



## Os cinco estágios sucessivos de compreensão



Image: Kyabchok Suktse Rinpoche

Caros amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche, gostaria de compartilhar com todos alguns marcos simples para medir nosso nível de progresso na prática.

Quando começamos a praticar o Dharma, todos passamos por cinco estágios sucessivos: primeiro, não temos qualquer entendimento; depois, formamos mal-entendidos; então, passamos

progressivamente pelo entendimento parcial, entendimento quase completo e entendimento perfeito. Esses cinco estágios se aplicam igualmente à visão, prática e conduta.

Primeiro, a falta de entendimento da visão é a condição geral das pessoas mundanas, que percebem um eu onde não há eu. Aqui, 'visão' significa a verdadeira natureza das coisas, que todos os seres falham em ver devido ao apego à uma noção de eu.

O mal-entendido da visão se refere a conceitos adicionais que formamos baseados nesta noção de um eu. Devido a este apego, enxergamos esta noção de eu como permanente, real ou pura, e assim apensamos vários tipos de rótulos e nomes adicionais a este eu. Esse tipo de conceitualização adicional é um mal-entendido na esfera da visão.

Entender parcialmente a visão é reconhecer a ausência do eu, entendendo que, em última análise, não existe um eu pessoal verdadeiro, permanente ou independente.

A compreensão quase completa estende essa percepção de ausência de identidade a todos os objetos percebidos, vendo que nada do que percebemos externamente existe de forma substancial.

A compreensão perfeita da visão é a compreensão de que nem os objetos percebidos nem a mente perceptiva, que experimentamos como sendo um sujeito, existem substancialmente. Esta é a compreensão completa da visão, que é o fundamento de todas as coisas, sua essência e verdadeira natureza — isto é, ausência de existência intrínseca.

Em seguida, a prática é cultivar essa visão. Quando nos falta qualquer entendimento, tudo o que praticamos promove essa falta de entendimento. Ou seja, todos os nossos empreendimentos mundanos, seja lendo um livro ou desenhando uma imagem, são distrações que nos impedem ainda mais de reconhecer a visão. Cedendo à distração e aos pensamentos errantes, praticamos a falta de entendimento.

Praticar o mal-entendido é cultivar os falsos conceitos que formamos sobre o eu ou a verdadeira natureza das coisas. Praticar o entendimento parcial é cultivar o reconhecimento da ausência de ego. Praticar o entendimento quase completo é cultivar o reconhecimento da insubstancialidade, ou falta de existência verdadeira, de todos os objetos percebidos. Finalmente, a prática do entendimento perfeito consiste em estudo, reflexão e meditação que cultivem o reconhecimento da falta de existência intrínseca tanto do sujeito quanto do objeto.

Em terceiro lugar, a conduta consiste nas ações ou comportamentos nos quais nos engajamos com base em nosso nível de entendimento. Em termos gerais, todos os seres mundanos se conduzem baseados em uma total falta de entendimento. Baseados neste mal-entendido, os seres podem adicionalmente se envolver em ações equivocadas ou prejudiciais.

Como praticantes, se progredirmos em nossa compreensão, podemos primeiro, motivados pela renúncia, nos comportar de uma certa maneira — essa é uma conduta baseada em compreensão parcial. Quando progredimos para nos comportarmos altruisticamente, tal conduta pode estar baseada na compreensão quase completa. Finalmente, e muito raramente, podemos ser impelidos por uma completa falta de apego e por genuína bodhichitta, o que nos conduz à conduta que é baseada na compreensão perfeita.

Assim, nossa conduta progride em paralelo ao nosso entendimento. Portanto, precisamos primeiro estabelecer a visão correta; a prática e conduta corretas seguirão naturalmente, e todos os três estarão apoiados pela atenção plena, introspecção e cuidado.

Qualquer um que pratique o Dharma passa por estes estágios sucessivos de entendimento. Assim, acredito que seja crucial para todos nós sermos capazes de reconhecê-los e, assim, identificar nosso próprio nível de progresso no caminho. É por isso que quero apresentar a todos estes cinco níveis de entendimento, para que possamos mantê-los em mente neste dia de Guru Rinpoche.

Com todo meu amor e orações,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Phakchok Rinpoche