

É O BUDISMO UMA RELIGIÃO ?

Autor Ajhan Sumedho
Fonte The Mind and the Way - Buddhist Reflections on Life
Observação Capítulo 1 página 14
Tradução Márcia Reverdosa

Prefácio

Se pensarmos em religião como sendo uma crença em divindades, Budismo não é de maneira nenhuma uma religião. Não há nada relacionado com qualquer tipo de ser superior.

Budismo é um caminho. Um caminho que guia o ser a uma perfeita paz mental, mesmo, mesmo nesta vida. Rituais, ritos, cerimônias, orações, confissões, adoração a Deus, e coisas dessa ordem, nada tem a ver com o estilo de vida budista. Budismo não possui um salvador externo. Em vez disso, cada indivíduo pode praticar para se tornar seu próprio salvador. Buda disse: “Os Budas só lhe mostram o caminho, você tem de fazer o esforço por si próprio”.

Se todas as pessoas seguirem esse caminho, a terra se tornará um lugar mais elevado que o céu. Ainda que a maioria das pessoas experimente distúrbios, o peregrino ao longo do caminho budista é cheio de paz, cheio de alegria, e calma.

O caminho para a paz e liberdade interior tem sido exposto por Buda em seus muitos ensinamentos. Existem muitos mestres; há os discípulos de Buda, que já trilharam esse sagrado caminho, e àqueles que ainda o trilham, podendo guiar aos demais. Um bom e experiente mestre é uma boa companhia àqueles que seguem o caminho.

O Venerável Ajahn Sumedho, bem treinado pelo Venerável Ajahn Chah, veio à Inglaterra e fundou diversos centros, tais como Chithurst Buddhist Monastery (Monastério Budista Chithurst) e o Amaravati Buddhist Monastery (Monastério Budista Amaravati), com a proposta de ensinar este prático caminho para encher de paz o coração. Ele tem servido ao país por muitos anos e possui muitos seguidores. Em várias ocasiões tem dado palestras sobre o caminho e seu valor, e falado a respeito de suas experiências. Este livro contém algumas dessas palestras com valiosas e práticas instruções.

Cap 01 - É o Budismo uma religião?

É tentador acharmos que entendemos de religião pelo fato dela estar enraizada em nossa cultura. Entretanto, é de grande valia contemplar e refletir sobre a verdadeira intenção, meta ou proposta da religião.

Por vezes, as pessoas consideram religião como a crença em um Deus ou Deuses, passando então a religião a ser identificada pela postura teísta de uma religião particular. Muitas vezes, Budismo é considerado tanto religião ateuista como teísta, ou nem sequer como uma religião. Parece ser uma filosofia ou psicologia porque Budismo não vem de uma posição teísta. Não é baseado numa posição metafísica ou doutrinária, mas na experiência comum de toda a humanidade – a experiência do sofrimento. A premissa

budista é a de que refletindo, contemplando e entendendo essa experiência humana comum, poderemos transcender todas as delusões da mente que criam o sofrimento humano.

A palavra religião vem do latim “religio”, que significa ligar. Isto sugere uma ligação ao divino que engloba todo o ser. Ser verdadeiramente religioso significa que você deve se vincular ao divino, ou a realidade última, e comprometer-se totalmente a esse vínculo, até o ponto onde essa realização última é atingida. Todas as religiões possuem palavras como “libertação” e “salvação”. Palavras dessa natureza conduzem-nos à libertação da desilusão, completa e absoluta liberdade, e total entendimento da realidade última. Em Budismo nós chamamos isso de iluminação.

Entendendo a Natureza do Sofrimento

A abordagem budista é a de meditar sobre a experiência do sofrimento, pois é isso o que todos os seres humanos dividem em comum. Sofrimento não necessariamente significa uma grande tragédia ou uma terrível má sorte. Quer somente dizer o tipo de descontentamento, infelicidade e desapontamento que todos os seres humanos vivenciam em várias épocas de suas vidas. Sofrimento é comum a ambos, homens e mulheres, ricos e pobres. Qualquer que seja sua raça ou nacionalidade este é o vínculo comum.

