade de Wisconsin. Esta pesquisa teve resultados espantosos que, se replicados, irão alterar para sempre alguns pressupostos científicos básicos – por exemplo, que o treino sistemático na meditação, quando realizado continuamente durante anos, pode melhorar a capacidade humana de alterar positivamente a atividade cerebral numa medida nunca sonhada pela neurociência cognitiva moderna.

Até ao momento, aquele que é talvez o resultado mais assombroso proveio de um estudo de um punhado de adeptos da meditação que incluía Yongey Mingyur Rinpoche (tal como ele descreve neste livro). Durante uma meditação sobre a compaixão, a atividade neural num centro fundamental do sistema cerebral para felicidade deu um salto de entre 700 e 800 por cento! No caso das pessoas comuns que participaram no estudo, voluntários que tinham apenas começado a meditar, a mesma área sofreu um aumento de atividade de uns meros 10 a 15 por cento. Esses peritos em meditação haviam atingido níveis de prática comparáveis aos dos atletas olímpicos – entre dez mil e cinquenta e cinco mil horas no decurso de uma vida – afinando as suas capacidades meditativas durante anos de recolhimento. Neste campo, Yongey Mingyur é uma espécie de prodígio. Em criança, recebeu ensinamentos sobre a meditação profunda de seu pai, Tulku Urgyen Rinpoche, um dos mestres mais célebres que saíram do Tibete, pouco antes da invasão comunista. Quando tinha apenas treze anos, Yongey Mingyur foi convencido a iniciar um retiro de meditação que durou três anos e, quando este terminou, tornou-se mestre de meditação do retiro de três anos que decorreu, imediatamente a seguir, nesse ermitério.

Yongey Mingyur também é fora do comum no seu interesse profundo pela ciência moderna. Foi um espectador fervoroso de alguns dos encontros do Instituto Mente e Vida, e aproveitou todas as oportunidades para encontros bilaterais com cientistas que pudessem fornecer-lhe explicações suplementares sobre as suas especialidades. Muitas destas conversas revelaram semelhanças notáveis

entre pontos fundamentais do budismo e o conhecimento científico moderno – não só na psicologia, mas também no caso de princípios cosmológicos decorrentes dos progressos recentes da teoria quântica. A essência destas conversações é transmitida neste livro.

Mas estes pontos mais esotéricos estão entretecidos numa narrativa mais ampla, uma introdução mais pragmática às práticas básicas de meditação que Yongey Mingyur ensina de uma forma tão acessível. Ao fim ao cabo, esta obra é um guia prático, um manual para tornar a vida melhor. E essa viagem começa onde quer que estejamos, ao darmos o primeiro passo.

DANIEL GOLEMAN

INTRODUÇÃO

ESTE LIVRO COMEÇOU a sua vida como uma tarefa relativamente simples de juntar transcrições das primeiras conferências de Yongey Mingyur Rinpoche em centros budistas de todo o mundo e transformar o conjunto num manuscrito com alguma estrutura lógica. (De notar que “Rinpoche” – que pode ser traduzido, aproximadamente, do tibetano como “precioso” – é um título que se junta ao nome de um grande mestre, do mesmo modo que o título “Doutor” é acrescentado ao nome de alguém considerado perito em diversos ramos de estudo ocidentais. Segundo a tradição tibetana, um mestre a quem é concedido o título de Rinpoche é muitas vezes tratado apenas pelo título ou referido por ele.)

No entanto, como acontece muitas vezes, as tarefas simples tendem a adquirir vida própria, expandindo-se para além do seu âmbito inicial e transformando-se em projetos muito mais amplos. Dado que muitas das transcrições que recebi haviam sido retiradas dos primeiros anos de magistério de Yongey Mingyur, não refletiam o conhecimento pormenorizado da ciência moderna que ele adquirira através das discussões posteriores com cientistas europeus e norte-americanos, da sua participação nas conferências do Instituto Mente e Vida¹, e da sua experiência pessoal como objeto de experiências no Laboratório Waisman de Imagiologia Cerebral e Comportamento da Universidade de Wisconsin, Madison.

Felizmente, surgiu uma oportunidade de trabalhar diretamente com Yongey Mingyur no manuscrito, quando ele fez uma interrupção no seu programa mundial de ensino para fazer uma estada prolongada no Nepal durante os últimos meses de 2004. Tenho de reconhecer que sentia mais medo do que excitação relativamente à perspectiva de passar vários meses num país fustigado por um conflito entre o governo e fações rebeldes. Mas todos os incómodos

¹ Um diálogo público anual entre budistas e cientistas modernos iniciado em 1978 pelo Dalai-Lama e Francisco Varela, um dos principais neurocientistas do século XX.

que sofri durante a minha estada foram mais do que compensados pela oportunidade extraordinária de passar uma hora ou duas, todos os dias, em companhia de um dos professores mais carismáticos, inteligentes e sabedores que tive o privilégio de conhecer.

