

The background is a close-up photograph of a textured, orange-brown surface, possibly leather or a similar material. A prominent diagonal crease runs from the top left towards the bottom right. There are some small, dark, circular spots on the surface, one of which is particularly noticeable near the top left. The lighting is warm and directional, creating highlights and shadows that emphasize the texture and the crease.

ESTRATÉGIA
NOBRE

Estratégia Nobre

Ensaio sobre o Caminho Budista

Thanissaro
Bhikkhu

tradução Carla Barroso Carneiro

edição Katatto Bhikkhu

revisão Pedro Fabrini

colaboração Maria Luiza de Souza Schuler

DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS 1999 THANISSARO
BHIKKHU PRIMEIRA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS 2016

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

PERGUNTAS

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, EUA

RECURSOS ADICIONAIS

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite os sites dhammatalks.org e accesstoinight.org.

CÓPIA IMPRESSA

Uma cópia impressa deste livro está disponível em forma gratuita mediante pedido à Sociedade Vipassana de Meditação. Procure no site sociedadevipassana.org.br

INTRODUÇÃO

Perspectivas.

Os ensaios contidos neste livro apresentam perspectivas sobre os elementos básicos no caminho budista — as atitudes, conceitos e práticas que conduzem à liberdade total da mente. Se as perspectivas forem corretas, elas próprias formam parte do caminho. Assim sendo, para poder aprender a fazer o melhor uso possível destes ensaios, é importante entender como perspectivas funcionam para que elas possam dar origem à liberdade.

Qualquer enunciado correto a respeito do caminho é parte da Perspectiva Correta. Mas, ainda assim, o objetivo do caminho — a liberdade total — inclui a liberdade do apego de todas as perspectivas. Isto significa que a Perspectiva Correta não está no final do caminho. Em outras palavras, não trilhamos o caminho simplesmente para chegar à Perspectiva Correta. Mas, por outro lado, não podemos trilhar o caminho sem fazer uso dela.

Assim, as Perspectivas Corretas são ferramentas — estratégias — para um fim maior. São estratégias únicas porque suas abordagens da realidade levam, inevitavelmente, à sua própria transcendência. As Perspectivas Corretas têm como objetivo trazer o tipo de questionamento que leva a mente além das próprias Perspectivas Corretas. É a eficácia destas Perspectivas Corretas que prova sua verdade. A integridade destas Perspectivas Corretas em ação, combinada com o valor de seus resultados é o que as tornam estratégias nobres. Então, os ensaios reunidos aqui, têm a intenção de servir de apoio para este programa de *estratégias nobres*.

Esse programa é muito amplo para estar contido integralmente neste ou em qualquer outro livro. No final das contas, a Perspectiva Correta é apenas parte do caminho. Mas minha esperança é que estes ensaios o ajudarão a iniciar pelo caminho correto para a liberdade, e que os pontos que os ensaios levantarão possam provar-se úteis ao longo do trajeto.

Thanissaro Bhikkhu

AFIRMANDO AS VERDADES DO CORAÇÃO

Os ensinamentos Budistas
sobre *Samvega* & *Pasada*

Um budismo de afirmação-à-vida, que nos ensina a encontrar a felicidade, abrindo-nos para a riqueza do nosso dia a dia.

É isso o que queremos — ou, pelo menos, é isso o que nos é dito por pessoas que tentam nos vender um budismo mais de acordo com as convenções sociais. Mas é disso mesmo que precisamos? Isso é budismo de verdade?

Pare para pensar por um momento na história do jovem Príncipe Siddhartha e em seus primeiros encontros com o envelhecimento, o adoecimento, a morte e com um meditador nômade. Este é um dos capítulos mais acessíveis da tradição budista, principalmente pela qualidade direta, genuína das emoções do jovem príncipe. Ele encarou o envelhecimento, o adoecimento e a morte com um terror absoluto e colocou todas as suas esperanças na vida meditativa da floresta como sua única escapatória. Como conta Asvaghosa, o grande poeta budista, não lhe faltaram amigos e parentes para tentar convencê-lo a abandonar essas percepções; e Asvaghosa foi suficientemente sábio para mostrar os conselhos de afirmação-à-vida desses amigos e parentes de forma muito atraente. Ainda assim, o príncipe se deu conta de que, se ele desse ouvidos a esses conselhos, ele estaria traindo seu coração. Somente permanecendo totalmente honesto em relação a suas verdadeiras emoções, ele foi capaz de embarcar no caminho que o tirou dos valores convencionais da sua sociedade e seguiu em direção a um inigualável Despertar na Dimensão Sem Morte.

Esta, está longe de ser uma história de afirmação-à-vida no sentido comum da expressão; mas ela seguramente afirma algo mais importante do que a vida: a verdade do coração quando ele aspira por uma felicidade absolutamente pura. O poder dessa aspiração depende de duas emoções, chamadas em Pali *samvega* e *pasada*. Poucos de nós ouvimos a respeito, mas essas são as emoções mais básicas da tradição budista. Essas emoções não só inspiraram o jovem príncipe previamente em sua busca pelo Despertar, mas mesmo depois de ter se tornado o Buddha, ele aconselhou seus seguidores a cultivá-las diariamente. Na verdade, a forma como ele lidou com essas emoções foi tão especial que pode ser uma das contribuições mais importantes que os seus ensinamentos têm a oferecer para a cultura contemporânea.

Samvega foi o que o jovem Príncipe Siddhartha sentiu em seu primeiro contato

com o envelhecimento, o adoecimento e a morte. É difícil traduzir essa palavra, porque ela cobre uma gama tão grande de sensações — ao menos três grupos de sensações de uma só vez: 1) a sensação opressiva de choque, desilusão e alienação que vem com a compreensão da futilidade e do sentido vazio da vida como ela é normalmente vivida; 2) uma sensação de culpabilidade de nossa própria complacência e tolice ao nos deixar viver de forma tão cega; 3) uma sensação ansiosa de urgência na tentativa de encontrar uma forma de escapar desse ciclo sem sentido. Este é um grupo de sensações que todos experimentamos uma vez ou outra no processo de crescimento, mas não conheço uma só palavra que cubra adequadamente todas as três. Seria útil termos um termo assim e talvez essa já seja razão suficiente para simplesmente adotar a palavra *samvega* na nossa língua.

No entanto, mais do que oferecer um termo útil, o budismo oferece também uma estratégia eficaz para lidar com as sensações que estão por trás dele — sensações que nossa própria cultura considera ameaçadoras e com as quais lida muito mal. A nossa não é, claro, a única cultura ameaçada por sensações de *samvega*. Na história de Siddhartha, a reação do pai à descoberta do jovem transmite a forma como a maior parte das culturas tenta lidar com essas sensações: ele tentou convencer o príncipe de que seu padrão de felicidade era altamente impossível de alcançar, ao mesmo tempo, tentando distraí-lo com relacionamentos e todos os tipos de prazeres sensoriais imagináveis. Para colocar de forma simples, a estratégia era trazer o príncipe para um objetivo menor e buscar satisfação em uma felicidade que era menos do que absoluta e que não fosse especialmente pura.

Se o jovem príncipe vivesse nos Estados Unidos hoje, o pai teria outros instrumentos para lidar com a insatisfação do príncipe, mas a estratégia básica seria essencialmente a mesma. Podemos facilmente imaginá-lo levando o príncipe a um conselheiro religioso que o ensinaria a acreditar que a criação de Deus é basicamente boa e que não focasse em quaisquer aspectos da vida que colocassem dúvidas nessa crença. Ou então, ele poderia tê-lo levado a um psicoterapeuta, que trataria as sensações de *samvega* como uma incapacidade de aceitar a realidade. Se essas terapias não dessem resultados, um psiquiatra provavelmente prescreveria remédios antidepressivos para atenuar os sentimentos do jovem, de forma que ele pudesse se tornar um membro da sociedade, produtivo e ajustado.

Se o pai estivesse realmente a par das correntes da moda, ele poderia achar um professor do dhamma que aconselharia o príncipe a buscar a felicidade nos pequenos milagres da vida — uma xícara de chá, uma caminhada na floresta, trabalho voluntário, ajudar outra pessoa. Ele diria: não importa que esses tipos de felicidade acabem por serem abreviados pelo envelhecimento, adoecimento e morte. O momento presente é tudo o que temos, então, deveríamos tentar apreciar a oportunidade agri-doce de saborear — sem se apegar às breves felicidades, à medida que elas vão passando.

É muito pouco provável que o príncipe com coração de leão, que conhecemos dessa história, aceitasse algum desses conselhos bem intencionados. Ele os interpretaria como propaganda de uma vida de desespero silencioso, que exigiria que ele traísse seu próprio coração. Mas, se ele não encontrasse consolo de nenhuma dessas formas, aonde o príncipe iria na nossa sociedade? Ao contrário do que era o caso na Índia no tempo em que o príncipe viveu, nós não temos quaisquer alternativas socialmente aceitáveis e bem estabelecidas além de sermos membros economicamente produtivos da sociedade. Até nossas ordens religiosas contemplativas são elogiadas por sua capacidade de fornecer pão, mel e vinho para o mercado. Sendo assim, o príncipe provavelmente não encontraria alternativa a não ser juntar-se aos perdedores, vagabundos, radicais e revolucionários, aos caçadores de subsistência, e, aos que estão nas margens da sociedade e que se dedicam à mera sobrevivência.

Ele encontraria muitas mentes interessantes e espíritos sensíveis nesses grupos, mas nenhum corpo acumulado de sabedoria alternativa profunda, comprovada e da qual se pode depender. Alguém poderia dar a ele um livro de Thoreau ou Muir, mas seus escritos não ofereceriam a ele nenhuma análise satisfatória sobre o envelhecimento, o adoecimento e a morte, além de nenhuma recomendação sobre como superá-los. E, como, dificilmente há qualquer rede de segurança para as pessoas na margem da sociedade, ele se veria obrigado a empregar energia excessiva em questões relacionadas a sua sobrevivência básica — e com pouco tempo ou energia livres para encontrar sua própria solução do problema de samvega. Ele acabaria desaparecendo — talvez na região dos vales de Utah, ou então em uma floresta Yukon — sem deixar traço; seu caminho para tornar-se um Buddha seria abortado.

Felizmente, para nós, o príncipe nasceu em uma sociedade que efetivamente oferecia apoio e respeito aos que decidiam abandonar o percurso convencional. Foi isso que lhe deu a oportunidade de encontrar uma solução para o problema da samvega que fazia justiça às verdades do seu coração.

O primeiro passo para essa solução está simbolizado na história de Siddhartha a respeito da reação do príncipe a quarta pessoa que ele viu em suas viagens fora do palácio: o meditador nômade da floresta. A emoção que ele sentiu neste ponto é chamada *pasada*, outra gama complexa de sensações normalmente traduzida como ‘clareza e confiança serena’. *Pasada* é o que impede que a samvega se torne desespero ou desesperança. No caso do príncipe, ele adquiriu um senso claro do seu dilema e de como sair dessa situação difícil, em direção a algo além do envelhecimento, adoecimento e morte — e ao mesmo tempo, se sentindo confiante de que esse caminho iria funcionar.

Como os ensinamentos budistas mais antigos admitem claramente, o dilema é que o ciclo de nascimento, envelhecimento e morte não tem sentido. Esses

ensinamentos não tentam negar este fato, e, portanto, não nos pedem que sejamos desonestos com nós mesmos ou que fechemos nossos olhos para a realidade. Como um professor colocou: o reconhecimento, por parte do budismo, da realidade do sofrimento — é tão importante que o sofrimento é honrado como a primeira nobre verdade — é um presente, no sentido de que ele confirma nossa experiência mais sensível e direta das coisas, uma experiência que muitas outras tradições tentam negar.

A partir daí, os ensinamentos antigos nos pedem que sejamos ainda mais sensíveis, até o ponto onde vemos que a causa real do sofrimento não está *lá fora* — na sociedade ou em algum ser externo — mas, *bem aqui*, no anseio presente em cada mente. E então, esses ensinamentos confirmam que há um fim do sofrimento, uma libertação do ciclo. E eles mostram a forma de chegar a essa libertação, desenvolvendo qualidades nobres já latentes na mente, até o ponto no qual elas deixam de lado o anseio e se abrem em direção da dimensão sem morte. Assim sendo, o problema tem uma solução prática, uma solução ao alcance da capacidade de cada ser humano.

Também é uma solução aberta ao escrutínio e a uma avaliação crítica — uma indicação do quão confiante estava o Buddha na solução que ele encontrou para o problema de *samvega*. Esse é um dos aspectos do budismo autêntico que mais atrai as pessoas que estão cansadas de ouvir que elas deveriam tentar negar os insights que inspiraram sua sensação de *samvega*.

Na verdade, o budismo dos primórdios não apenas está confiante de que ele pode lidar com sensações de *samvega*, mas também que é uma das poucas religiões que as cultiva ativamente até o limite. Sua solução para os problemas da vida demandam tanto esforço e comprometimento que somente uma forte sensação de *samvega* impediria que os praticantes budistas voltassem para seus hábitos antigos. Daí a recomendação de que todos os budistas, homens e mulheres, leigos ou ordenados, reflitam diariamente sobre as verdades do envelhecimento, adoecimento, separação, e morte — para desenvolver sensações de *samvega* — e também refletir no poder das suas próprias ações para levar *samvega* a um passo além, ou seja, levar ao *pasada*.

Para aqueles cuja sensação de *samvega* é tão forte que eles querem abandonar qualquer vínculo social que os impeçam de seguir o caminho para o fim do sofrimento, o budismo oferece, tanto uma base sólida de sabedoria já há muito tempo comprovada e da qual se pode depender, como também uma rede de segurança: a *sangha* monástica, uma instituição que os permite deixar a sociedade leiga, sem ter que perder tempo se preocupando com a sobrevivência básica. Para aqueles que não podem deixar seus vínculos sociais, o ensinamento budista oferece uma forma de viver no mundo, sem ser engolido pelo mundo, seguindo uma vida de generosidade, virtude e meditação, para fortalecer as qualidades nobres da mente que levarão ao fim do sofrimento.

