

Título: Abrindo o Sutra do Coração

Por Elizabeth Mattis Namgyel

Podcast OQ 208

O Sutra do Coração nos leva a um cenário: à Montanha Vulture Peak, no norte da Índia, onde encontramos uma grande reunião de monges, monjas, leigos e uma comunidade de bodhisattvas, cujas mentes estão prontas para despertar por meio de seu compromisso de servir a todos os seres vivos. Há também outros seres presentes, tanto visíveis quanto invisíveis, que se juntam à assembleia em um estado de grande expectativa para receber os ensinamentos do Buda.

Curiosamente, o Buda fica sentado em silêncio durante a maior parte do sutra. Ele exala a energia do despertar e da compaixão, descrita no sutra como "iluminação profunda". Não há um único átomo em seu corpo ou momento de sua consciência que não esteja imbuído e respirando sabedoria viva. Seu silêncio sugere que o despertar não pode ser capturado em palavras e que a verdadeira natureza de todas as coisas emergem das costuras de nossas idéias.

Do profundo silêncio do Buda, o venerável monge Shariputra corajosamente faz uma pergunta:

“Como deveria treinar um filho ou filha de uma família nobre, que desejasse praticar a profunda Prajnaparamita?”

É através da pergunta de Shariputra que todo o ensinamento se revela

Bem-vindos ao Open Question: Uma Chamada para o Brilho Interior. Eu sou Elizabeth Mattis Namgyel, e este é o OQ 208: Abrindo o Sutra do Coração.

Budistas em todo o mundo reverenciam o Sutra do Coração. Monásticos e leigos recitam sua mensagem profunda em suas respectivas línguas, com melodias rítmicas, tambores e símbolos. Com reverência, entramos em uma experiência do *Coração da Perfeição da Sabedoria*. Em sânscrito, *Prajnaparamita*.

O termo sânscrito *sutra* significa "fio" e está etimologicamente ligado à palavra "sutura". Um sutra é uma coleção de sons e sílabas que, como fios de uma linha, são tecidos ou costurados em um discurso espiritual. O uso da palavra "coração" pelo Buda refere-se à essência - a própria natureza da realidade.

Muitos cantam o Sutra do Coração por pura devoção. Mas saiba que ele contém uma mensagem clara: seu propósito maior é nos lembrar quem realmente somos; apontar a magnificência do mundo em que nos movemos; e nos dar as informações vitais que precisamos para navegar através da beleza e da dor da vida com compaixão e graça.

“Como deveria treinar um filho ou filha de uma família nobre, que desejasse praticar a profunda Prajnaparamita?”

A pergunta de Shariputra acende uma resposta compassiva do bodhisattva Avaloketesvara, cujo nome em sânscrito significa "aquele que nunca desvia seu olhar do sofrimento do mundo". Ele responde à pergunta de Shariputra, demonstrando o poder dos sons e das palavras para transmitir informações vitais necessárias para o despertar.

Em quase todo o sutra, Avaloketesvara – por meio do poder da presença iluminada do Buda – descreve a natureza de todas as coisas conhecíveis quando percebidas por uma mente desobstruída, livre de confusão conceitual. Suas palavras são concisas e ele afirma claramente que "Aquele que deseja praticar a profunda Prajnaparamita deve ver desta forma: veja os cinco skandhas como sendo vazios por natureza."

A palavra sânscrita *skandha* refere-se às 5 categorias de experiência: formas, sensações, percepções, formações mentais e consciência – a totalidade do mundo de aparências e possibilidades. Tudo está incluído nesses cinco, que compreendem o mundo objetivo que encontramos, momento a momento – seja material ou consciente, sublime ou mundano, e quer estejamos ou não confusos com o que vemos.

Ao longo do restante do sutra, Avaloketesvara descreve como compreender, com precisão, a natureza dos cinco *skandhas*. Ele revela que, embora os fenômenos se apresentem em uma variedade infinita, tudo compartilha a mesma natureza: a natureza da vacuidade.