Nascido em 1975 em Nubri, Nepal, Yongey Mingyur Rinpoche é uma estrela em ascensão entre a nova geração de mestres budistas tibetanos formados fora do Tibete. Profundamente conhecedor das disciplinas práticas e filosóficas de uma tradição antiga, tem também um conhecimento espantoso das questões e pormenores da cultura moderna, uma vez que ensinou, ao longo de quase uma década, por todo o mundo, encontrando-se e falando com uma amostra diversificada de indivíduos que vai de cientistas de renome internacional a habitantes dos subúrbios que tentam pôr fim a guerras ridículas com vizinhos zangados.

Desconfio de que a facilidade com que Rinpoche consegue resolver as situações complexas e por vezes cheias de carga emocional que se lhe deparam durante o seu ensino, em todo o mundo, provém em parte de ter sido preparado, desde tenra idade, para os rigores da vida pública. Aos três anos, foi reconhecido formalmente pelo Décimo Sexto Karmapa (um dos mais estimados mestres budistas tibetanos do século XX) como a sétima encarnação de Yongey Mingyur Rinpoche, um praticante da meditação e erudito do século XVII que se notabilizou sobretudo como mestre de métodos avançados de prática budista. Mais ou menos na mesma época, Dilgo Kyentse Rinpoche informou os pais de Rinpoche de que o seu filho também era a encarnação de Kyabje Kangyur Rinpoche, um mestre da meditação com um imenso génio prático – que, como um dos primeiros grandes mestres tibetanos a aceitar voluntariamente o exílio da sua pátria na sequência das alterações políticas que começaram a abalar o Tibete na década de 1950, liderou, até à sua morte, um enorme grupo de alunos tanto orientais como ocidentais.

Para aqueles que não estão familiarizados com as particularidades do sistema tibetano da reencarnação, talvez seja necessário fornecermos aqui uma explicação. Segundo a tradição budista tibetana, diz-se que os grandes mestres que atingiram os mais eleva-

dos graus de *iluminação* são levados pela enorme compaixão a renascerem uma e outra vez para ajudarem todas as criaturas vivas a descobrirem, em si mesmas, a libertação completa da dor e do sofrimento. O termo tibetano para esses homens e mulheres empenhados apaixonadamente é *tulku*, uma palavra que pode ser traduzida aproximadamente como «emanação física». O *tulku* mais conhecido dos tempos modernos é, sem dúvida, o Dalai-Lama, cuja encarnação atual constitui a epítome do empenhamento compassivo relativamente ao bem-estar dos outros atribuído a um mestre reencarnado.

Depende do leitor a escolha entre acreditar que o atual Yongey Mingyur Rinpoche transportou a mesma ampla gama de qualidades práticas e intelectuais através de encarnações sucessivas ou que conseguiu dominá-las por meio de um grau extraordinário de diligência pessoal. O que distingue o atual Yongey Mingyur Rinpoche dos anteriores detentores do título é a escala mundial da sua influência e fama. Enquanto as encarnações anteriores da linhagem de *tulkus* do Yongey Mingyur Rinpoche estiveram em parte limitadas pelo isolamento geográfico e cultural do Tibete, as circunstâncias conspiraram para permitir que o atual detentor do título comunicasse a profundidade e amplitude do seu saber a um público de milhares de pessoas que se estende da Malásia a Manhattan, passando por Monterey.

No entanto, os títulos e as linhagens constituem uma fraca proteção contra as dificuldades pessoais, de que o jovem Yongey Mingyur Rinpoche teve realmente o seu quinhão. Como conta com grande sinceridade, embora tenha sido criado por uma família amantíssima numa zona do Nepal famosa pela sua beleza primitiva, passou os primeiros anos da sua vida atormentado pelo que os especialistas ocidentais diagnosticariam provavelmente como síndrome de pânico. Quando me falou pela primeira vez do nível profundo de ansiedade que caracterizou a sua infância, tive dificuldade em acreditar que aquele jovem caloroso, encantador e carismático passara grande parte da sua infância num persistente estado de medo. É um testemunho não só da sua extraordinária força de carácter, mas também da eficácia das práticas budistas tibetanas que

apresenta neste seu primeiro livro, o facto de ter sido capaz, sem recurso às ajudas farmacêuticas e terapêuticas convencionais, dominar e ultrapassar essa doença.

