



---

## Sabedoria da Igualdade e Elemento Terra

A observação de cada um dos cinco elementos naturais – terra, água, fogo, ar e espaço –, ao ser feita de forma viva dentro e fora do nosso corpo, traz a experiência de sermos inseparáveis da natureza, oferecendo uma ecologia humana e cultivando um pensamento científico que seja, ao mesmo tempo, ético e afetivo.

A visão dos cinco elementos<sup>1</sup> está presente na cosmovisão, filosofia e medicina tibetanas, como um tipo de “ecologia profunda”, compreendendo os cinco elementos não apenas no seu nível material, mas como *princípios ativos* que compõem todas as experiências. Eles são: terra, água, fogo, ar e espaço. Tenzin Wangyal Rinpoche apresenta os cinco elementos nos níveis material, sutil (emocional, psicológico, ou de “energia”) e secreto. Esse último nível é a qualidade “pura” do elemento em sua perfeição, e corresponde a cada uma das cinco sabedorias.

Assim, a Sabedoria da Igualdade é associada à firmeza, estabilidade e riqueza do Elemento Terra. Tradicionalmente, ela é representada pelo buda **Ratnasambava**, que significa “o nascido como uma jóia”, sendo que “ratna” significa jóia ou algo precioso, de valor. Ele é representado com a mão direita aberta, com a palma da mão para a frente, simbolizando um gesto de suprema **generosidade** e doação. A cor dessa sabedoria é o **amarelo**, ligado ao ouro, símbolo de riqueza material e também espiritual.

Aluna de Trungpa Rinpoche, um dos mais importantes mestres que introduziram o budismo tibetano no Ocidente, Francesca Fremantle conta que seu mestre costumava descrever *ratna*, o princípio dessa sabedoria, como “uma grande árvore caída que começou a apodrecer: cogumelos e fungos florescem nela, limo e líquen a cobrem, plantas novas brotam sobre ela, vermes e insetos se alimentam dela e pequenos animais se abrigam dentro dela; ela verte uma goma pegajosa como âmbar, e sua casca se desfaz, revelando cores e texturas fascinantes”<sup>2</sup>.

Se essa fertilidade e riqueza preciosa pode ser localizada em uma árvore apodrecendo, podemos lembrar que perceber essa preciosidade é uma questão de treinar o olhar. Na mandala da Sabedoria da Igualdade, descortinamos essa visão capaz de reconhecer a preciosidade presente em cada situação.

---

<sup>1</sup> A introdução do estudo e contemplação dos 5 elementos na Escola Caminho do Meio foi um pedido de Lama Padma Samten à equipe pedagógica. Para fins didáticos, adotamos a associação dos elementos às sabedorias em nosso programa de estudos, respeitando as associações tradicionais já presentes nos ensinamentos budistas formais.

<sup>2</sup> Francesca Fremantle. Vazio Luminoso. Ed. Nova Era, 2005.

A Sabedoria da Igualdade também pode ser chamada como Sabedoria da Equanimidade. Segundo Fremantle, a “equanimidade interior se desenvolve a partir da visão de que a mesma oportunidade para despertar existe em todas as circunstâncias, sejam alegres ou tristes, prazerosas ou desagradáveis, privilegiadas ou desfavorecidas”.

Essa equanimidade oferece uma base de estabilidade e firmeza, associada tradicionalmente ao elemento **terra**. Também a conexão com *ratna*, riqueza fundamental, associa essa sabedoria ao elemento terra. Conforme lembra Fremantle, “nosso planeta Terra é literalmente uma mina de ouro e jóias, mas além disso é em última instância a fonte de tudo o que possuímos. A Mãe Terra fornece toda a nossa comida, roupas, abrigo e riqueza material; mostra completa equanimidade e generosidade imparcial com relação a seus filhos”.

Assim, o elemento terra está associado à riqueza e generosidade, e essa noção de enriquecimento e abundância está presente nas imagens tradicionais da Sabedoria da Igualdade. Ainda segundo Fremantle, “a terra é nosso lar, nosso ambiente familiar, o chão sólido no qual podemos caminhar e nos sentir seguros. A terra é uma casa de tesouros, a fonte de toda riqueza, uma mina de ouro e pedras preciosas”.

Sendo a Terra o nosso lar comum, essa sensação ampla de pertencimento e identidade com todos os seres é a própria manifestação da Sabedoria da Igualdade, através da qual a generosidade se torna uma expressão natural. Aqui, a visão de igualdade não se trata de não perceber as diversidades, mas o cultivo de uma postura interna de apreciação e enriquecimento diante de todas as experiências igualmente.

Dentro do corpo humano, o elemento terra fornece a carne e os ossos. Ela nos dá forma, estrutura e força. A terra fornece o alimento que supre nossos corpos. O que quer que comamos, seja mineral, vegetal ou animal, é uma transformação do elemento terra. As qualidades da terra são também encontradas nos reinos emocional e psicológico, que tornam a pessoa estável e confiável; fornecem paciência, resistência e lealdade.

Algumas sugestões de práticas

- Para fortalecer sua conexão com o elemento terra, tome consciência do chão sustentando seu corpo e tudo ao seu redor. Sinta a estabilidade do chão. Lembre da imensidão do planeta, e da força da gravidade que o prende a ele. Internalize a estabilidade que vem dessa conexão com a terra<sup>3</sup>.
- Sempre que se alimentar, perceba diretamente em seu alimento a sua origem na terra. Relacione-se com esse alimento como riqueza, bênção, expressão genuína da generosidade da terra. Lembre que esse alimento é inseparável da terra, e o seu corpo é inseparável desse alimento. Perceba a presença constitutiva da terra em seu próprio corpo, conecte-se com suas qualidades e desenvolva gratidão.
- Antes de dormir, contemple o abrigo e segurança que experimenta como manifestação de riqueza e generosidade da terra. Deixe que essa experiência de segurança e gratidão cresça e permeie seu corpo e mente.

Referências Bibliográficas

**A cura através da forma, da energia e da luz.** Tenzin Wangyal Rinpoche. São Paulo: Pensamento, 2005.

**Vazio Luminoso** - para entender o clássico Livro Tibetano dos Mortos. Francesca Fremantle. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2005.

**O Lung dos Cinco Elementos.** Lama Padma Samten. Transcrição para estudo.

3 Tenzin Wangyal Rinpoche.