Então no Budismo, sofrimento é chamado de a nobre verdade. Não é porém, a verdade última. Quando Buda ensinou sofrimento como sendo uma nobre verdade, não era sua intenção que nos prendêssemos ao sofrimento e acreditássemos nele cegamente como se fosse a última verdade. Em vez disso, ele nos ensinou como usar o sofrimento como uma nobre verdade para reflexão. Nós contemplamos: o que é sofrimento, qual sua natureza, por que sofro, sobre o que estou sofrendo?

Um entendimento sobre a natureza do sofrimento é um importante insight. Agora contemple isso em sua própria experiência de vida. Quanto tempo de vida é gasto tentando afastar ou ficar longe de coisas desagradáveis e não desejáveis? Quanta energia em nossa sociedade é dedicada à felicidade e ao prazer na tentativa de nos mantermos afastados das coisas desagradáveis e indesejáveis? Nós podemos ter instantes de felicidade, instantes que nos dediquemos a algo, alguma coisa que chamamos não-sofrimento: excitação, romance, aventura, prazeres sensuais, comer, ouvir música, ou qualquer que seja. Mas tudo isso é uma tentativa de nos mantermos afastados de nossos medos, descontentamentos, ansiedade e preocupação - coisas que assombram a obscura mente humana. A humanidade será sempre assombrada e assustada pela vida enquanto se mantiver ignorante e não colocar adiante o esforço de olhar e entender a natureza do sofrimento.

Entender o sofrimento significa aceitá-lo ao invés de afastá-lo ou negá-lo, ou ainda culpar alguém pela sua existência. Nós podemos notar que o sofrimento tem uma causa, que depende de certas condições, condições essas criadas pela nossa mente, ou que tenham sido instiladas em nós através de nossa cultura e família. Nossa experiência de vida e os processos condicionantes começam no dia em que nascemos. A família, o grupo no qual convivemos, nossa educação, tudo instila em nossas mentes vários preconceitos, tendências e opiniões – alguns bons, outros nem tão muito bons.

Agora, se não realmente olharmos a essas condições da mente e examiná-las pelo que elas realmente são, claro que elas nos causarão uma interpretação de nossa experiência de vida baseada nesses preconceitos. Mas se olharmos a fundo à natureza do sofrimento, começaremos a examinar coisas como o medo e o desejo e então

descobrimos que nossa verdadeira natureza não é medo, não é desejo. De maneira nenhuma nossa verdadeira natureza é condicionada.

O Condicionado, o Incondicionado, e a Consciência

Religiões sempre apontam para o relacionamento do mortal, ou do condicionado, com o incondicionado (absoluto, sem limitações). Isto é, se você despir profundamente qualquer religião até sua essência básica, chegará a um ponto onde o mortal – o condicionado e de tempo limitado – cessa. Nessa cessação é que percebemos e entendemos o incondicional. Na terminologia budista é dito que “há o incondicionado; se não o houvesse, não haveria o condicionado”. O condicionado surge e cessa no incondicionado, e por isso nós podemos apontar para o relacionamento entre o incondicionado e o condicionado. Tendo nascido num corpo humano, nós temos de viver nossas vidas sobre as limitações e condições do mundo sensorial. Nascimento implica que viemos do incondicionado e o manifestamos em separado, na forma condicionada. E esta forma humana implica em consciência.

Consciência sempre determina um relacionamento entre sujeito e objeto, e no Budismo, consciência é tida como uma função discriminativa da mente. Então observe isso agora. Você está sentado aqui prestando atenção a essas palavras. Essa é a experiência de consciência. Você pode sentir o calor na sala, ver o que está a seu redor, ouvir aos sons. Tudo isso quer dizer que você nasceu num corpo humano e pelo resto de sua vida, tanto quanto esse corpo dure, ele terá sentimentos, e a consciência estará surgindo. Essa consciência sempre cria a impressão de um sujeito e um objeto, então quando não investigamos, não olhamos dentro da verdadeira natureza das coisas, nos tornamos presos a essa visão dualística de “Eu sou meu corpo, eu sou meus sentimentos, eu sou minha consciência”.

Assim, a atitude dualística surge da consciência. E a partir da nossa capacidade de conceber, lembrar e perceber com nossas mentes, criamos uma personalidade. Às vezes nos divertimos com ela. Outras sentimos medos irracionais, temos pontos de vista errados, e ansiedades sobre ela.