A relação simbiótica projetada para servir esses dois ramos da *parisa*, ou comunidade budista, garante que cada pessoa possa se beneficiar do contato mútuo. O apoio da comunidade leiga garante que os monges não terão que se preocupar excessivamente com alimentos, roupas e abrigo; a gratidão que os monges inevitavelmente sentem pela generosidade livremente oferecida da comunidade leiga ajuda a impedir que se tornem desajustados e misantropos. Ao mesmo tempo, o contato com os monges ajuda a comunidade leiga a estimular a perspectiva adequada a respeito da vida que alimenta a energia de *samvega* e *pasada* da qual eles precisam para não serem enganados e entorpecidos pela propaganda materialista da economia convencional.

Então, a atitude budista em relação à vida cultiva *samvega*— uma aceitação clara do sentido vazio do ciclo de nascimento, envelhecimento e morte — e transforma-o em *pasada*: um caminho confiante em direção à Dimensão Sem Morte. Esse caminho inclui, não apenas uma orientação que já foi demonstrada ao longo do tempo, mas também uma instituição social que a alimenta e a mantém viva.

Todas essas, são coisas de que nossa sociedade precisa desesperadamente. É uma pena que, no marco das nossas tentativas atuais para tornar o budismo mais convencional, esses aspectos da tradição budista são geralmente ignorados. Acabamos nos esquecendo de que uma fonte da força do budismo é sua habilidade de manter um pé fora do convencional e, que a metáfora tradicional para a prática é que ela atravessa a corrente para a *outra* margem. Minha esperança é de que comecemos a trazer essas coisas à mente e considerá-las de coração, de forma que, em nossa busca de encontrar um budismo que venda, não acabemos nos vendendo barato.

KARMA

Karma é uma dessas palavras que não traduzimos. Seu significado básico é bastante simples — *ação*. Mas, em função do peso que os ensinamentos do Buddha conferem ao papel da ação, a palavra em sânscrito *karma* contém tantas implicações que a palavra *ação* não consegue carregar todo seu volume. É por isso que simplesmente transplantamos a palavra original para nosso vocabulário.

Mas, quando tentamos desfazer a bagagem que as conotações da palavra carregam, agora que ela se tornou de uso cotidiano, descobrimos que, durante a viagem, a maioria do seu conteúdo se embaralhou. Para a maior parte dos americanos, *karma* funciona como destino — um destino ruim, uma sina, na verdade: uma força inexplicável, imutável, vinda do passado, pela qual somos de alguma forma, vagamente responsáveis e não temos poder para combater. “Imagino que seja simplesmente meu *karma*”, já ouvi pessoas resmungando quando a má sorte bateu com tanta força que elas não viram alternativa além da aceitação resignada. O fatalismo implícito nesse enunciado é uma das razões pelas quais tantos de nós sentimos repulsa em relação ao conceito de *karma*, já que ele soa como o tipo de mistificação insensível que pode justificar quase qualquer tipo de sofrimento ou injustiçado status quo: “Se ele é pobre, é por causa do seu *karma*”. “Se ela foi estuprada, é por causa do seu *karma*”. A partir daí, parece que é só um pulo para dizer que ele ou ela *merecem* sofrer, e, então, não *merecem* nossa ajuda.

Essa interpretação equivocada vem do fato de que o conceito budista do *karma* veio para o Ocidente na mesma época que vieram outros conceitos não-budistas e acabou se misturando com a bagagem deles. Ainda que muitos conceitos asiáticos de *karma* sejam fatalistas, o conceito dos primórdios do budismo não era, de forma alguma, fatalista. Na verdade, se olharmos com cuidado para as ideias do *karma* no budismo arcaico, nos daremos conta de que eles conferem ainda menos importância a mitos sobre o passado do que a maior parte dos americanos.

Já para os budistas dos primórdios, *karma* era não-linear e complexo. Outras escolas indianas acreditavam que o *karma* operava em uma simples linha reta, com ações do passado influenciando o presente e ações do presente influenciando o futuro. Como resultado, eles consideravam que não havia muito espaço para o livre arbítrio. Os budistas, no entanto, viram que o *karma* funciona em circuitos múltiplos de *feedback*, de forma que o momento presente é moldado, tanto por ações do passado, como do próprio presente. Além disso, as ações do presente não são

necessariamente determinadas por ações do passado. Em outras palavras, o livre arbítrio existe, ainda que seu alcance seja, até certo ponto, ditado pelo passado. A natureza dessa liberdade é simbolizada por uma imagem usada por esses budistas dos primórdios: água corrente. Algumas vezes, o fluxo do passado é tão forte que pouco pode ser feito além de rapidamente sair da frente; mas também há momentos nos quais o fluxo é tão suave que pode ser desviado para quase toda direção.

Então, ao invés de promover uma sensação resignada de incapacidade de influenciar os fatos, a noção de karma do início do budismo focava no potencial libertador do que a mente está fazendo com cada momento. Quem você é — aquilo de que você vem — não está nem perto de ser tão importante quanto aos motivos da mente para fazer o que ela está fazendo agora. Ainda que o passado possa ser responsável por muitas das desigualdades que vemos na vida, nosso valor como seres humanos não é medido pela sorte que nos é oferecida aleatoriamente, já que essa sorte pode mudar a qualquer momento. Nós mesmos medimos nosso próprio valor, pela maneira como jogamos com a sorte que temos. Se você está sofrendo, você tenta descontinuar os hábitos mentais inábeis que manteriam esse *feedback* cármico. Se você enxergar que outras pessoas estão sofrendo e você está em uma posição de ajudar, você foca, não no seu passado cármico, mas na sua oportunidade cármica no presente: algum dia você pode se ver na mesma situação em que elas estão agora, então, aqui está a oportunidade de agir da maneira que você gostaria que eles agissem em relação a você quando esse dia vier.

Essa crença de que a dignidade de uma pessoa é medida, não pelo seu passado, mas por ações presentes, batia de frente com as tradições indianas de hierarquias baseadas nas castas — e isso explica porque, no início do budismo, os budistas desfrutavam e zombavam das pretensões e da mitologia dos brâmanes. Como o Buddha indicou, um brâmane poderia ser uma pessoa superior, não por ter vindo de um útero brâmane, mas se agisse com intenções realmente hábeis.

Quando lemos a respeito das críticas ao sistema de castas feitas pelos budistas dos primórdios, sem considerar suas implicações contra o racismo, muitas vezes essas críticas nos impactam como algo incongruente. Mas não conseguimos perceber como essas críticas também se relacionam a nossos mitos atuais sobre nosso próprio passado, nossa obsessão por definir quem somos em termos de onde viemos — nossa raça, herança étnica, gênero, meio sócio-econômico, preferência sexual — em resumo, nossas tribos modernas. Colocamos uma quantia de energia excessiva na criação e manutenção da mitologia da nossa tribo, de forma que acabamos desfrutando de um prazer indireto no bom nome da nossa tribo. Até mesmo quando nos tornamos budistas, nossa tribo vem em primeiro lugar. Queremos um budismo que honre nossos mitos.

Do ponto de vista do karma, no entanto, nossas origens são karma antigo, sobre o qual não temos qualquer controle. O que ‘somos’ é um conceito nebuloso na

melhor das hipóteses — e, na pior, pernicioso, quando o usamos para buscar desculpas para agir a partir de motivações inábeis. A dignidade de uma tribo está apenas nas ações hábeis individuais dos seus membros. Até mesmo quando essas pessoas boas pertencem a nossa tribo, o bom Karma delas é delas, não nosso. E, claro, cada tribo tem seus membros ruins, o que quer dizer que a mitologia da tribo é algo frágil. Agarrar-se a qualquer coisa frágil requer um amplo investimento de paixão, aversão e delusão, levando, inevitavelmente a mais ações inábeis no futuro.

Então, os ensinamentos budistas sobre karma, longe de ser uma relíquia inusitada do passado, são um desafio direto a um avanço básico — e falha básica — na nossa cultura. Somente quando abandonamos nossa obsessão em achar um orgulho indireto no nosso passado tribal e pudermos nos orgulhar realmente das motivações subjacentes das nossas ações presentes, podemos dizer que a palavra karma, em seu sentido budista, recuperou sua bagagem. E, quando abrirmos a bagagem, descobriremos que ela nos trouxe um presente: o presente que damos a nós mesmos e uns aos outros quando deixamos de lado nossos mitos a respeito de quem somos, e, ao invés disso, passamos a ser honestos sobre o que estamos fazendo a cada momento e, ao mesmo tempo, nos esforçando para fazer isso de forma correta.

A ESTRADA PARA O NIRVANA ESTÁ PAVIMENTADA POR INTENÇÕES HÁBEIS

Existe uma expressão antiga que diz: “a estrada para o inferno é pavimentada por boas intenções”. Mas realmente, este não é o caso. A estrada para o inferno é pavimentada por intenções que são descuidadas, luxuriosas, ou más. Boas intenções — na proporção de sua bondade verdadeira — direcionam a níveis celestiais de prazer. Se for assim, então porque as boas intenções tem tal má reputação? Por três razões principais. Uma delas é que nem todas as boas intenções são particularmente hábeis. Ainda que elas tenham um objetivo bom, elas podem ser mal direcionadas ou inapropriadas para a ocasião, resultando, assim, em dor e arrependimento. Uma segunda razão é que frequentemente entendemos mal a qualidade de nossas próprias intenções. Por exemplo, podemos confundir uma intenção mista com uma boa intenção, e, sendo assim, ficamos desapontados quando essa intenção acaba frutificando em resultados mistos. Uma terceira razão é que, facilmente interpretamos mal a forma como as intenções geram seus resultados — por exemplo, quando os resultados dolorosos de uma má intenção do passado obscurecem os resultados de uma boa intenção no presente — mas, mesmo assim, atribuímos a culpa da dor a nossa intenção presente. Todas essas razões, juntas, nos levam a ficarmos desiludidos com o potencial das boas intenções. Como resultado, ou nos tornamos cínicos a respeito das boas intenções, ou simplesmente abandonamos o cuidado e a paciência necessários para aperfeiçoá-las.

Uma das descobertas mais penetrantes do Buddha foi a de que nossas intenções são o principal fator moldando nossas vidas e que elas podem ser desenvolvidas como uma habilidade. Se submetermos nossas intenções as mesmas qualidades de mindfulness, persistência, e discernimento, que seriam usados em um treinamento para o desenvolvimento de qualquer outra habilidade, nós poderemos aperfeiçoá-las até o ponto no qual elas não levarão, em nenhuma hipótese, ao arrependimento ou a resultados ruins em nenhuma situação; no final das contas, as intenções hábeis podem nos levar à felicidade mais verdadeira possível. Treinar nossas intenções desta forma, no entanto, requer um nível profundo de auto-consciência. Por quê? Se você observar cuidadosamente as razões para nosso desapontamento em relação às boas intenções, você se dará conta de que todas se resumem à delusão: delusão a respeito de como formulamos nossas intenções, delusão a respeito de como percebemos nossas intenções, e delusão a respeito de como lidamos com os

resultados das nossas intenções. Como o Buddha nos diz, a delusão é uma das três principais razões dos hábitos mentais inábeis, juntamente com a ganância e a aversão. No solo do coração destreinado, essas raízes inábeis estão emaranhadas às raízes hábeis — os estados mentais que são livres da ganância, da aversão e da delusão. Se não conseguirmos isolar e desenterrar as raízes inábeis, pode ser que nunca estejamos totalmente certos a respeito de nossas intenções. Até mesmo quando uma intenção hábil parece ser dominante na mente, as raízes inábeis podem, rapidamente, germinar, cegando-nos a respeito do que está realmente acontecendo.

Se fôssemos traçar essa rota num papel, ela teria mais ou menos o seguinte aspecto: a estrada direta para o inferno é pavimentada por más intenções, algumas das quais podem até parecer, se você olhar rapidamente, boas intenções. Estradas pavimentadas por boas intenções — algumas das quais bastante hábeis — levando a níveis celestiais de prazer, aparecem nos dois lados, mas, frequentemente, se perdem no meio do matagal das intenções inábeis e acabam voltando para a estrada em direção ao inferno. A descoberta do Buddha foi que, se alimentarmos as raízes hábeis, elas podem crescer e bloquear o caminho para o inferno de forma eficaz; se cortarmos o matagal das intenções inábeis e tirarmos suas raízes, podemos desenvolver nossas boas intenções até níveis cada vez mais elevados de habilidade, até que, no final das contas, elas nos trazem uma felicidade totalmente ilimitada, além de qualquer necessidade adicional de um caminho.

O principal passo nesse processo é nos certificarmos de que nos manteremos fora da estrada para o inferno. Fazemos isso por meio da prática da generosidade e da virtude. Substituindo, conscientemente, intenções inábeis por outras hábeis. Então, refinamos nossas intenções ainda mais, por meio da meditação, escavando e tirando as raízes da ganância, da aversão e da delusão, para impedi-las de influenciar as escolhas que moldam nossas vidas. A ambição e a raiva são, algumas vezes, fáceis de detectar, mas a delusão — por sua própria natureza — é obscura. Quando estamos deludidos, não sabemos que estamos deludidos. É por isso que a meditação tem que se concentrar em fortalecer e acelerar nossos poderes de mindfulness e vigilância: de forma que possamos enxergar a delusão e desenraizá-la antes que ela tome posse de nossas mentes.

As instruções mais básicas de meditação do Buddha para refinar as intenções começam, não na almofada da meditação, mas nas atividades da vida cotidiana. Elas estão em um discurso para seu jovem filho, Rahula, e atacam os truques da delusão de duas formas. A primeira é a que os textos budistas mais antigos chamam de “atenção apropriada” — a habilidade de se fazer as perguntas corretas, perguntas que vão direto às causas do prazer e da dor, sem enrolar a mente em uma confusão desnecessária. A segunda abordagem é a amizade com pessoas admiráveis — associar-se e aprender com pessoas que são virtuosas, generosas e sábias. Esses dois fatores, disse o Buddha, são os auxílios internos e externos mais úteis para uma

pessoa que está seguindo o caminho.