O termo “vacuidade” aqui não se refere a um vazio, a um mero nada. A vacuidade não é uma rejeição à experiência, nem pretende minar o poder e a eficácia do mundo fenomênico. Em vez disso, o vazio se refere ao fato observável de que nada existe fora da natureza dos relacionamentos dependentes.

Não é explicitamente mencionado no Sutra do Coração que tudo surge devido à natureza da interdependência, ou surgimento dependente. No entanto, está implícito e serve como o princípio subjacente para a compreensão da natureza do vazio e de tudo o que pode ser conhecido.

Para nos ajudar a entender a conexão entre a vacuidade e o surgimento dependente, vamos examinar nossa identidade: podemos ser uma mãe ou um pai em relação aos nossos filhos; uma criança em relação aos nossos pais; um irmão ou irmã em relação ao nosso irmão ou irmã. Podemos ser alunos, em um contexto, e professores em outro; um paciente quando visitamos o dentista e um cliente na loja. Mas algum desses rótulos realmente captura quem realmente somos?

Todas essas características que usamos para nos definir ganham significado e função apenas em relação. Quem somos nós? Bem, isso tudo depende.

Avaloketesvara explica que, quando procuramos um *eu* singular, permanente ou independente – fora da natureza das relações – descobrimos que o *eu não* possui características intrínsecas por si só.

Então, é *porque* não podemos nos separar do mundo no qual nos movemos – e do qual estamos sempre cientes, nos chocando contra e interagindo com outras coisas – que somos vazios ou livres de características limitantes. Se não fosse pela natureza do surgimento dependente, **tudo** seria inerte.

Poderíamos chamar o surgimento dependente de “gênese da expressão”, mas ele não é controlado por uma entidade dominante. Ele não tem começo nem fim. Ocorre sem interrupção, por meio do jogo dinâmico de contingências infinitas, um mundo onde todas as coisas se misturam e influenciam umas às outras, aparentemente empurrando umas às outras para dentro e para fora da existência aparente.

O princípio do surgimento dependente não nega a singularidade de nossa expressão individual, o poder de nossa capacidade de educar nossos filhos com eficácia, ou o

funcionamento e a precisão de causa e efeito. Mostra-nos que, para que as coisas funcionem e se movam, têm de ser interdependentes.

Como cidadãos da grande natureza das contingências infinitas, podemos ler padrões e responder ao mundo ao nosso redor de maneiras poderosas e criativas. E, no entanto, o mundo das aparências e possibilidades nunca se prestará a ser conhecido de forma determinada. O fato da vida resistir à definição não representa uma falha em nossa capacidade de saber. Não precisamos olhar para o mistério como uma limitação da nossa inteligência básica. A capacidade de *suportar* o mistério pode evocar clareza, curiosidade e humildade. Isso gera um tipo diferente de compreensão.

E por dentro deste tipo de compreensão, podemos descobrir que o maior respeito que podemos estender a nós mesmos e ao mundo que encontramos é ver que as coisas não se limitam aos rótulos que atribuímos a elas. Quando nos percebemos de acordo com a natureza da vida, ficamos maravilhados.

O Sutra do Coração captura a sabedoria de estar de acordo com a natureza da vida. E se expressa no mantra:

Om gate gate para gate parasamgate bodhi sva ha

Ido, ido, ido além, ido completamente além.

Do que vamos além? Estamos indo além de nossa maneira habitual de ver as coisas, para uma forma mais ampla de compreensão, conhecida como Prajnaparamita, a Perfeição da Sabedoria.

No final do sutra, o Buda se dirige diretamente à assembleia, pela primeira vez, afirmando a autenticidade da instrução do Bodhisattva Avaloketesvara. "Excelente, excelente, assim é", diz ele, "Assim é."

Toda a assembleia se regozija ao ouvir suas palavras. Suas mentes estão rompendo as costuras dos conceitos limitantes. Eles celebram seu verdadeiro modo de ser, a expressão criativa natural da vida e seu compromisso de navegar pelo mundo com respeito, visão e compaixão.

Eu humildemente concluo este breve, mas sincero louvor ao Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria. Que apenas ouvir seu título possa evocar insight!