A Aspiração da Mente Humana

No presente momento, pra qualquer sociedade neste mundo materialista, muito da angústia e desespero humano surge do fato de não nos relacionarmos usualmente a nada maior que o planeta no qual vivemos e o nosso corpo humano. A aspiração da mente humana em direção a realização última, em direção à iluminação, não é realmente promovida ou encorajada na sociedade moderna. Na verdade, normalmente ela parece ser até desencorajada.

Sem esse relacionamento com uma verdade maior, nossas vidas passam a ser sem sentido. Se não podemos nos relacionar a nada além de experiências em um corpo humano dentro de um planeta num universo misterioso, tudo em nossa vida realmente acaba sendo um gastar o tempo do nascimento à morte. Então claro, qual é o propósito, qual o significado disto? E por que nos importamos? Por que nós precisamos de um propósito? Por que deve haver um sentido para a vida? Por que nós temos palavras, conceitos, e religiões? Por que nós temos lembrança ou aspiração em nossas mentes, se tudo que sempre foi ou pode ser, é essa experiência baseada na visão do eu? Será que

esse corpo humano, com seus processos condicionantes, simplesmente aterrissou em nós fortuitamente, dentro de um sistema universal que foge ao nosso controle?

Vivemos em um universo incompreensível a nós. Podemos apenas divagar a respeito. Podemos intuir e prestar atenção ao universo, mas não podemos colocá-lo em uma pequena cápsula. Não podemos transformá-lo em nossa mente. Por essa razão, tendências materialistas em nossas mentes não nos encorajam sequer a fazermos esses tipos de questões. Ao contrário, essas tendências nos fazem interpretar todas as experiências da vida logicamente ou racionalmente, baseados nos valores do materialismo e da ciência empírica.

A Experiência do Despertar

O Budismo aponta para a experiência universal ou comum de todos os seres sencientes, o sofrimento. Também nos aponta os caminhos para que possamos sair dele. Sofrer é uma experiência de despertar. Quando sofremos, começamos a nos questionar. Tendemos a olhar, investigar, supor, tentar achar respostas.

A história do Príncipe Sidarta (o nome de Buda antes de sua iluminação), diz respeito à vida de um príncipe em um ambiente onde somente prazer, beleza, conforto, vantagens sociais – tudo de melhor que a vida podia oferecer – existia. Então no decorrer da história, aos vinte e nove anos, Sidarta deixa o palácio para ver o que havia lá fora, e se conscientiza dos mensageiros da velhice, da doença e da morte.

Agora, alguém diria que ele já deveria ter o conhecimento sobre a velhice, a doença, e a morte na idade de vinte e nove anos. Na nossa maneira de pensar é bastante óbvio sabermos desde cedo que todo mundo envelhece, fica doente e morre. Entretanto, o príncipe foi protegido destas experiências e sua consciência não foi despertada até que ele as experimentou diretamente.

Similarmente, podemos viver toda a nossa vida sobre a presunção de que tudo está certo. Mesmo as infelicidades ou os desapontamentos que provavelmente experimentaremos não necessariamente irá nos acordar. Podemos querer saber um pouco a respeito, mas há tantas oportunidades para que não olhemos, não notemos. É fácil culpar alguém por nossa infelicidade, não é? Podemos culpar o governo, nossa mãe e pai, amigos ou inimigos, forças externas. Mas o despertar da mente à velhice, doença, e morte, acontece quando percebemos que irá acontecer conosco. E essa conscientização não vem somente como uma idéia abstrata, mas como um verdadeiro sentimento de destruição, um verdadeiro insight de que isso acontece com todos os seres humanos. O que nasce, envelhece, degenera e morre.

O quarto mensageiro no qual Buda se deparou foi um *samana*. Um *samana* é um monge, ou um peregrino religioso, alguém que se devota solitariamente em busca da realidade última, da verdade. O *samana*, como foi retratado na lenda, era um monge de cabeça raspada vestindo um manto.

Essas foram as quatro mensagens do simbolismo budista: velhice, doença, morte, e o *samana*. Elas significam o despertar da mente humana a uma meta religiosa, para a aspiração do coração humano em direção a percepção da realidade última, que liberta de toda a desilusão e sofrimento.

Prática Budista

Por vezes, atitudes mais modernas em relação à meditação budista, tendem a retratá-la como um deixar o mundo e desenvolver um profundo estado de concentração da mente, o qual depende de um cuidadoso controle das condições. Nos Estados Unidos e em outros países onde a meditação budista tem se tornado cada vez mais popular, as pessoas tendem a desenvolver fortes pontos de vista sobre o que é estar num estado mental concentrado no qual técnica e controle são muito importantes.