Na essência, o Buddha disse a Rahula para usar suas ações como um espelho para refletir a qualidade da sua mente. Todas às vezes antes de agir de certa maneira — e, aqui, “agir” cobre qualquer tipo de ação, em pensamento, palavra ou ato — ele deveria refletir sobre o resultado que ele esperava da ação e perguntar a si mesmo: “Isso causará algum dano para mim e para os outros, ou não”? Se a ação fosse causar algum dano, então ele não deveria agir dessa forma. Se a ação parecesse não causar dano, ele poderia ir em frente. No entanto, o Buddha advertiu Rahula que ele não devia confiar cegamente em suas expectativas. Enquanto ele estivesse no processo de agir, ele deveria se perguntar se há alguma consequência ruim não esperada surgindo. Se isso acontecesse, ele deveria parar. Se não acontecesse, ele deveria seguir nessa ação até o final. Mesmo assim, no entanto, o trabalho da reflexão não havia terminado. Ele também deveria notar as consequências reais, de curto e longo prazo, de sua ação. Se uma ação, em palavra ou ato, acabasse causando algum dano, então ele deveria informar um companheiro praticante do caminho e ouvir seu conselho. Se a ação errada tiver sido simplesmente uma ação da mente, então ele deveria desenvolver um sentimento de vergonha e desgosto em relação a esse tipo de pensamento. Em ambos os casos, ele deveria fazer uma resolução a nunca mais cometer o mesmo erro novamente. Se, no entanto, as consequências de longo prazo da ação original não tiverem causado dano, ele deveria alegrar-se de estar no caminho correto e continuar seu treinamento.

A partir disso podemos ver que a abordagem essencial para descortinar a delusão é o princípio familiar de aprender com nossos próprios erros. A forma como o Buddha formula esse princípio, no entanto, tem implicações importantes, já que ela exige as qualidades de auto-honestidade e maturidade em áreas onde elas normalmente são difíceis de encontrar: nossa avaliação de nossas próprias intenções e os resultados de nossas ações.

Quando somos crianças, aprendemos a ser desonestos sobre nossas intenções simplesmente como uma estratégia de sobrevivência: — “Eu não queria ter feito isso”; “Eu não consegui evitar”; “Eu só estava balançando o braço e ele passou no meu caminho”. Depois de um tempo, começamos a acreditar nas nossas próprias desculpas e não gostamos de admitir a nós mesmos quando nossas intenções não são assim tão nobres. Então, nos habituamos a não articular nossas intenções quando nos deparamos com uma escolha, a ignorar as consequências de nossas intenções, e — em muitos casos — a negar que tínhamos uma escolha. É assim que um comportamento adicto começa e as intenções inábeis ficam livres para reinar.

Uma dinâmica similar circunda nossas reações em relação às consequências de nossas ações. Começamos a aprender a negação desde pequenos — “Não foi minha culpa”, “Já estava quebrado quando eu peguei” — e, então, internalizamos o processo, como uma maneira de preservar nossa auto-imagem, até o ponto onde não

prestar atenção no impacto de nossos erros se torna nossa segunda natureza.

Como o Buddha enfatiza, o fim do sofrimento requer que abandonemos o anseio e a ignorância, mas se não pudermos ser honestos com nós mesmos a respeito de nossas intenções, como poderemos notar o anseio a tempo de abandoná-lo? Se não podemos confrontar o princípio de causa e efeito em nossas ações, como poderemos superar a ignorância? A ignorância é menos causada por uma falta de informação do que por uma falta de consciência e honestidade com relação a si mesmo. Entender as nobres verdades requer que sejamos realmente sinceros com nós mesmos precisamente em áreas onde a auto-honestidade é mais difícil.

Isso também requer maturidade. À medida que examinamos nossas intenções, precisamos aprender como dizer não às motivações inábeis de forma suficientemente firme para mantê-las sob controle, mas não de forma tão firme que as leve a uma repressão subconsciente. Podemos aprender a ver a mente como um comitê: o fato de que impulsos indignos sejam propostos por membros do comitê não quer dizer que nós sejamos indignos. Não temos de assumir responsabilidade por tudo que vem para discussão do comitê. A nossa responsabilidade está, na verdade, em nosso poder de adotar ou vetar a moção.

Ao mesmo tempo, devemos ser suficientemente adultos para admitir que nossos impulsos habituais ou espontâneos nem sempre são confiáveis — o primeiro pensamento nem sempre é o melhor pensamento — e que o que queremos fazer agora pode não dar resultados que sejam agradáveis depois. Como disse o Buddha, há quatro tipos de ações que podem estar abertas a nós em um momento dado: uma que queremos e que dará bons resultados; uma que não queremos e que dará maus resultados; uma que queremos, mas dará maus resultados; e uma que não queremos, mas que dará bons resultados. As duas primeiras são fáceis. Não precisamos de muita inteligência para atuar na primeira e evitar a segunda. A medida da nossa inteligência verdadeira está em como lidamos com as duas últimas escolhas.

Examinar os resultados de nossas ações também requer maturidade: uma constatação madura de que a auto-estima não pode estar baseada em estar sempre certo e que não há nada humilhante ou degradante em admitir um erro. Todos nós nos originamos de um estado de delusão — até o Buddha estava vindo da delusão enquanto ele buscava o Despertar. Então, é natural que erros sejam cometidos. Nossa dignidade humana está em nossa habilidade de reconhecer esses erros, de nos determinar a não repeti-los e de nos mantermos firmes nessa resolução. Isso, por sua vez, requer que não estejamos debilitados por sensações de culpa ou remorso a respeito de nossos erros. Como diz o Buddha, sensações de culpa não podem desfazer um erro passado; e podem privar a mente da força de que ela necessita para evitar repetir esses erros. É por isso que ele recomenda uma emoção diferente da culpa — a vergonha — ainda que o uso que o Buddha faz dessa palavra implique algo totalmente diferente da sensação de falta de dignidade que frequentemente

associamos a esse termo. Lembre-se de que, tanto o Buddha como Rahula eram membros da classe nobiliárquica dos guerreiros, uma classe com um sentimento forte de sua própria honra e dignidade. E note que o Buddha diz para Rahula ver seus erros passados e não a si mesmo, como dignos de vergonha. Isso implica que está abaixo da dignidade de Rahula agir de formas que são menos do que honradas. O fato de que ele pode ver suas ações como vergonhosas é um sinal de sua honra — e também um sinal de que ele será capaz de não repeti-las. Essa sensação de honra é o que está subjacente a uma sensação madura, saudável e produtiva de vergonha.

À primeira vista, podemos imaginar que uma auto-reflexão contínua como essa poderia adicionar complicações a nossas vidas, quando elas já parecem mais do que suficientemente complicadas; mas, na verdade, as instruções do Buddha são uma tentativa de refinar as perguntas nas nossas mentes, até chegar a sua essência mais útil. Ele alerta explicitamente em relação a se fixar em perguntas demasiadas, particularmente aquelas que não levam a lugar nenhum e nos prendem: — “Quem sou eu? Será que eu sou, basicamente, uma pessoa boa? Ou sou uma pessoa indigna?” Ao invés disso, ele nos diz para concentrar nas nossas intenções, de maneira que possamos perceber como elas moldam nossas vidas e dominar os processos de causa e efeito, para que possam moldar nossas vidas de forma cada vez melhor. É dessa forma que qualquer grande artista ou artesão desenvolve maestria e habilidade.

A ênfase nas intenções por trás de nossas ações e nas consequências resultantes, também é transferida, de nossas vidas cotidianas, para a almofada de meditação, oferecendo a nossa meditação o foco adequado. Ao examinar nossas ações em termos de causa e efeito, ações hábeis e ações inábeis, já estamos começando a observar a experiência de acordo com os dois conjuntos de variáveis que compõem as quatro nobres verdades: a origem do stress (uma causa inábil); o caminho para a cessação do stress (uma causa hábil); stress (um efeito inábil); e a cessação do stress (um efeito hábil). A forma como o Buddha recomendou que Rahula julgasse os resultados de suas ações — tanto enquanto as estiver fazendo, como depois que elas tivessem sido feitas — ecoa o insight que formou o coração do seu Despertar: que intenções têm resultados, tanto no presente imediato, como ao longo do tempo.

Quando olhamos para o momento presente a partir dessa perspectiva, vemos que nossa experiência do presente não “simplesmente acontece”. Ao contrário, é um produto de nosso envolvimento — em termos de intenções presentes, dos resultados de intenções presentes e dos resultados de intenções passadas — das quais as intenções presentes são o fato mais importante. Quanto mais focamos nesse envolvimento, mais podemos trazer o subconsciente, da penumbra para a luz total da consciência. Ali, podemos treinar nossas intenções, por meio de um processo consciente de tentativa e erro, a serem ainda mais hábeis, nos permitindo diminuir nossa experiência de sofrimento e dor no presente. É assim que as intenções hábeis

pavimentam a estrada para a saúde mental e bem-estar no mundo ordinário de nossas vidas.

À medida que trabalhamos para desenvolver nossas intenções a níveis mais elevados de habilidade, nos damos conta de que as intenções mais consumadas são aquelas que centram a mente de forma segura em uma consciência clara do presente. À medida que as usamos para nos tornarmos cada vez mais familiarizados com o presente, vemos que *todas* as intenções presentes, não importa quão hábeis sejam, são, inerentemente, uma carga pesada. A única forma de escapar dessa carga é permitir o desenlace das intenções que oferecem o tecido para nossa experiência presente. Isso oferece uma abertura para a dimensão da liberdade ilimitada que está além delas. É assim que as intenções hábeis pavimentam a estrada até o limite do nirvana. E, a partir daí, a rota—“como a de pássaros no espaço”— não pode ser traçada.

O PODER DE CURA DOS PRECEITOS

O Buddha era como um médico, tratando das doenças espirituais da raça humana. O caminho de prática que ele ensinou era como um tratamento terapêutico para corações e mentes em sofrimento. Essa forma de entender o Buddha e seus ensinamentos data dos textos mais antigos, e ainda assim, é também muito atual. A prática de meditação budista é frequentemente divulgada como uma forma de cura e muitos psicoterapeutas hoje em dia recomendam que seus pacientes experimentem a meditação como parte de seus tratamentos.

No entanto, depois de vários anos de ensinamento e prática de meditação como terapia, muitos de nós nos demos conta de que a meditação, por si só, não é suficiente. Na minha experiência, descobri que os meditadores ocidentais tendem a se afligir mais com certa melancolia e falta de auto-estima do que quaisquer dos asiáticos para os quais já ensinei. Suas psiques estão tão feridas pela civilização moderna que eles não têm a resiliência e persistência necessárias para que as práticas de concentração e insight possam ser genuinamente terapêuticas. Outros professores também observaram esse problema e, como resultado, muitos decidiram que o caminho budista era insuficiente para nossas necessidades particulares. Para compensar essa insuficiência, eles tentaram formas de suplementar a prática da meditação, combinando-a com coisas como mitos, poesia, psicoterapia, ativismo social, saunas de purificação, rituais de luto, até mesmo o uso de tambores. O problema, no entanto, não é que talvez falte algo no caminho budista, mas que nós simplesmente não estamos seguindo o tratamento terapêutico completo do Buddha.

O caminho do Buddha não consistia apenas das práticas de mindfulness, concentração e insight, mas também de virtude, começando com os cinco preceitos. Na verdade, os preceitos constituem o primeiro passo do caminho. Há uma tendência no Ocidente de deixar de lado os cinco preceitos, como se fossem regrinhas de escola dominical vinculadas a normas culturais antigas, que não se aplicam mais a nossa sociedade moderna — mas esse entendimento ignora o papel que o Buddha atribuía aos preceitos: eles são parte do processo de terapia para mentes feridas. Em particular, são voltados para a cura de duas doenças que estão subjacentes à baixa auto-estima: arrependimento e negação.

Quando nossas ações não estão à altura de certos padrões de comportamento, nós: (1) nos arrependemos das ações; (2) nos envolvemos com um dos tipos de

negação: (a) negar que nossas ações realmente aconteceram; ou (b) negar que os padrões de medida que dispomos são realmente válidos. Essas reações são como uma ferida na mente. O arrependimento é como uma ferida aberta dolorida ao contato, enquanto a negação é como uma cicatriz em torno de uma ferida. Quando a mente está ferida dessas formas, ela não consegue se acalmar confortavelmente no presente, já que ela se apóia em carne crua, exposta, ou em nós calcificados. Até mesmo quando ela é forçada a permanecer no presente, ela está ali somente de uma forma tensa, contorcida e parcial, de forma que o insight que ela pode alcançar tende a ser contorcido e parcial também. Somente uma mente sem feridas e cicatrizes pode se acalmar no presente de forma confortável e livre, e dar surgimento a um discernimento sem distorções.

É aqui que os cinco preceitos entram: eles foram planejados para curar essas feridas e cicatrizes. Uma auto-estima saudável surge a partir de uma vida que se vive de acordo com um conjunto de padrões que são práticos, claros, humanos e dignos de respeito. Os cinco preceitos são formulados de tal maneira que eles oferecem um conjunto de padrões exatamente assim.

Práticos: Os padrões estabelecidos pelos preceitos são simples — nenhuma forma intencional de matar, roubar, participar de sexo ilícito, mentir, ou usar substâncias tóxicas. É inteiramente possível viver de acordo com esses padrões. Pode nem sempre ser fácil ou conveniente, mas é sempre possível. Eu já vi esforços para traduzir os preceitos em padrões que soam mais eminentes ou nobres — interpretando o segundo preceito, por exemplo, como querendo dizer para não desperdiçar os recursos do planeta — mas até mesmo as pessoas que reformulam os preceitos desta forma admitem que é impossível viver de acordo com eles. Qualquer um que já tenha lidado com pessoas psicologicamente feridas sabe que, muito frequentemente, o dano vem de ter sido apresentado padrões impossíveis de seguir. Se você puder oferecer às pessoas padrões que exigem um pouco de esforço e mindfulness, mas são possíveis de serem seguidos, sua auto-estima cresce de forma exponencial, à medida que elas descobrem que são na verdade capazes de seguir esses padrões. Eles podem até enfrentar tarefas mais difíceis com confiança.