O testemunho pessoal de Rinpoche não é a única prova do seu triunfo sobre a dor emocional arrasadora. Em 2002, foi um dos oito praticantes de longa data da meditação budista que participaram num estudo realizado pelo Dr. Antoine Lutz, um neurocientista formado por Francisco Varela, e o Dr. Richard Davidson, um neurocientista de fama mundial e membro da Junta de Conselheiros Científicos do Instituto Nacional de Saúde Mental. Yongey Mingyur foi submetido a uma bateria de testes neurológicos no Laboratório Waisman em Madison, Wisconsin. Os testes utilizaram tecnologia de ponta de Imagiologia Funcional por Ressonância Magnética que – ao contrário da tecnologia padrão de Imagiologia por Ressonância Magnética, que proporciona apenas uma espécie de instantâneo da atividade cerebral/corporal – capta um registo pictórico, momento a momento, dos níveis cambiantes de atividade em diferentes áreas do cérebro. O equipamento de eletroencefalografia utilizado para medir os minúsculos impulsos elétricos, que ocorrem quando as células cerebrais comunicam, também era muito sofisticado. Enquanto um processo típico de eletroencefalografia implica que se liguem apenas dezasseis elétrodos ao couro cabeludo para medir a atividade elétrica à superfície do crânio, o equipamento usado no laboratório Waisman utilizava 128 elétrodos para medir as diminutas alterações da atividade elétrica em zonas profundas do cérebro dos pacientes.

Os resultados dos estudos tanto por meio da Imagiologia Funcional por Ressonância Magnética como por eletroencefalografia destes oito praticantes de meditação foram impressionantes a dois níveis. Enquanto se dedicavam à meditação sobre a compaixão e a bondade, a área cerebral que se sabe que é ativada no amor maternal e na empatia era ativada mais proeminentemente entre os budistas que a praticavam a longo prazo, do que entre um grupo de controlo formado por pessoas que haviam recebido instruções sobre a meditação uma semana antes e às quais fora dito que a praticassem diariamente. A capacidade de Yongey Mingyur para gerar

um tal estado altruísta e positivo era verdadeiramente espantosa, dado que até mesmo as pessoas que não sofrem de ataques de pânico têm frequentemente sensações de claustrofobia quando se encontram deitadas no espaço estreito de um aparelho de Imagiologia Funcional por Ressonância Magnética. O facto de ser capaz de concentrar tão bem a sua mente, inclusive num ambiente claustrofóbico, indicia que o seu treino de meditação se sobrepôs à sua propensão para ataques de pânico.

Ainda mais surpreendentemente, as medições da atividade eletroencefalográfica dos praticantes durante a meditação estavam de tal modo fora da escala dos resultados normais da eletroencefalografia que – ao que parece – os técnicos do laboratório começaram por pensar que a maquinaria poderia ter funcionado defeituosamente. No entanto, depois de se terem apressado a verificar o equipamento, os técnicos foram obrigados a eliminar a possibilidade de avaria mecânica e enfrentar a realidade de que a atividade elétrica associada à atenção e à consciência dos fenómenos ultrapassava tudo o que haviam visto até então. Fugindo à linguagem cautelosa dos cientistas modernos, Richard Davidson recordou, numa entrevista à *Time* em 2005: “Foi excitante... Não esperávamos ver algo tão espetacular”¹.

Nas páginas que se seguem, Yongey Mingyur analisa francamente os seus problemas pessoais e a sua luta para os ultrapassar. Descreve também o seu encontro, na primeira infância, com um jovem cientista chileno chamado Francisco Varela, que viria a ser um dos mais importantes neurocientistas do século XX. Varela era aluno do pai de Yongey Mingyur, Tulku Urgyen Rinpoche, cujas atividades de ensino na Europa, América do Norte e Ásia atraíram milhares de estudantes. Varela estabeleceu uma amizade com Yongey Mingyur, introduzindo-o nas ideias ocidentais sobre a natureza e funções do cérebro humano. Vendo o seu interesse pela ciência, outros alunos ocidentais de Tulku Urgyen começaram a dar a Yongey Mingyur ensinamentos de química, biologia e cosmologia. Essas primeiras “aulas de ciências”, que lhe foram dadas aos nove anos,

¹ Michael D. Lemonick, “The Biology of Joy”, *Time*, 17 de janeiro de 2005.

tiveram um profundo efeito nele, e acabaram por inspirá-lo a encontrar uma maneira de conciliar os princípios do budismo tibetano e da ciência moderna de uma forma acessível àqueles que, por não poderem ler as publicações científicas e por serem céticos ou se intimidarem com a enorme quantidade de livros budistas, ansiavam todavia por um meio prático de obterem uma sensação duradoura de bem-estar pessoal.