Este tipo de técnica é aceitável e boa, mas se você começar a desenvolver as capacidades reflexivas de sua mente, não será então necessário, nem sequer aconselhável, gastar seu tempo tentando refinar sua mente onde o grosseiro e o desagradável são suprimidos. É melhor abrir a mente para sua capacidade total, sua sensibilidade total, para assim saber que neste presente momento, as condições ao qual você está atento – o que você está sentindo, vendo, ouvindo, cheirando, saboreando, tocando, pensando – são impermanentes.

Impermanência é uma característica comum de todos os fenômenos, seja sua crença em Deus ou uma lembrança do passado; seja um pensamento de raiva ou de amor; seja alto ou baixo, rude, refinado, bom, mal, prazeroso ou doloroso. Qualquer que seja sua qualidade, você está olhando isto como um objeto. Tudo que surge, cessa. É impermanente. Agora o que uma mente aberta faz, como um caminho de prática e reflexão na vida, é permitir que você tenha alguma perspectiva sobre suas emoções, sobre a natureza de seu próprio corpo, como também sobre os objetos dos sentidos.

Voltando novamente à consciência: a ciência moderna – ciência empírica – considera como mundo real, aquele mundo material no qual vemos, ouvimos e sentimos, como sendo um objeto para os nossos sentidos. Então, o mundo dos objetos é chamado de realidade. Podemos ver o mundo material, concordar com o que ele é, ouvi-lo, cheirá-lo, saboreá-lo, tocá-lo, ou mesmo concordar com sua percepção ou em um nome para isto. Mas a percepção continua sendo um objeto, não é? Por criar a impressão de sujeito e objeto, a consciência nos faz crer que estamos observando algo que é separado de nós.

O Buda, através de seus ensinamentos, levou o relacionamento sujeito-objeto até o último ponto. Ele ensinou que todas as percepções, todas as condições que passam por nossas mentes, todas as emoções, todos os sentimentos, todos os objetos do mundo material que vemos e ouvimos, são impermanentes. Ele disse: “O que surge, cessa”. E isto foi o que Buda manteve indicando sempre em seus ensinamentos, esta importante revelação que nos liberta de todos os tipos de desilusões. O que surge, cessa.

A Consciência pode também ser definida como a capacidade de saber, a experiência do conhecimento. O sujeito conhecendo o objeto. Quando olhamos aos objetos e o nomeamos, pensamos conhecê-lo. Achamos que conhecemos esta ou aquela pessoa porque nós sabemos seu nome, ou temos uma lembrança deles. Achamos que conhecemos todas as coisas porque nos lembramos delas. Nossa capacidade de saber, às vezes, é de um tipo condicionado – saber a respeito em vez de saber diretamente.

A prática Budista nos faz permanecer em um estado de pura atenção plena, onde há o conhecimento introspectivo, ou o conhecimento direto. Este é um conhecimento que não é baseado em percepção, em idéia, posição ou doutrina, e pode somente se alcançado através da plena atenção. O que queremos dizer com plena atenção, é a capacidade de não se apegar a nenhum objeto, seja ele de domínio material ou mental. Quando não há apego, a mente está no estado puro de consciência, inteligência e clareza. Isto é plena atenção. A mente pura e receptiva, sensível as condições existentes. Não é mais, de forma alguma a mente condicionada que somente reage a prazer e dor, exaltação e culpa, felicidade e sofrimento.

Por exemplo, se neste momento ficar bravo, pode seguir esse sentimento. Pode acreditar e continuar criando e criando essa emoção em particular, ou pode suprimi-la e tentar pará-la por medo ou aversão. Entretanto, em vez de fazer uma ou outra, você pode refletir sobre o estado de estar bravo como algo observável. Agora, se estar bravo é o seu verdadeiro eu, não seríamos capazes de observar; isto é o que queremos dizer por “reflexão”. O que é isto que pode observar e refletir o sentimento de estar bravo? O que é isto que pode investigar o sentimento, o calor do corpo, ou o estado mental? Aquilo que observa e investiga é o que nós chamamos mente reflexiva. A mente humana é uma mente reflexiva.