Claros: Os preceitos são formulados sem quaisquer ‘se’ ou ‘mas’. Isso quer dizer que eles oferecem uma orientação muito clara, sem espaço para racionalizações que não são muito honestas. Uma ação se encaixa ou não se encaixa nos preceitos. Mais uma vez, é muito saudável viver em consonância com regras com essas características. Qualquer pessoa que tenha criado crianças descobriu que, ainda que elas possam reclamar de regras duras e rígidas, na verdade elas se sentem mais seguras com regras assim do que com regras que são vagas e sempre abertas a negociações. Regras claras não permitem que propósitos subentendidos apareçam pelas portas detrás da mente. Se, por exemplo, o preceito contra matar permitisse que você matasse seres vivos quando sua presença fosse inconveniente, isso

colocaria sua conveniência em um nível mais alto do que a sua compaixão pela vida. A conveniência se tornaria um padrão implícito — e, como todos sabemos, padrões implícitos oferecem um terreno amplo para o florescimento da hipocrisia e da negação. Se, no entanto, você se mantiver firme nos padrões dos preceitos, então, com o Buddha diz, você está oferecendo segurança ilimitada para as vidas de todos. Não há condições sob as quais você tiraria as vidas de quaisquer seres vivos, não importa quão inconvenientes eles possam ser. No que se refere aos outros preceitos, você está oferecendo uma segurança ilimitada a todos, segurança ilimitadas para suas posses, para sua sexualidade, verdade e mindfulness ilimitada em sua comunicação com eles. Quando você enxergar que pode confiar em si mesmo em questões como essas, você irá adquirir uma inegável sensação de respeito por si mesmo.

Humanos: Os preceitos são humanos, tanto para as pessoas que os observa, como para as pessoas que são afetadas por suas ações. Se você adota os preceitos, você está se alinhando com a doutrina do karma, que ensina que os poderes mais importantes moldando sua experiência do mundo são os pensamentos, palavras e atos intencionais que você escolhe no momento presente. Isso quer dizer que você não é insignificante. Cada vez que você faz uma escolha — em casa, no trabalho, no lazer — você está exercendo seu poder no processo permanente de construção do mundo. Ao mesmo tempo, esse princípio permite que você se avalie em termos que estão inteiramente sob seu controle: suas ações intencionais no momento presente. Em outras palavras, os preceitos não forçam você a se avaliar em termos de sua aparência, força, inteligência, condição financeira, ou qualquer outro critério que dependa menos do seu karma presente do que de seu karma do passado. Além disso, eles não brincam com sentimentos de culpa, nem o forçam a lamentar seus lapsos passados. Ao invés disso, eles concentram sua atenção na possibilidade sempre presente de viver de acordo com suas próprias regras no aqui e agora. Se você está vivendo com pessoas que observam os preceitos, você se dará conta de que elas não são causa de desconfiança ou medo. Elas consideram seu desejo de felicidade como semelhante ao delas mesmas. Seu valor como indivíduo não depende de situações em que elas serão vencedoras ou perdedoras. Quando elas falam sobre desenvolver a bondade amorosa e a mindfulness em sua meditação, você vê isso refletido nas suas ações. Dessa forma, os preceitos não favorecem apenas os indivíduos saudáveis, mas também uma sociedade saudável, uma sociedade na qual o respeito por si próprio e o respeito mútuo não são contraditórios.

Digno de respeito: Quando você adota um conjunto de regras, é importante saber de quem e de onde vem essas regras, porque, na prática, você está se juntando a esse grupo, buscando sua aprovação, e aceitando seu critério do que é certo ou errado. Neste caso, você não poderia pedir um melhor grupo ao qual se juntar: o Buddha e seus discípulos nobres. Os cinco preceitos são chamados “padrões adequados para

aqueles que são nobres”. A partir do que os textos nos dizem a respeito daqueles que são nobres, sabemos que eles não são pessoas que aceitam regras simplesmente por sua popularidade. Eles arriscaram suas vidas para ver o que leva à felicidade verdadeira e enxergaram por si mesmos, por exemplo, que toda a mentira é patológica, que qualquer sexo fora de uma relação estável e comprometida é inseguro, em qualquer circunstância. Ao contrário das pessoas nobres, algumas pessoas podem não respeitá-lo por viver de acordo com os cinco preceitos, porém, o respeito das pessoas nobres vale mais do que o de qualquer outra pessoa no mundo.

Agora, muitas pessoas, especialmente se ainda não encontraram pessoalmente qualquer um desses indivíduos nobres, acham que é um falso conforto se juntar a um grupo abstrato como esse. É difícil ter bom coração e ser generoso quando a sociedade que está imediatamente ao seu redor ri abertamente dessas qualidades e valoriza, ao contrário, coisas como o desempenho sexual ou capacidades de negociação predatórias. É aqui que está a importância das comunidades budistas. Seria muito útil se grupos budistas declarassem abertamente ser contrários aos valores amorais prevalentes na nossa cultura e tornar conhecido, de forma amável, que elas valorizam o bom coração e a auto-contenção entre seus membros. Ao fazer isso, elas ofereceriam um ambiente saudável para a adoção integral do processo terapêutico do Bhudda: a prática da concentração e discernimento em uma vida de ação virtuosa. Onde temos ambientes como esses, vemos que a meditação não precisa de qualquer mito ou faz de conta como suporte, uma vez que ela é baseada na realidade de uma vida bem vivida. Você pode observar as regras a partir das quais você vive, e, então, inspirar e expirar confortavelmente, — não como uma flor ou uma montanha, mas como um ser humano plenamente desenvolvido, responsável. Porque é isso o que você é.

A FALA CORRETA

Como meu professor disse uma vez: “Se você não consegue controlar sua boca, não há nenhuma esperança de que você possa controlar sua mente”. É por isso que a Fala Correta é tão importante na prática cotidiana.

A Fala Correta, explicada em termos de efeitos negativos, quer dizer evitar quatro tipos de fala que causem dano: mentiras (palavras ditas com a intenção de representar a verdade de forma incorreta); a fala divisora (dita com a intenção de criar divisões entre as pessoas); a fala grosseira (dita com a intenção de machucar os sentimentos de outras pessoas); e a fala sem propósito (tagarelar sem intenção específica).

Observe a ênfase na intencionalidade. É aqui que a prática da Fala Correta se intersecciona com o treinamento da mente. Antes de falar, você se concentra em *porque* você quer falar. Isso o ajuda a entrar em contato com todas as maquinações que estão acontecendo nas vozes dos comitês que estão na sua cabeça. Se você enxergar quaisquer motivos inábeis espreitando por trás das decisões do comitê, você veta. Como resultado você se torna mais ciente de você mesmo, mais honesto com você mesmo, mas firme consigo mesmo. Você também se poupa de dizer coisas sobre as quais você se arrependerá mais tarde. Dessa forma, você fortalece qualidades da mente que serão úteis na meditação, ao mesmo tempo evitando quaisquer memórias potencialmente dolorosas que atrapalhariam sua atenção no momento presente, quando chegar a hora de meditar.

Em termos de efeitos positivos, a Fala Correta significa falar de forma que seja harmoniosa, reconfortante e digna de ser levada ao coração. Quando você torna essa forma correta de falar sua prática, suas palavras se tornam um presente para os outros. Como resultado, outras pessoas começarão a ouvir mais o que você tem a dizer e serão provavelmente mais capazes de reagir com mais amabilidade. Isso dá a você uma sensação de poder nas suas ações. A forma como você age no momento presente *realmente* molda o mundo da sua experiência. Você não tem que ser uma vítima de eventos passados.

Para muitos de nós, a parte mais difícil na prática da Fala Correta está em como nós expressamos nosso senso de humor. Particularmente aqui, nos EUA, estamos acostumados a rir do exagero, do sarcasmo, de estereótipos e de bobagens — todos são exemplos clássicos da fala incorreta. Se as pessoas se acostumam com esses tipos de humor descuidado, elas param de escutar com cuidado o que falamos.

Dessa forma, acabamos vendendo barato o que estamos falando. Na verdade, já existe ironia suficiente no mundo de modo que não precisamos exagerar as coisas ou sermos sarcásticos. Os maiores humoristas são aqueles que simplesmente nos fazem olhar diretamente para a forma de como as coisas são.

Expressar seu humor de formas que sejam verdadeiras, úteis e sábias pode requerer mais esforço e reflexão. Mas, quando dominamos esse tipo de sabedoria, nos damos conta de que o esforço é bem empregado. Afiamos nossas próprias mentes e melhoramos nosso ambiente verbal. Dessa forma, até mesmo nossas brincadeiras se tornam parte de nossa prática: uma oportunidade para desenvolver qualidades positivas e oferecer algo de valor inteligente para as pessoas a nossa volta.

Então, preste muita atenção no que você diz — e porque você diz. Quando você agir assim, você se dará conta de que uma boca aberta não tem que ser um erro.

TROCANDO DOCES POR OURO

A renúncia como uma habilidade

O budismo se apropria de um princípio muito familiar para os americanos — a busca pela felicidade — e insere dois importantes qualificativos. O primeiro é que a felicidade aspirada é *verdadeira*: a mais elevada, imutável e não enganosa. O segundo é que a busca dessa felicidade é *séria*, não de uma forma melancólica, mas de uma forma dedicada, disciplinada e disposta a fazer sacrifícios inteligentes.

Quais tipos de sacrifício são inteligentes? A resposta budista a isso pode ser relacionada, para tentar deixar mais claro, a outro princípio americano: um sacrifício inteligente é qualquer sacrifício por meio do qual você adquire uma felicidade maior ao abrir mão de uma felicidade menor, da mesma forma que você abriria mão de um saco de doces se lhe oferecessem, em troca, uma libra de ouro. Em outras palavras, um sacrifício inteligente é como um comércio lucrativo. Essa é uma antiga analogia da tradição budista. “Vou fazer uma troca”, uma vez disse um discípulo do Buddha, “o envelhecimento pelo que não envelhece; a queimação pelo que não queima: a paz mais elevada, a insuperável segurança contra o cativoiro”.

Há algo em cada um de nós que preferiria não abrir mão das coisas. Preferiríamos manter o doce e ter o ouro. Mas a maturidade nos ensina que não podemos ter tudo, e que, desfrutar de um prazer muitas vezes, envolve negar outro, talvez até melhor. Então, precisamos estabelecer prioridades claras para investir nosso tempo e energia — que são limitados — onde eles darão os resultados mais duradouros.

Isso quer dizer dar prioridade máxima à mente. Coisas materiais e relacionamentos sociais são instáveis e facilmente afetados por forças além de nosso controle, de forma que a felicidade que eles podem oferecer é efêmera e não confiável. Mas o bem estar de uma mente bem treinada pode sobreviver até mesmo ao envelhecimento, ao adoecimento e à morte. Treinar a mente, no entanto, requer tempo e energia. Esta é uma das razões pelas quais a busca da felicidade verdadeira requer que sacrifiquemos alguns de nossos prazeres externos.

Sacrificar prazeres externos também nos liberta das cargas mentais que surgem quando nos apegamos a esses prazeres. Uma história famosa do Cânone conta que, depois de ter-se tornado um monge, um antigo rei sentou-se aos pés de uma árvore e exclamou: — “Que alegria! Que alegria!” Os monges que eram seus companheiros

acharam que ele estava se referindo aos prazeres dos quais desfrutara enquanto era rei; mas, depois, ele explicou ao Buddha, exatamente que alegria ele tinha em mente:

— “Antes... Eu tinha guardas postados dentro e fora dos apartamentos reais, dentro e fora da cidade, dentro e fora dos campos. Mas, ainda que eu estivesse protegido e vigiado dessa forma, eu vivia com medo — agitado, desconfiado e amedrontado. Mas, agora, ao ir sozinho para uma floresta, para o pé de uma árvore, ou para uma morada vazia, eu vivo sem medo, sem agitação, confiante e sem estar alarmado — despreocupado, calmo, com minhas necessidades satisfeitas, com minha mente como a de um cervo selvagem.

Uma terceira razão para sacrificar os prazeres externos é que, ao buscar alguns prazeres —tais como nossos vícios de termos belezas para olhar, sons agradáveis para ouvir, aromas interessantes para cheirar, sabores formidáveis para experimentar, prazeres do corpo para se esbaldar — acabamos desenvolvendo qualidades de ganância, raiva e delusão que bloqueiam ativamente as qualidades necessárias para a paz interior. Até mesmo se tivéssemos todo o tempo e energia do mundo, a busca desses prazeres nos levariam cada vez mais longe do objetivo. Elas são explicadas no fator do caminho chamado Resolução Correta: a resolução de deixar de lado quaisquer prazeres que envolvam a paixão sensual, a hostilidade e ações danosas. “Prazer sensual” cobre não apenas o desejo sexual, mas também qualquer anseio por prazeres dos sentidos que atrapalhem a paz da mente. “Hostilidade” cobre qualquer desejo que provoque sofrimento, seja para si mesmo ou para outros. E “ação danosa” é qualquer atividade que traria sofrimento. Dessas três categorias, as mais fáceis de entender porque vale a pena abandonar são as duas últimas. Talvez, elas não sejam sempre fáceis de abandonar, mas a determinação de abandoná-las é, obviamente, uma coisa boa. A primeira resolução, por sua vez — renunciar à paixão sensual — é a mais difícil até de se comprometer, o que dizer então de segui-la.