No entanto, antes de poder iniciar esse projeto, Yongey Mingyur teve de concluir o seu ensino formal budista. Entre os onze e os treze anos, viajou entre o eremitério do seu pai, no Nepal, e o mosteiro de Sherab Ling, na Índia, a residência principal do Décimo Segundo Tai Situ Rinpoche, um dos mais importantes professores de budismo tibetano vivos hoje em dia. Sob a orientação de mestres budistas do Nepal e de Sherab Ling, iniciou um estudo intenso das *sutras*, que representam as verdadeiras palavras do Buda, e dos *shastras*, uma coletânea de textos que representa os comentários das sutras pelos budistas indianos, bem como textos e comentários seminais de mestres tibetanos. Em 1988, no final deste período, Tai Situ Rinpoche autorizou-o a entrar no primeiro programa de retiro de três anos em Sherab Ling.

Criado há centenas de anos, no Tibete, como base da formação avançada em meditação, o retiro de três anos é um programa altamente seletivo que envolve o estudo intensivo das técnicas nucleares da prática de meditação do budismo tibetano. Yongey Mingyur Rinpoche foi um dos alunos mais jovens, na história conhecida do budismo tibetano, a ter autorização para participar neste programa. O seu progresso durante esses anos foi tão impressionante que, depois de ter terminado o programa, Tai Situ Rinpoche o nomeou mestre do retiro seguinte em Sherab Ling – fazendo dele, aos dezassete anos, o mais jovem mestre de retiros conhecido na história do budismo tibetano. No seu papel de mestre de retiros, Yongey Mingyur completou o equivalente a cerca de sete anos de retiro formal.

Em 1994, no fim do segundo retiro, matriculou-se no instituto superior monástico, conhecido em tibetano como *shedra*, para continuar a sua educação formal mediante o estudo intensivo dos textos

budistas essenciais. No ano seguinte, Tai Situ Rinpoche nomeou-o representante principal de Sherab Ling, supervisionando toda a gama de atividades do mosteiro e reabrindo lá a *shedra*, onde prosseguiu os seus estudos, ao mesmo tempo que exercia também funções de professor. Durante os anos seguintes, Yongey Mingyur Rinpoche dividiu o tempo entre a supervisão das atividades do mosteiro, o ensino e o estudo na *shedra*, e desempenhando as funções de mestre em mais um retiro de três anos. Em 1998, aos vinte e três anos, recebeu a ordenação monástica plena.

Desde os dezanove anos – uma idade em que a maior parte de nós está ocupada em interesses mais mundanos – Yongey Mingyur tem mantido um plano de trabalho esgotante que incluiu a supervisão das atividades de mosteiros no Nepal e na Índia, palestras em todo o mundo, aconselhamento privado, armazenar na memória centenas de páginas de textos budistas e absorver o máximo que puder dos últimos membros vivos de uma geração de professores de meditação formados no Tibete.

No entanto, o que mais me impressionou na primeira vez que me encontrei com ele foi a sua capacidade para enfrentar qualquer desafio não só com um invejável grau de calma, mas também com um fino e tempestivo sentido de humor. Em mais de uma ocasião, durante a minha estada no Nepal, enquanto eu me alongava falando sobre a transcrição da nossa conversa do dia anterior, ele fingia por vezes que adormecia. Com o tempo, compreendi que estava apenas a “repreender-me” por levar o trabalho demasiado a sério, mostrando de uma forma particularmente direta que um certo grau de leveza é essencial à prática budista. Porque, como o Buda afirmou nos primeiros ensinamentos que deu após ter atingido a iluminação, se a essência da vida comum é o sofrimento, então um dos antídotos mais eficazes é o riso – sobretudo rirmo-nos de nós próprios. Cada aspeto da experiência assume um determinado tipo de brilho quando aprendemos a rir de nós próprios.

Esta é talvez a lição mais importante que Yongey Mingyur me deu durante o tempo que passei com ele no Nepal, e estou-lhe tão grato por ela como pela compreensão profunda da mente humana que conseguiu proporcionar-me, mediante a sua habilidade única

para sintetizar as subtilezas do budismo tibetano e as maravilhosas revelações da ciência moderna. O meu mais sincero desejo é que todos os que lerem este livro encontrem nele o seu caminho próprio através do labirinto de dor, desconforto e desespero pessoais que caracteriza a vida quotidiana, e aprendam, tal como eu, a rir.

Como nota final, a tradução da maior parte das citações de textos tibetanos e em sânscrito é obra de outros tradutores, verdadeiros artistas no seu domínio, para com quem tenho uma grande dívida de gratidão pela sua clareza, erudição e penetração intelectual. As poucas citações que não são diretamente atribuídas a outros constituem traduções minhas, trabalhadas cuidadosamente com Yongey Mingyur Rinpoche, cujo profundo conhecimento das orações antigas e dos textos clássicos me proporcionou mais um vislumbre do carácter de um verdadeiro mestre budista.

ERIC SWANSON