A Revelação da Verdade Comum a todas as Religiões

Podemos questionar: Quem sou eu? Por que nasci? O que é a vida? O que acontece quando eu morro? Existe algum significado ou propósito para a vida? Mas por tendermos a pensar que outras pessoas sabem e nós não, constantemente procuramos as respostas nos outros, ao invés de abriremos a mente e assistir, através de um alerta paciente, a verdade a ser revelada. Através de plena atenção e da verdadeira consciência, a revelação é possível. Esta revelação da verdade, da realidade última, é o propósito de toda a experiência religiosa. Quando nos vinculamos ao divino, e comprometemo-nos integralmente a esse vínculo, nós permitimos essa revelação da verdade, no qual chamamos *insight* – profunda e verdadeira introspecção – dentro da natureza das coisas. Revelação é inefável também. Palavras não são suficientemente capazes de expressá-la. Este é o motivo no qual revelações podem ser bem diferentes. Como são declaradas, como são produzidas através do discurso, elas podem ser infinitamente variadas.

Então revelações budistas soam bastante budistas, e cristãs, bastante cristãs, e isso é muito justo. Não há nada de errado com isso. Mas necessitamos reconhecer a limitação da linguagem convencional. Precisamos entender que linguagem não é a verdade última ou o real definitivo; é a tentativa de tentar comunicar essa inefável verdade aos outros.

É interessante ver o número de pessoas que agora procuram por uma meta religiosa. Um país como a Inglaterra é predominante Cristão, mas agora tem muitas outras religiões. Há muitos encontros inter religiosos e tentativas dentro do país de tentar entender cada um, a religião do próximo. Podemos ficar em um nível simples e saber somente que os muçumanos acreditam em Alá, os cristãos em Jesus Cristo, e os Budistas em Buda. Mas o que eu estou interessado é ir além das convenções para um verdadeiro entendimento, para aquele profundo entendimento da verdade. Este é o que o caminho budista diz.

Hoje nós temos a oportunidade de trabalharmos rumo a uma verdade comum em meio a todas as religiões. Não é, de forma alguma, o tempo onde converter pessoas ou competir entre si pareça ser de qualquer utilidade ou valor. Melhor do que tentar converter aos outros, religião apresenta a oportunidade de fazer-nos despertar para nossa verdadeira natureza, nossa verdadeira liberdade, para o amor e a compaixão. É um caminho de vida cheio de sensibilidade, com total receptividade, assim então poderemos nos deleitar e nos abrir para o misterioso e maravilhoso do universo, para o resto de nossas vidas.

QUESTÕES

Pergunta: Budismo é principalmente uma religião/filosofia de olhar interiormente?

Resposta: À primeira vista é o que parece, porque na meditação budista você se senta, fecha seus olhos e olha interiormente. Mas na verdade, meditar permite a você entender a verdadeira natureza das coisas, a natureza de tudo.

Como ser humano você está em uma forma bastante sensível. Este corpo é bastante vulnerável, e existe em um sistema universal que é vasto e impossível de ser entendido. É fácil cair na armadilha de ver o mundo como algo exterior. Quando pensamos assim, em termos de interior, exterior, se interiorizar parece menos importante. O que está dentro parece ser pequeno em comparação ao externo, ao vasto sistema universal.

Mas deixando ir as percepções, o estado condicionado de sua mente, você começa a sentir o universo num novo caminho. Transforma-se em algo diferente desta aparente divisa entre sujeito e objeto. Nós quase não temos palavras pra descrever esse sentimento, exceto que você “se apercebe”. A melhor comparação que posso fazer é com um rádio receptor. Nossos corpos são formas sensíveis, como rádios ou televisões. Coisas vão através deles e tendem a se manifestar de acordo com nossas atitudes em particular, medos e desejos. Quando libertamos a mente dessas limitações, desses estados condicionados, começamos a sentir que essas formas humanas são receptores para sabedoria e compaixão.

Pergunta: Então o que, se há alguma coisa, em que o Budismo acredita?