Parte de nossa resistência em relação a essa resolução é universalmente humana. As pessoas, em todos os lados, se deleitam com suas paixões. Até o Buddha admitiu a seus discípulos que, quando ele iniciou o caminho da prática, seu coração não pulou de felicidade com a perspectiva de renunciar à paixão sensual — naquele momento, ele não viu que isso poderia causar paz. Porém, uma parte adicional de nossa resistência à renúncia é peculiar à cultura ocidental. A psicologia pop moderna ensina que a única alternativa ao desfrute saudável das nossas paixões sensuais é uma repressão não saudável e amedrontadora. No entanto, *ambas* alternativas são baseadas no medo. Por um lado, a repressão está baseada em um medo do que a paixão pode fazer quando expressada, ou simplesmente quando se permite que aflore na consciência. Por outro lado, cedemos ao prazer com medo da privação e do

monstro-escondido-embaixo-da-cama no qual a paixão pode se transformar se resistirmos a ela e se a mandarmos para um lugar oculto. Ambas alternativas colocam limites sérios à mente. O Buddha, ciente das desvantagens em ambas, teve a imaginação de encontrar uma terceira possibilidade: uma abordagem destemida, hábil que evita os perigos dos dois lados.

Para entender essa abordagem, no entanto, temos que observar como que a Resolução Correta se relaciona aos outros elementos do caminho budista, em particular a Perspectiva Correta e a Concentração Correta. Na análise formal do caminho, a Resolução Correta se constrói a partir da Perspectiva Correta. Em sua manifestação mais hábil, ela funciona como o pensamento direcionado e a avaliação que levam a mente para a Concentração Correta. A Perspectiva Correta oferece um entendimento hábil dos prazeres e paixões sensuais, de forma que nossa abordagem do problema não se perca; a Concentração Correta oferece estabilidade interna e bem estar, de forma que podemos ver claramente as raízes da paixão e, ao mesmo tempo, não temer a privação da possibilidade de extirpá-los.

Há dois níveis nos quais a Perspectiva Correta pode focar-se: (1) nos resultados de nossas ações repercutindo nas narrativas de nossas vidas; e (2) nas questões do stress e sua cessação dentro da mente. O primeiro nível aponta para as desvantagens da paixão sensual: os prazeres sensuais são passageiros, instáveis e estressantes; a paixão por eles está na raiz de muitos dos problemas da vida, desde as dificuldades em obter e manter a riqueza, até brigas dentro de famílias e guerras entre nações. Esse nível da Perspectiva Correta nos prepara para ver o ato de ceder à paixão sensual como um problema. O segundo nível — ver as coisas em termos das quatro nobres verdades — nos mostra como resolver este problema em nossa abordagem do momento presente. Ela aponta que a raiz do problema não está nos prazeres, mas na paixão. Afinal, a paixão envolve o apego e qualquer apego por prazeres baseados em fenômenos condicionados leva, inevitavelmente, ao stress e ao sofrimento, pois todos os fenômenos condicionados estão sujeitos a mudanças. Na verdade, nosso apego à paixão sensual tende a ser mais forte e mais constante do que nossos apegos a prazeres particulares. Esse apego é que tem que ser renunciado.

Como se faz isso? Trazendo esse assunto a tona. Ambos os lados do apego sensual — tanto padrões habituais do passado como nossa disposição de ceder a eles no presente — estão baseados no mal-entendido e no medo. Como foi apontado pelo Buddha, a paixão sensual depende de percepções aberrantes: projetamos nossas noções de constância, tranquilidade, beleza e “eu” em coisas que, na verdade, são inconstantes, estressantes, feias e não-eu. Essas percepções equivocadas se aplicam tanto a nossas paixões como a seus objetos. Percebemos a expressão de nossa sensualidade como algo atraente, como uma expressão profunda de nossa auto-identidade que oferece um prazer duradouro; vemos os objetos de nossa paixão como suficientemente atraentes e duradouros, como se estivessem sob nosso

controle, para nos oferecer uma satisfação que não se transformará em seu oposto. No entanto, nada disso é verdade, e, ainda assim, acreditamos cegamente em nossas projeções, porque o poder de nossos apegos apaixonados nos intimida demais para olharmos para eles de frente. Assim, seus efeitos especiais nos mantêm deslumbrados e enganados.

Enquanto lidarmos somente com as duas possibilidades, de ceder ao prazer e a repressão, o apego pode continuar a operar livremente na escuridão do subconsciente. Mas quando resistimos de forma consciente, ele tem que vir para a superfície, articulando suas ameaças, demandas e racionalizações. Então, ainda que os prazeres sensuais não sejam o mal, temos que sistematicamente deixá-los de lado como uma forma de expor os planos secretos do apego. É assim que a renúncia com habilidade serve como uma ferramenta de aprendizado, expondo agendas latentes que tanto o ato de ceder ao prazer como a repressão tendem a deixar no obscuro.

Ao mesmo tempo, precisamos prover para a mente estratégias para resistir a essas agendas e desviar-se delas quando elas aparecerem. É aqui onde entra a Concentração Correta. Como uma forma hábil de ceder ao prazer, a Concentração Correta preenche o corpo com um arrebatamento e um prazer não sensual que ajuda a contrabalançar qualquer sensação de privação ao resistir às paixões sensuais. Em outras palavras, ela oferece prazeres mais elevados — mais duradouros e refinados — como uma recompensa por abandonar o apego aos prazeres mais baixos. Ao mesmo tempo, nos oferece uma base estável da qual precisamos, de maneira a não sermos abalados pelos ataques de nossos apegos frustrados.

Essa estabilidade também estabiliza a mindfulness e a vigilância de que precisamos para enxergar através das percepções equivocadas e delusões que estão subjacentes à paixão sensual. E, uma vez que a mente consiga ver através dos processos da projeção, percepção, percepções equivocadas e enxergar uma sensação mais ampla de liberdade, que vem quando esses processos são transcendidos, a base para a paixão sensual se desvanece.

Nesse estágio, podemos passar a analisar nosso apego aos prazeres da Concentração Correta. Quando nosso entendimento for completo, abandonamos toda a necessidade de apego de qualquer espécie e então encontramos o ouro puro de uma liberdade tão completa que não é possível descrevê-la.

A pergunta permanece: como essas estratégias de renúncia e ceder aos prazeres hábeis se traduzem na prática diária? As pessoas que se ordenam como monges fazem votos de celibato e se espera que se empenhem constantemente na renúncia da paixão sensual; mas, para muitas pessoas isso não é uma opção viável. O Buddha, então, recomendou que seus seguidores leigos observassem períodos de dias inteiros de renúncia temporária. Quatro dias por mês — tradicionalmente nos dias de lua nova, cheia, crescente e minguante — eles podem seguir os oito preceitos, que agregam as seguintes observâncias aos cinco que são o padrão: celibato, não comer

após o meio dia, não assistir shows, não ouvir música, não usar perfumes ou cosméticos e não usar cadeiras e camas luxuosas. O objetivo desses preceitos adicionais é colocar restrições cabíveis a todos os cinco sentidos. O dia é, então, devotado a escutar o Dhamma; a esclarecer a Perspectiva Correta ; e a prática da meditação, para fortalecer a Concentração Correta. Ainda que a semana de trabalho normal possa tornar o calendário lunar desses retiros de um dia, pouco práticos, há maneiras de integrá-los aos fins-de-semana ou outros intervalos de trabalho. Dessa forma, qualquer pessoa interessada pode, em intervalos regulares, trocar as tarefas e complexidades do dia a dia pela oportunidade de dominar a renúncia como uma habilidade essencial que faz parte da busca séria da felicidade no sentido mais verdadeiro da palavra.

E essa não seria uma troca inteligente?

UMA MEDITAÇÃO GUIADA

Sente-se confortavelmente ereto, sem se inclinar para frente ou para trás, para a esquerda ou para a direita. Feche os seus olhos e pense pensamentos de boa vontade. Os pensamentos de boa vontade vão primeiramente para você mesmo, porque se você não consegue se desejar boa vontade — se você não consegue sentir um desejo sincero de ser feliz — então não há como você possa verdadeiramente desejar felicidade para os outros. Então, simplesmente diga a você mesmo: — “Que eu possa encontrar a felicidade verdadeira”. Lembre-se de que a felicidade verdadeira é algo que vem de dentro, então não é um desejo egoísta. Na verdade, se você encontrar e desenvolver os recursos para a felicidade dentro de você, você será capaz de irradiá-la para outras pessoas. É uma felicidade que não depende de tirar nada de ninguém.

Então, agora, espalhe boa vontade para outras pessoas. Primeiro, para pessoas que são próximas do seu coração — sua família, seus pais, seus amigos mais próximos: que eles também possam encontrar a felicidade verdadeira. Então, espalhe esses pensamentos em círculos cada vez mais amplos: para pessoas que você conhece bem, para pessoas que você não conhece tão bem, para pessoas das quais você gosta, conhecidos dos quais são neutros para você, e até mesmo para pessoas das quais você não gosta. Não deixe que existam quaisquer limites para sua boa vontade, já que, se esses limites existirem, também haverá limites na sua própria mente. Agora, espalhe pensamentos de boa vontade para pessoas que você nem conhece — e não apenas pessoas; todos os seres vivos de todos os tipos e em todas as direções: leste, oeste, norte, sul, acima e abaixo, até o infinito. E que eles também possam encontrar a felicidade verdadeira.

Então, traga seus pensamentos de volta para o presente. Se você quer a felicidade verdadeira, você tem que encontrá-la no presente, porque o passado já se foi e o futuro é incerto. Então, você tem que buscar no presente. O que você tem aqui? Você tem o corpo, sentado e respirando. Você tem a mente, pensando e ciente. Então, junte todas essas coisas. Pense sobre a respiração e então esteja ciente em relação à respiração à medida que ela entra e sai. Manter seus pensamentos direcionados à respiração: isso é mindfulness. Estar ciente da respiração à medida que ela entra e sai: isso é vigilância. Mantenha esses dois aspectos da mente juntos. Se você quiser, você pode usar uma palavra de meditação para fortalecer sua mindfulness. Tente “Buddho”, que quer dizer “desperto”. Pense “bud-“ na inspiração; e “-dho” na expiração.

Tente respirar tão confortavelmente quanto possível. Permitir-se respirar de uma maneira confortável é uma forma muito concreta de aprender a cuidar de sua própria felicidade no momento presente e, ao mesmo tempo, fortalecer sua vigilância. Tente ver que tipo de respiração é a melhor para o corpo neste exato momento. Pode ser uma respiração mais longa, uma respiração mais curta; inspiração longa, expiração curta; ou, inspiração curta, expiração longa. Leve ou pesada, rápida ou lenta, superficial ou profunda. Uma vez que você encontre um ritmo que seja confortável, permaneça com ele por um tempo. Aprenda a saborear a sensação da respiração. Em termos gerais, quanto mais suave a textura da respiração, melhor. Pense na respiração, não apenas como o ar entrando e saindo dos pulmões, mas como um fluxo integral de energia que corre pelo corpo a cada inspiração e expiração. Seja sensível à textura desse fluxo de energia. Você pode se dar conta de que o corpo muda depois de um tempo. Um ritmo e uma textura determinada podem parecer bons por um tempo; depois, algo diferente parecerá mais confortável. Aprenda como ouvir e responder ao que o corpo está dizendo a você agora. Qual o tipo de energia de respiração ele precisa? Qual seria a melhor maneira de proporcionar o que ela precisa? Se você se sentir cansado, tente respirar de uma forma que energize o seu corpo. Se você se sentir tenso, tente respirar de uma maneira que seja relaxante.

Se sua mente vagar, traga-a de volta. Se ela vagar dez vezes, cem vezes, traga-a de volta dez, uma centena de vezes. Não desista. Essa qualidade é chamada ardor. Em outras palavras, assim que você se der conta de que a mente escapuliu, traga-a de volta. Você não gasta tempo cheirando as flores, sem rumo, olhando para o céu, ou escutando os pássaros. Você tem trabalho a fazer, trabalho para aprender como respirar de forma confortável, como deixar que a mente se acalme em um espaço bom aqui, no momento presente.

Quando a respiração começar a ficar confortável, você pode começar a explorar outras áreas do corpo. Se você, simplesmente, permanecer com a respiração confortável numa zona estreita, você tenderá a cochilar. Então, expanda conscientemente sua consciência. Uma boa região do corpo para começar a se concentrar fica bem em torno do umbigo. Localize essa parte do corpo na sua consciência. Neste exato momento, onde está essa região? Então observe: como se sente essa região enquanto você inspira? Como se sente quando você expira? Observe algumas respirações e veja se há alguma sensação de tensão ou aperto nessa parte do corpo, seja na inspiração, ou na expiração. A região está se tencionando enquanto você inspira? Você está se agarrando na tensão à medida que expira? Você está colocando força demais na expiração? Se você se enxergar fazendo alguma dessas coisas, simplesmente relaxe. Pense nessa tensão se dissolvendo na sensação da inspiração e na sensação da expiração. Se você quiser, você pode pensar na energia da respiração como se ela estivesse entrando no corpo exatamente no umbigo, trabalhando qualquer tensão ou aperto que você possa sentir ali...

Então, mova sua consciência para a direita — para a parte inferior na direita do seu abdômen — e siga os mesmos três passos: 1) localize essa parte do corpo em sua consciência; 2) observe como se sente à medida que você inspira e como se sente à medida que você expira; e 3) se você sente algum aperto ou tensão na respiração, simplesmente relaxe... Em seguida, mova sua consciência para esquerda, para a parte inferior esquerda do seu abdômen e siga os mesmo três passos ali.

Agora, mova sua consciência para cima no plexo solar; em seguida mova para a região abdominal da direita; para a região abdominal na esquerda; para o meio do peito. Depois de um tempo, mova para cima até a base da garganta e então para o meio da cabeça. Seja bastante cuidadoso com a energia da respiração na cabeça. Pense nela entrando muito gentilmente, não apenas pelo nariz, mas também pelos olhos, pelas orelhas, descendo do topo da cabeça, entrando pela parte posterior do pescoço, passando muito gentilmente e liberando qualquer tensão que você possa estar sentido, por exemplo, em torno das suas mandíbulas, na parte posterior do pescoço, em torno dos olhos, ou no contorno do seu rosto...

A partir dali, você pode mover sua atenção gradualmente descendo pelas costas até as pernas, para as pontas dos dedos dos pés e os espaços entre eles. Da mesma forma que antes, foque em uma parte específica do corpo e observe como se sente à medida que você inspira e expira; relaxe qualquer sensação de tensão ou aperto que você possa sentir ali, de forma que a energia da respiração possa fluir mais livremente, e, então, continue até que você tenha atingido as pontas dos pés. Após ter feito isso, repita o processo começando com a parte inferior do pescoço indo até os ombros, depois indo pelos braços, passando pelos pulsos e para fora através dos dedos.

Você pode repetir esse processo de inspeção do corpo quantas vezes quiser, até que a mente esteja pronta a se assentar.

Então, deixe sua atenção voltar para qualquer parte no corpo na qual ela se estabeleça e se centre mais naturalmente. Simplesmente deixe sua atenção permanecer ali, unificada com a respiração. Ao mesmo tempo, deixe o limite de sua consciência se expandir de forma que ela preencha todo o corpo, como a luz de uma vela no meio de uma sala: a luz está num local da sala, mas sua luz se expande para todo o espaço. Ou como uma aranha em uma teia: a aranha está em um local, mas ela conhece a teia por completo. Seja perspicaz em manter a sensação ampla da consciência. Você se dará conta de que ela tende a diminuir, como um balão que tem um furinho; então continue ampliando o limite da consciência, pensando: “corpo inteiro, corpo inteiro, respiração no corpo inteiro, do topo da cabeça até as pontas dos dedos dos pés”. Pense na energia da respiração entrando e saindo do corpo por cada poro. Tome a decisão de manter-se com essa consciência, centrada, ampla, tanto quanto puder. Não há nada mais que você tenha que pensar agora, nenhum outro lugar para ir, nada mais a fazer. Simplesmente permaneça com essa

consciência centrada e ampla do presente...

Quando chegar o momento de deixar a meditação, lembre-se de que há uma forma de deixá-la com habilidade. Em outras palavras, você não simplesmente pula fora da meditação. Meu professor, Ajaan Fuang, uma vez disse que, a maioria das pessoas quando meditam, é como se estivessem subindo em uma escada de mão até o segundo andar de um prédio: passo a passo, mão por mão, subindo lentamente. Mas, assim que elas chegam ao segundo andar, elas pulam da janela. Não se deixe ser assim. Pense em quanto esforço você despendeu em se centrar. Não jogue fora.

O primeiro passo para deixar a meditação é espalhar pensamentos de boa vontade mais uma vez para todas as pessoas ao seu redor. Então, antes de abrir seus olhos, lembre-se de que, ainda que você esteja com os olhos abertos, você deve manter sua atenção centrada no corpo, na respiração. Tente manter esse centro tanto quanto puder, à medida que você se levanta, anda, fala, ouve, ou seja, em qualquer coisa que for fazer. Em outras palavras, a técnica de deixar a meditação está em aprender a não deixá-la, independente do que você possa estar fazendo. Aja a partir dessa sensação de estar centrado. Se você mantiver a mente centrada dessa forma, você terá um padrão a partir do qual você poderá medir seus movimentos, suas reações aos eventos em torno e adentro. Somente quando você conta com um centro sólido como esse você pode adquirir insight a respeito dos movimentos da mente.

O CAMINHO DA CONCENTRAÇÃO & DA MINDFULNESS

Muitas pessoas nos dizem que o Buddha ensinou dois tipos diferentes de meditação — a meditação baseada na mindfulness e a meditação baseada na concentração. A meditação baseada na mindfulness, eles dizem, é o caminho direto, enquanto que a prática da concentração é a rota panorâmica que você toma a seu próprio risco, porque é muito fácil ficar preso ali e possivelmente nunca mais sair. Porém, quando se olha realmente o que o Buddha ensinou, percebe-se que ele nunca separou essas duas práticas. Ambas são partes de um todo. Cada vez que ele explica a mindfulness e seu lugar no caminho, ele esclarece que o propósito da mindfulness é levar a mente para o estado da Concentração Correta — levar a mente a se acalmar e encontrar um local onde ela realmente se sinta equilibrada, em casa, onde ela possa observar as coisas de maneira estável e vê-las como realmente são.

Parte do debate sobre as “duas práticas” se centra em como entendemos a palavra *jhana*, que é sinônimo de Concentração Correta. Muitos de nós já escutamos que *jhana* é um estado muito intenso, parecido com um transe, que requer uma contemplação intensa que deixa fora o resto do mundo. Essa descrição não se parece nada com mindfulness. Mas, se você observar no Cânone onde o Buddha descreve *jhana*, não é esse o tipo de estado de que ele está falando. Estar em *jhana* é estar absorvido, prazerosamente, na sensação do corpo como um todo. Uma sensação ampla de consciência preenche o corpo inteiro. Uma das imagens que o Buddha usa para descrever esse estado é aquela de uma pessoa misturando água na farinha, de forma que a água permeie toda a massa. Outra, é a de um lago, com uma fonte ascendente de água fresca, que se expande por todo o lago por completo.

Agora, quando você está com o corpo como um todo, você está intensamente no momento presente. Você está ali o tempo todo. Como diz o Buddha, o quarto *jhana*, no qual o corpo é preenchido com uma consciência luminosa — é o ponto no qual a mindfulness e a equanimidade se tornam puras. Então, não deveria haver qualquer problema em combinar a prática da mindfulness com a consciência do corpo todo que vai se tornando estável e tranquilo. Na verdade, o próprio Buddha combina-as, em sua descrição dos primeiros quatro passos da meditação focada na respiração: (1) estar ciente de que a respiração está longa; (2) estar ciente de que a respiração está curta; (3) estar ciente do corpo todo enquanto você inspira e expira; e, então: (4) acalmar a sensação da respiração pelo corpo. Isso, como os textos nos dizem, é a prática básica na mindfulness. É também uma prática básica de concentração. Você está entrando no primeiro *jhana* — Concentração Correta — bem aqui, ao mesmo

tempo em que está praticando a Mindfulness Correta.

Para entender como a Mindfulness Correta e a Concentração Correta se ajudam mutuamente na prática, podemos observar os três estágios da prática da mindfulness, tais como explicados no Sutta dos Fundamentos da Mindfulness. Tome o corpo como um exemplo. O primeiro estágio é manter-se focado no próprio corpo, deixando de lado a ganância e aflição em referência ao mundo. O que isso quer dizer é tomar o corpo por si mesmo, sem pensar nele em termos do que ele significa ou do que ele pode fazer no mundo. O corpo pode ter boa ou má aparência. Pode ser forte ou fraco. Pode ser ágil ou desajeitado — resumindo, sobre todas as questões a respeito das quais tendemos a nos preocupar quando pensamos em nós mesmos, o Buddha diz: deixe essas questões de lado.

Simplesmente permaneça com o corpo, sentado onde está. Você fecha seus olhos — o que você tem? Existe uma sensação de ‘corporalidade’ que você sente enquanto está sentado. Esse é o seu quadro de referência. Tente permanecer com ele. Continue trazendo a mente de volta para essa sensação do corpo até que ela consiga captar a mensagem e comece a se estabilizar. No começo da prática, você percebe que a mente está escapando, indo atrás de uma coisa ou outra; então, você observa esse fenômeno o suficiente para, em seguida, deixá-lo de lado, voltar para o corpo e ali permanecer. Em seguida, a mente vai atrás de alguma outra coisa; e mais uma vez você diz para a mente deixar isso de lado, voltar e ficar com o corpo novamente. Porém, você alcançará um ponto no qual você conseguirá capturar a respiração; quando isso acontecer não a deixe escapar, combinado? Continue mantendo-a com você. A partir desse ponto, o que quer que possa aparecer na sua consciência é como algo alisando suavemente a parte posterior da sua mão. Mas não repare. Você se mantém com o corpo como seu quadro de referência básico. Outras coisas vêm e vão, você está ciente delas, mas você não deixa a respiração para ir atrás delas. É aqui que você realmente estabilizou o corpo como um quadro de referência sólido.

À medida que você faz isso, você desenvolve três qualidades da mente. Uma delas é mindfulness (*sati*). O termo mindfulness quer dizer ser capaz de lembrar-se, de manter algo em mente. No caso de estabelecer o corpo como um quadro de referência, significa ser capaz de lembrar-se onde você supostamente deve estar — com o corpo — e não se deixar esquecer. A segunda qualidade, vigilância (*sampajañña*), significa estar ciente do que está realmente acontecendo no presente. Você está com o corpo? Você está com a respiração? A respiração está confortável? Simplesmente note o que está realmente acontecendo no momento presente. Tendemos a confundir mindfulness com vigilância, mas, na verdade, são duas coisas diferentes: mindfulness quer dizer ser capaz de lembrar onde você deve manter sua consciência; vigilância significa estar ciente do que está realmente acontecendo. A terceira qualidade, ardor (*atappa*), quer dizer duas coisas: a primeira, se você se dá conta de que sua mente está vagando, você a traz de volta. Imediatamente. Você não

a deixa continuar vagando, sentindo o cheiro das flores. Em segundo lugar, quando a mente está em seu quadro de referência apropriado, o ardor quer dizer tentar ser tão sensível quanto possível em relação ao que está acontecendo — não apenas sendo levado pelo momento presente, mas realmente tentando penetrar mais e mais nos detalhes sutis do que está acontecendo com a respiração ou com a mente.

Quando você tem essas três qualidades focadas no próprio corpo, não há como não se estabilizar e ficar realmente confortável com o corpo no momento presente. É aí então que você está pronto para o segundo estágio da prática, que é descrito como estar ciente do fenômeno do surgimento e do desaparecimento. Esse é um estágio no qual você está tentando entender a causa e o efeito, à medida que acontecem no presente. Em termos da prática da concentração, uma vez que você conseguiu que a mente se acalme, você deve entender a interação de causa e efeito no processo de concentração, de forma que você consiga que ela se estabeleça de forma mais sólida por períodos mais longos de tempo e em todos os tipos de situações, tanto na prática formal, sentado na almofada, quanto fora dela. Para fazer isso, você tem que aprender como as coisas surgem e desaparecem na mente, não apenas observando-as, mas realmente se envolvendo com seu surgimento e desaparecimento.

Você pode ver isso nas instruções do Buddha sobre como lidar com os impedimentos. No primeiro estágio, ele diz para estarmos cientes dos impedimentos, à medida que eles vêm e vão. Algumas pessoas pensam que isso é um exercício de “consciência sem escolha”, onde você não tenta forçar a mente em uma direção, onde você simplesmente se senta e observa aleatoriamente o que quer que surja na mente. Na prática real, no entanto, a mente não está ainda pronta para isso. O que você precisa, neste estágio, é um ponto de referência fixo para avaliar os eventos na mente, da mesma forma que quando você está tentando ter uma ideia do movimento das nuvens pelo céu: você tem que escolher um ponto fixo — como um teto, ou um poste — para o qual olhar, de forma que você possa ter uma noção da direção e velocidade das nuvens. O mesmo vale para as idas e vindas na mente de desejos sensuais, de hostilidade, etc.: você tem que tentar manter uma referência fixa para a mente — como a respiração — se você realmente quiser ter sensibilidade para identificar os momentos em que existem impedimentos na mente e quando eles interferem com o seu ponto de referência e quando não interferem.

Suponha que a raiva esteja interferindo na sua concentração. Ao invés de se envolver com a raiva, simplesmente tente estar ciente de quando ela está ali e quando não está. Você olha para a raiva como um evento por si só — à medida que ela vem e vai. Mas você não para ali. O próximo passo — à medida que você está trabalhando e focando na respiração — é o de identificar como a raiva pode ser afastada. Algumas vezes, simplesmente observar é o suficiente para que ela vá embora; outras vezes não, sendo que você tem que lidar com isso de outras formas, tais como argumentar com o raciocínio subjacente à raiva, ou se lembrar das desvantagens relacionadas à

raiva. No processo de lidar com a raiva, você terá que “por a mão na massa”. Você tem que tentar descobrir porque a raiva está vindo, porque está indo, como você pode se desfazer dela, afinal, você sabe que é um estado inábil. E isso requer que você improvise, que faça experiências. Você tem que expulsar seu ego e impaciência do caminho, de forma que você possa ter o espaço para cometer erros e aprender com eles e que você possa desenvolver uma habilidade para lidar com a raiva. Não é apenas questão de detestar a raiva e tentar mandá-la embora, ou de amar a raiva e dar as boas vindas a ela. Essas formas de abordagem podem dar resultados no curto prazo; mas, ao longo prazo, não são especialmente hábeis. A habilidade requerida aqui é a de ver do que a raiva é composta e como você pode desmembrá-la.

Uma técnica que gosto de usar — quando a raiva está presente e você está em uma situação em que não tem que reagir imediatamente às pessoas — é simplesmente perguntar-se, de uma maneira bem humorada: — “Ok, você está com raiva?” Escute o que a mente tem a dizer. Então, continue: — “Mas, por que você está com raiva disso?” “Claro que estou com raiva, afinal (...)” “Bom, mas por que você está com raiva disso”? Se você continuar nessa linha, a mente eventualmente admite algo tolo, como por exemplo, a suposição de que as pessoas não deveriam ser de tal forma — ainda que elas claramente sejam de tal forma — ou que as pessoas devam agir em linha com os seus padrões, ou qualquer outra coisa pela qual a mente se sente tão envergonhada que tenta esconder. Mas, no final das contas, se você continuar sondando, ela irá revelar. Você ganha muito entendimento a respeito da raiva dessa forma e isso pode realmente enfraquecer o poder dela sobre você.