Resposta: Esta é uma questão comum que não é fácil de ser respondida. Se dissermos que não temos crenças, as pessoas dirão, “Então vocês crêem no nada”. E então diremos, “Não, não é isso. Não acreditamos no nada também”. E eles dizem, “Então você acredita em algo, você acredita em Deus?”. E nós respondemos que não sentimos necessidade de acreditar em Deus. E eles dizem, “Então você acredita que Deus não existe”. E nós podemos dar voltas e voltas como essas, porque ter crenças é algo que as pessoas consideram como sendo religião: crença em doutrinas e posturas teístas, ou crenças em posturas ateístas. Estes são dois extremos da mente – crendo no externo ou crendo na aniquilação.

Mas quando você está falando sobre Budismo, você não pode usar todas as concepções que sobre outras religiões, porque elas não se aplicam. A abordagem Budista vem de um ângulo diferente. Nós não desejamos acreditar em doutrinas, ensinamentos ou coisas que partem de outrem. Nós queremos procurar a verdades por nós mesmos.

A verdade das coisas deve estar disponível a nós. Caso contrário, estamos somente perdidos e carentes de ajuda em um misterioso universo, sem qualquer caminho de entendimento sobre o que acontece conosco, ou porque as coisas são como elas são. Somos nós somente algum tipo de acidente cósmico, ou existe algo mais? Seres humanos sentem que há alguma coisa além da aparência do mundo sensorial. Em sociedades primitivas e em modernas também, encontramos o sentimento religioso, a sensação de um movimento em direção a algo, ou um crescimento para alguma coisa. Nós estamos todos envolvidos nesse vasto mistério, e queremos saber como nos relacionarmos com ele.

Então o que podemos fazer na posição no qual nos encontramos – encarcerados em um corpo por sessenta, setenta, oitenta, noventa anos? Se existe verdade, com certeza devemos ser capazes de abri-la e conhecê-la. Caso contrário, se nos mantivermos somente em ilusões todo o tempo, a existência se torna sem propósito e desesperada. Sem verdade vida não significa nada, e não importa o que você faça; vida não tem valor algum. Mas mesmo que você opte por escolher aceitar uma visão niilista no qual vida não tem sentido algum, você ainda não está certo, está? Você deve preferir acreditar que não há sentido, de que acreditar que há, mas continuar sem sabê-lo. O que você pode saber agora é que você não sabe, e é assim que é agora.

Há conhecimento, não? Há uma tendência para o bem e o bonito. Há um desejo de ficar longe do doloroso e do feio. Seres humanos têm sempre aspirações. Odiamos a nós mesmos quando vivemos na inferioridade, indulgentes, vidas feias. Há um senso de vergonha quando fazemos coisas cruéis ou medíocres: esperamos que ninguém saiba algumas das coisas que fazemos. Se vida fosse totalmente sem sentido, não haveria necessidade de sentirmos vergonha, não é mesmo? Poderíamos fazer qualquer coisa fora de contexto que não importaria. Mas porque existe um senso, algumas das coisas que fazemos não são louváveis ou sábias, aspiramos elevar-nos sobre os instintos do corpo e da mente.

Somos providos de inteligência humana; podemos pensar os mais altos conceitos, nós os podemos concebê-los em nossas mentes, o que é ainda melhor. Democracia, socialismo, comunismo, vem desse pensamento nos mais altos caminhos sobre qual é a mais justa forma de governo. Isto não quer dizer que nossos governos realizem muito, mas eles certamente tentam. Há também nossa apreciação sobre o que é esteticamente refinado: beleza na música, arte e uso da linguagem. Tudo isso indica a aspiração humana em direção ao fino e melhor. Nós podemos aspirar para uma maior e universal visão de mundo: um só planeta, um só tipo de sistema ecológico, uma única família humana. Todas essas percepções vêm se tornando bastante comuns agora. De muitas formas, humanidade é agora uma família global, o que acontece na Mongólia ou na Argentina, afeta a todos.

Podemos expandir nossa capacidade de perceber, movimentando-nos do ponto de vista individual, no qual só olhamos para nós mesmos, para àquela de visão globalizada. Com essa visão, incluímos todos os seres humanos em nossa família, melhor que só nossa família imediata, ou a família nacional. Tanto quanto expandimos nossa consciência, podemos formar percepções e conceitos muito mais amáveis e de compaixão, indo além de somente cuidarmos de nós mesmos como indivíduos. Podemos ir além de só cuidarmos de nossa família, grupo, classe, ou raça. Podemos expandir nossa consciência para incluir todos os seres humanos, e então todos os seres. Se tornando universal.