Em termos das qualidades positivas, como mindfulness, calma e concentração, é parecido. Em primeiro lugar, você fica ciente de quando elas estão lá e quando elas não estão lá; em seguida, você se dá conta de que, quando elas estão lá é, muito melhor do que quando não estão. Então, você tenta entender como elas surgem, como elas desaparecem. Você faz isso tentando conscientemente manter esse estado de mindfulness e concentração. Se você for realmente observador — e é disso do que se trata, de ser observador — você começa a perceber que há formas hábeis de manter esse estado sem se emaranhar no fracasso ou sucesso que você tem enquanto tenta fazê-lo, sem deixar que o desejo por um estado mental estável acabe se intrometendo no caminho da mente que está se acalmando. É claro que você quer ter êxito, mas você precisa ter uma atitude equilibrada em relação ao fracasso e ao sucesso, de forma que você possa aprender com eles. Ninguém está contando os pontos ou dando notas. Você está aqui para entender, para seu próprio bem.

Por isso, neste processo de desenvolver sua base para a mindfulness ou de desenvolver seu quadro de referência, não basta “somente assistir”. Trata-se mais, na verdade, de participar do processo de surgimento e desaparecimento — na prática, brincar com esse processo — de forma que você possa aprender, com a experiência, como a causa e o efeito funcionam na mente.

Uma vez, quando eu estava na faculdade, escrevi para casa reclamando da comida e minha mãe me mandou um livro de cozinha da Julia Child. O livro tinha uma seção sobre como lidar com ovos na qual ela dizia que o sinal de que um cozinheiro era realmente bom era conhecer ovos. Então, eu peguei um ovo. Você pode observar um ovo e você pode aprender algumas coisas só olhando para ele, todavia, você não aprende muito. Para aprender a respeito de ovos você tem que colocá-los em uma frigideira e tentar fazer algo deles. Se você fizer isso por tempo suficiente, você começa a entender que existem variações entre os ovos e que eles reagem de formas diferentes em relação ao fogo, óleo, azeite, ou o que quer que seja. E então, ao realmente trabalhar com o ovo e tentar fazer algo com ele, você realmente entenderá ovos. É parecido com argila: você, na verdade, não conhece a argila até que você se torna um ceramista e realmente tenta fazer algo com a argila.

E é a mesma coisa com a mente: a não ser que você realmente tente fazer algo com a mente, tente estabelecer um estado mental e mantê-lo, você na verdade não conhece sua mente. Tem que haver um fator de participação literal no processo para poder entendê-la. No final das contas, isso tudo se resume a ser observador e desenvolver uma habilidade. A essência de desenvolver uma habilidade quer dizer duas coisas. Primeira: você está ciente de uma situação como ela é; e, segunda, você está ciente do que você agrega à situação. Quando o Buddha fala sobre causa e efeito, ele diz que toda situação é moldada de duas direções — as causas vindas do passado e as causas que você está colocando no presente. Você tem que ser sensível a ambas. E se você não for sensível ao que você está adicionando a uma situação, você nunca desenvolverá qualquer habilidade. À medida que você está ciente do que você está fazendo, você também observa os resultados. Se algo não está certo, você volta e muda o que você fez — mantendo essa metodologia até que você obtenha os resultados desejados. E é no processo que você aprende muito a respeito da argila, dos ovos, ou seja lá o que você esteja tentando lidar com habilidade.

O mesmo é verdade a respeito da mente. Claro, você poderia aprender algo sobre a mente ao tentar conduzi-la a algum estado qualquer, mas para o propósito de desenvolver um insight realmente penetrante, o estado equilibrado, balanceado e de concentração regulado pela mindfulness é o melhor tipo de *soufflé* ou *vaso de cerâmica* que você deve fazer com a mente. Os fatores do prazer, tranquilidade, e, algumas vezes, até o arrebatamento, que surgem quando a mente realmente se acalma, ajudam a permanecer no momento presente com conforto e estabilidade. Uma vez que a mente esteja firmemente estabelecida ali, você tem algo que observar por um longo período, de forma que você pode ver do que esse estado de concentração é feito. No estado mental típico, desequilibrado, as coisas estão aparecendo e desaparecendo rápido demais para que você possa notá-las claramente. Mas, como o Buddha notou, quando você realmente desenvolve sua habilidade em jhana, você pode recuar um pouco e realmente perceber o que você tem. Você pode perceber, por

exemplo, quando há um elemento de apego, quando há um elemento de stress, ou até mesmo quando há uma inconstância em seu estado equilibrado. É aqui que você começa a ganhar insight, à medida que você vê as linhas naturais de separação entre os diferentes fatores da mente, e, em particular, as linhas de separação entre a consciência e os objetos da consciência.

Outra vantagem desse estado concentrado regulado pela mindfulness é que, à medida que você se sente mais e mais à vontade nele, você começa a se dar conta de que é possível ter felicidade e prazer na vida sem depender de coisas externas — pessoas, relacionamentos, a aprovação dos outros, ou quaisquer das questões provenientes do mundo. Essa compreensão ajuda a afrouxar seu apego a coisas externas. Algumas pessoas têm medo de se apegar a um estado de calma: mas, na verdade, neste caso é muito importante que você se apegue, de forma que você comece a se acalmar e a se desfazer dos seus outros apegos. Somente quando esse apego a calma é o único que sobrou você começa a trabalhar em afrouxá-lo também.

Outra razão, ainda, pela qual uma concentração sólida é necessária para obter o insight é que, quando o discernimento vem à mente, a lição básica que ele irá ensinar a você é que você tem sido burro. Você se agarrou a coisas, ainda que, no fundo, você deveria ter sido mais inteligente. Agora, tente dizer isso às pessoas quando elas estão cansadas e famintas. Elas vão retrucar imediatamente, com um: — “Você também é burro”. E fim de conversa. Nada será alcançado assim. Mas, se você falar para alguém que acabou de ter uma refeição completa e se sente descansado, você pode abordar todos os tipos de assuntos sem começar uma briga. É a mesma coisa com a mente. Quando a mente foi bem alimentada com o arrebatamento e a calma que vem da concentração, ela estará pronta para aprender. Ela pode aceitar suas críticas sem se sentir ameaçada ou abusada.

Concluindo. É esse o papel que a prática da concentração desempenha neste segundo estágio da prática de mindfulness: ela dá a você algo com que brincar, uma habilidade a desenvolver, de maneira que você possa começar a entender os fatores de causa e efeito dentro da mente. Você começa a ver a mente apenas como um fluxo de causas, com seus efeitos que voltam para você. Suas ideias são parte desse fluxo de causa e efeito, assim como suas emoções e seu senso de quem você é. Esse insight começa a afrouxar o seu apego ao processo como um todo.

O que acontece, finalmente, é que no terceiro nível da prática da mindfulness a mente alcança um estado de equilíbrio perfeito — onde você desenvolve esse estado de concentração e de equilíbrio até o ponto no qual você não tem que acrescentar nada a ele. No Sutta dos Estabelecimentos da Sati, isso é descrito como simplesmente estar ciente, ciente apenas o suficiente para ter conhecimento e mindfulness, sem estar apegado a nada no mundo — por exemplo, se você está usando o corpo como seu quadro de referência, você está ciente de que “existe um corpo”.

Outros textos chamam este estado de não “não fabricação”. A mente alcança o ponto onde você começa a se dar conta de que todos os processos causais na mente — incluindo os processos da concentração e do insight — são como estar com as mãos algemadas. Se você se mover, as algemas se apertam mais ainda; se não se mover, você, ainda assim, continua preso. Então, o que se pode fazer? Você tem que chegar ao ponto no qual você realmente não está contribuindo nada mais para o momento presente. Você decifra a sua participação com ele e é aí que as coisas se abrem na mente.

Muitas pessoas querem ir direto para esse nível e não acrescentar nada ao momento presente: só que não funciona assim. Você não consegue perceber os elementos sutis que a mente está habitualmente adicionando ao momento presente até que você tenha, conscientemente, tentado alterar o que você está acrescentando. À medida que você se torna mais e mais hábil, você se torna mais sensível às coisas sutis que você não se dava conta de que estava fazendo. Você chega a um ponto de desencantamento, no qual você se dá conta de que a forma mais habilidosa de lidar com o presente é tirando todos os níveis de participação que causam até a mínima parcela de stress na mente. Você começa a desfazer os níveis de participação que você aprendeu no segundo nível da prática, até o ponto no qual as coisas alcançam um equilíbrio próprio, no qual se abre mão de tudo, seguido pela libertação.

Portanto, é importante se dar conta de que existem esses três estágios da prática da mindfulness e entender o papel que a prática deliberada da concentração desempenha para que você atravesse os dois primeiros estágios. Sem focar na Concentração Correta, você não consegue desenvolver as habilidades necessárias para entender a mente — porque é durante o processo de dominar a habilidade da concentração baseada na mindfulness que o insight verdadeiro surge. Da mesma forma que você não entende corretamente um rebanho até que você tenha arrebanhado uma boiada com sucesso — aprendendo com seus erros ao longo do processo — você não consegue entender as correntes de causa e efeito que estão atravessando a mente até que você tenha aprendido com seus erros e acertos ao tentar fazer com que eles se reúnam em um estado de concentração baseada na mindfulness, e mindfulness baseada na concentração. E, somente quando você tiver realmente entendido e dominado essas correntes — as correntes de anseio que causam o sofrimento e o stress, e as correntes da mindfulness e da concentração que formam o Caminho — você pode abrir mão e se libertar delas.

UMA ENTRE MUITAS FERRAMENTAS

O papel de Vipassana na Prática Budista

O que exatamente é *vipassana*?

Quase todos os livros iniciantes sobre a meditação budista lhe dirão que o Buddha ensinou dois tipos de meditação: *samatha* e *vipassana*. *Samatha*, que quer dizer tranquilidade, é dito ser um método que promove estados de forte absorção mental, chamados *jhana*. *Vipassana* — cujo significado literal é “ver claramente”, mas mais frequentemente traduzido como meditação de insight — é dito ser um método que, por meio do desenvolvimento de uma dose modesta de tranquilidade, busca promover a *mindfulness* momento-a-momento, a respeito da inconstância dos acontecimentos como eles são diretamente experimentados no presente. Essa *mindfulness* cria um senso de despaixão em relação a qualquer acontecimento, levando, então, a mente a se libertar do sofrimento. Esses dois métodos são distintos, nos dizem, e dos dois, o *vipassana* é a contribuição particular do budismo para a ciência da meditação. Outros sistemas de prática, anteriores ao Buddha, também ensinavam o *samatha*, mas o Buddha foi o primeiro a descobrir e ensinar *vipassana*. Ainda que alguns meditadores budistas possam praticar a meditação *samatha* antes de se voltarem para o *vipassana*, a prática de *samatha* não é, na prática, necessária para atingir o Despertar. Como uma ferramenta para a meditação, o método *vipassana* é suficiente para atingir o objetivo. Ou, pelo menos, é o que nos dizem.

Mas, se você olhar diretamente os discursos em Pali — as fontes mais antigas para nosso conhecimento sobre os ensinamentos do Buddha — você se dará conta de que, mesmo que a palavra *samatha* é de fato usada com o significado de tranquilidade e a palavra *vipassana* com o significado de “ver claramente”, exceto isso, esses discursos não confirmam nada a respeito da suposta sabedoria que se acaba de apresentar sobre esses termos. Somente muito raramente esses discursos realmente usam a palavra *vipassana* — em contraste com o uso frequente da palavra *jhana* nesses discursos. Quando eles descrevem o Buddha dizendo a seus discípulos para irem meditar, eles nunca o citam como tendo dito “vá praticar *vipassana*”, mas sempre “vá praticar *jhana*”. E eles nunca igualam a palavra *vipassana* com qualquer técnica de *mindfulness*.

Nos poucos momentos em que eles chegam a mencionar *vipassana*, eles quase

sempre a usam em conjunto com samatha — não como dois métodos de meditação alternativos, mas como duas qualidades da mente que uma pessoa pode “ganhar” ou da qual pode “ser dotada”, e, que devem ser desenvolvidas juntas. Uma analogia, por exemplo (SN 35:204), compara samatha e vipassana a uma dupla veloz de mensageiros que entram na fortaleza do corpo por meio da rota do nobre caminho óctuplo e apresentam seu relato preciso — ou seja, o Desprendimento, ou Nibbana — à consciência, agindo como o comandante da cidadela. Outra passagem (AN 10:71) recomenda que qualquer pessoa que queira dar um fim às corrupções mentais — além de aperfeiçoar os princípios do comportamento moral e de cultivar o isolamento — seja comprometida com samatha e dotado de vipassana.

Essa última afirmação não contém por si mesma nada de extraordinário, mas o mesmo discurso também oferece o mesmo conselho a qualquer um que queira dominar os jhanas: seja comprometido com o samatha e dotado de vipassana. Isso sugere que, nos olhos daqueles que reuniram os discursos em Pali, samatha, jhana e vipassana são todos parte de um caminho único. Samatha e vipassana foram usados juntos para dominar os jhanas e, então — baseado no jhana — desenvolvidos ainda mais para dar fim as corrupções mentais e trazer a libertação do sofrimento. Essa é uma leitura que encontra apoio também em outros discursos.

Há uma passagem, por exemplo, que descreve três formas nas quais samatha e vipassana podem trabalhar juntas para levar ao conhecimento do Despertar: ou samatha precede vipassana, vipassana precede samatha, ou ambos se desenvolvem em conjunto (AN 4.170). A formulação sugere uma analogia de dois touros puxando uma carroça: as alternativas são colocá-los um após o outro, ou emparelhá-los. Outra passagem (AN 4.94) indica que, se samatha precede vipassana — ou vipassana precede samatha — a prática da pessoa está em um estado de desequilíbrio e precisa ser retificada.

Um meditador que tenha atingido uma medida de samatha, mas nenhum “vipassana a respeito de acontecimentos baseados no discernimento elevado (*adhipañña-dhamma-vipassana*)”, deveria perguntar a um colega meditador que tenha alcançado vipassana: — “Como que as fabricações (*sankhara*) deverem ser consideradas? Como elas devem ser investigadas? Como devem ser vistas com insight?”; e, então, desenvolver vipassana em linha com as instruções daquela pessoa. Os verbos nesses temas — “considerando”, “Investigando”, “vendo” — indicam que há mais no processo de desenvolver vipassana do que uma simples técnica de mindfulness. Na verdade, como veremos abaixo, esses verbos se aplicam mais a um processo de questionamento hábil chamado “atenção apropriada”.

O caso oposto — um meditador dotado de alguma medida de vipassana a respeito de acontecimentos, baseada em um discernimento elevado, mas nenhum samatha — deveria perguntar a alguém que tenha alcançado samatha: — “Como que a mente deve ser estabilizada? Como que a mente deve ser acalmada? Como que a

mente deve ser unificada? Como que a mente deve ser concentrada?"; e, em seguida, seguir as instruções dessa pessoa para desenvolver samatha. Os verbos usados aqui dão a impressão de que "samatha", neste contexto, significa jhana, já que eles correspondem à fórmula verbal — "a mente se estabiliza, se acalma, se torna unificada e concentrada" — que os discursos em Pali usam repetidamente para descrever o alcance de jhana. Essa impressão é reforçada quando notamos que em todos os casos, nos quais os discursos são explícitos a respeito dos níveis de concentração necessários para que o insight seja libertador, esses níveis são os jhanas.

Uma vez que o meditador seja dotado tanto de samatha como de vipassana, ele deve "fazer um esforço para estabelecer essas mesmas qualidades hábeis a um nível mais elevado para dar um fim nas fermentações mentais (*asava* — paixão sensorial, estados do ser, perspectivas e ignorância)". Isso corresponde ao caminho de samatha e vipassana se desenvolvendo em conjunto. Uma passagem no MN149 descreve como isso pode acontecer. Uma pessoa sabe e vê, como realmente são, os seis meios sensoriais (os cinco sentidos mais o intelecto), seus objetos, a consciência em cada meio, o contato em cada meio e o que quer que seja experimentado como prazer, dor ou nem-prazer-nem-dor baseado nesse contato. Uma pessoa mantém essa consciência, de tal forma que permaneça imparcial por qualquer uma dessas coisas, sem apegos, sem estar confusa, focada nas desvantagens, abandonando qualquer anseio por essas coisas: isso iria contar como vipassana. Ao mesmo tempo — abandonando os distúrbios físicos e mentais, os tormentos e as aflições — a pessoa experimenta tranquilidade no corpo e na mente: isso contaria como samatha. Essa prática não apenas desenvolve samatha e vipassana em conjunto, mas também traz as 37 Asas do Despertar — que incluem o alcance do jhana — a seu desenvolvimento máximo.

Assim, o caminho apropriado é aquele no qual vipassana e samatha estão equilibradas, cada qual apóia e checa a outra. Vipassana ajuda a impedir que a tranquilidade se torne estagnada e maçante. Samatha ajuda a impedir as manifestações da aversão — tais como náusea, tontura, desorientação e até dar um branco total na mente — que podem acontecer quando a mente está presa contra sua vontade no momento presente.

A partir dessa descrição é óbvio que samatha e vipassana não são caminhos separados da prática, mas sim, ao contrário, são formas complementares de relacionar-se ao momento presente: samatha oferece uma sensação de calma no presente; vipassana, uma visão clara dos acontecimentos à medida que eles vão ocorrendo em si e por si mesmos. Também é óbvio o porquê as duas qualidades terem que funcionar juntas para dominar o jhana. Como as instruções padrão a respeito da meditação focada na respiração indicam (MN 118), tal domínio envolve três coisas: alegrar, concentrar e libertar a mente. Alegrar quer dizer encontrar uma

sensação de frescor e satisfação no presente. Concentrar significa manter a mente focada em seu objeto, ao passo que libertar quer dizer libertar a mente dos fatores mais grosseiros que compõem um estágio inferior da concentração, de forma a atingir um nível mais elevado.

As duas primeiras atividades são funções de samatha, ao passo que a última é função de vipassana. Todas as três precisam funcionar juntas. Se, por exemplo, há concentração e alegria, sem nenhuma despaixão, a mente não teria nenhuma capacidade de refinar sua concentração. Os fatores que tem que ser abandonados ao elevar a mente do estágio x ao estágio y pertencem ao conjunto de fatores que levaram a mente inicialmente para x (AN 9.34). Sem a habilidade de ver claramente os eventos mentais no presente, não haveria maneira de libertar a mente de forma hábil dos fatores que a vinculam a um estado de concentração inferior e atuam como perturbações em relação a um estado mais elevado de concentração. Se, por outro lado, exclusivamente existir um abandonar desses fatores, sem uma apreciação da estabilidade da quietude que permanece, a mente sairia completamente do jhana. Então, samatha e vipassana precisam trabalhar juntas para conduzir a mente para a Concentração Correta com maestria.

Mas aí surge a questão: se vipassana tem uma função para dominar o jhana, e jhana não é exclusivo dos budistas, então o que é budista a respeito de vipassana? A resposta é que vipassana, *por si só*, não é exclusivamente budista. O que é distintamente budista é: (1) a extensão até a qual, tanto samatha, como vipassana, são desenvolvidos; (2) a maneira como são desenvolvidos — por exemplo, a linha de questionamento usada para desenvolvê-los; e (3) a forma como são combinadas com um arsenal de instrumentos meditativos para conduzir a mente à libertação completa.

Em MN73, O Buddha aconselha um monge que já tenha maestria em jhana a desenvolver ainda mais samatha e vipassana, de maneira a dominar as seis habilidades cognitivas, sendo que a mais importante delas seja “por meio do término das fermentações mentais, a pessoa permanece em um estado da consciência-libertadora e discernimento-libertador já livres-de-fermentações, sabendo e fazendo com que elas se manifestem no aqui e agora”. Essa é uma descrição do objetivo budista. Alguns comentaristas afirmam que essa libertação é totalmente uma função do vipassana, mas existem discursos que indicam o contrário.

Veja bem que essa libertação possui duas partes: consciência-libertadora e o discernimento-libertador. A consciência-libertadora acontece quando um meditador se torna totalmente desapegado à paixão: essa é a função definitiva do samatha. O discernimento-libertador ocorre quando há uma despaixão pela ignorância: essa é a função definitiva da vipassana (AN 2.30). Assim sendo, tanto samatha quanto vipassana estão envolvidas na natureza dupla dessa libertação.

O *Sabbavasa Sutta* (MN 2) diz que a libertação de uma pessoa somente pode ser

“livre-de-fermentações” se a pessoa sabe e vê em termos de “atenção apropriada” (*yonisomanasikara*). Como o discurso mostra, a atenção apropriada quer dizer fazer as perguntas apropriadas a respeito dos fenômenos, considerando-os não em termos de eu/outro ou de ser/não ser, mas em termos das quatro nobres verdades. Em outras palavras, ao invés de perguntar: — “Será que eu existo? Será que eu não existo? O que sou eu?”. A pessoa pergunta sobre uma experiência: — “Isso é stress? Isso é a origem do stress? Isso é o fim do stress? Isso é o caminho que leva para o fim do stress?”. Como cada uma dessas categorias leva a uma tarefa, as respostas a essas perguntas determinam um curso de ação: o stress deve ser compreendido, sua origem abandonada, sua cessação realizada e o caminho para sua cessação desenvolvido.

Samatha e vipassana pertencem à categoria do caminho e devem, portanto, serem desenvolvidas. Para desenvolvê-las, é necessário aplicar atenção apropriada à tarefa de compreender o stress, que faz parte dos cinco agregados do apego — apego à forma física, às sensações, às percepções, às fabricações mentais, e à consciência. Aplicar atenção apropriada a esses agregados quer dizer vê-los em termos de suas desvantagens, como “inconstantes, estressantes, uma doença, um câncer, uma flecha, dolorosos, uma aflição, alheios, uma dissolução, um vazio, não-eu” (SN 22.122). Uma lista de perguntas, própria do Buddha, ajuda nessa abordagem: “esse agregado é constante ou inconstante?”. “E algo que é inconstante é tranquilizador ou estressante?”. “E é apropriado de considerar o que é inconstante, estressante, sujeito a mudança como: — ‘Isso é meu, isso é meu eu, isso é o que eu sou?’ ” (SN 22.59). Essas perguntas são aplicadas a cada instância dos cinco agregados, não importa se forem “passados, futuros ou presentes; internos ou externos, óbvios ou sutis, comuns ou sublimes, próximos ou distantes”. Em outras palavras, o meditador faz essas perguntas a respeito de todas as experiências no universo dos seis sentidos.

Essa linha de questionamento é parte de uma estratégia levando a um nível de conhecimento chamado “conhecendo e vendo as coisas como elas realmente são (*yatha-bhuta-ñana-dassana*)”, na qual as coisas são entendidas em termos de uma perspectiva quántupla: seu surgimento, seu desaparecimento, suas desvantagens, seu encanto e como escapar delas — a via de escapatória aqui se situa na *despaixão*.

Alguns comentaristas sugeriram que, em prática, essa perspectiva quántupla pode ser atingida simplesmente focando no surgimento e desaparecimento desses agregados no momento presente; se o foco for suficientemente firme, levará naturalmente a um entendimento das desvantagens, do seu encanto, e da escapatória, que é suficiente para a libertação completa. Os textos em Pali, no entanto, não apóiam essa leitura, e a experiência prática parece suportar os textos. Assim como MN 101 indica, cada meditador descobrirá que, em alguns casos, eles podem desenvolver essa *despaixão* por uma causa específica do stress simplesmente observando-a com equanimidade. Mas, em outros casos, precisarão se esforçar

conscientemente para desenvolver essa despaixão que pode oferecer uma escapatória. O discurso é vago — talvez deliberadamente — a respeito de qual abordagem funcionará na devida situação. Isso é algo que cada meditador deverá testar por si mesmo na prática.

O *Sabbasava Sutta* expande ainda mais esse ponto ao listar sete abordagens para desenvolver a despaixão. Vipassana, como uma qualidade da mente, está relacionada a todas as sete — mas, mais diretamente, com a primeira: “ver”, ou seja, ver eventos em termos das quatro nobres verdades e as tarefas apropriadas para elas. As outras seis abordagens cobrem formas de executar essas tarefas: conter a mente de maneira que não foque em dados sensoriais que poderiam provocar estados mentais inábeis; refletir nas razões apropriadas para usar os requisitos do alimento, vestuário, abrigo e remédios; tolerar sensações dolorosas; evitar perigos óbvios e companhias não apropriadas; destruir pensamentos de desejo sensorial, hostilidade, nocividade e outros estados inábeis; e, desenvolver os sete fatores para o Despertar: mindfulness, a análise das qualidades, a persistência, arrebatamento, calma, concentração e equanimidade.

Cada uma dessas abordagens cobre um amplo subconjunto de abordagens. Do ponto de vista da abordagem “destruir”, por exemplo, a pessoa pode eliminar um estado mental inábil substituindo-o por um estado mental hábil, focando nas desvantagens desse estado mental inábil, desviando a atenção, relaxando o processo de fabricação de pensamento que o formou, ou suprimindo com o poder bruto da força de vontade (MN 20). Muitos exemplos similares podem ser tirados também de outros discursos. O ponto é que as formas da mente são variadas e complexas. Diferentes fermentações podem surgir borbulhando em diversas maneiras e responder a abordagens diferentes. A habilidade de um meditador está em dominar uma variedade de abordagens e desenvolver a sensibilidade para saber qual abordagem funcionará melhor em cada situação.

Em um nível mais básico, no entanto, a pessoa necessita ter uma motivação forte para dominar essas habilidades. Como a atenção apropriada requer abandonar dicotomias que são tão básicas para os padrões de pensamento de todas as pessoas — “ser/não ser”, “eu/não eu” — meditadores precisam de razões fortes para adotar essa motivação. É por isso que o *Sabbasava Sutta* insiste que qualquer pessoa que desenvolve a atenção apropriada, precisa, primeiramente, ter as pessoas nobres em grande estima (aqui, querendo dizer o Buddha e seus discípulos que atingiram o Despertar). Em outras palavras, a pessoa tem que ver que aqueles que seguiram o caminho são, realmente, exemplares. A pessoa também tem que ser bem-versada em seus ensinamentos e disciplina. De acordo com MN 117, “ser bem-versado em seu ensinamento” começa por ter convicção a respeito de seus ensinamentos sobre karma e renascimento, que oferecem um contexto intelectual e emocional para adotar as quatro nobres verdades como as categorias básicas da experiência. Ser

bem-versado na disciplina das pessoas nobres também incluiria, além de observar os preceitos, ter alguma habilidade nas sete abordagens mencionadas acima para abandonar as fermentações.

Sem essas habilidades de fundo, os meditadores podem trazer as atitudes e perguntas erradas para a prática de observar o surgimento e o desaparecimento no momento presente. Por exemplo, eles podem estar buscando um ‘eu verdadeiro’ e terminar se identificando — consciente ou inconscientemente — com a consciência vasta e aberta que incorpora qualquer mudança, de onde tudo parece vir e para a qual tudo parece retornar. Ou os meditadores podem ansiar por uma sensação de conexão com o universo, convencidos de que — como todas as coisas estão mudando — qualquer desejo de não-mudança é neurótico e negador-da-vida. Para pessoas com agendas como essas, a simples experiência de eventos surgindo e desaparecendo no presente, não levarão ao conhecimento quántuplo das coisas como elas são. Essas pessoas vão resistir a reconhecer que as ideias que elas têm são uma fermentação de perspectivas, ou de que as experiências de calma que parecem certificar essas ideias são simplesmente uma fermentação na forma de um estado de ser.

Como resultado, elas não vão estar dispostas a aplicar as quatro nobres verdades a essas ideias e experiências. Somente uma pessoa disposta a ver essas fermentações como tal e convencida da necessidade de transcendê-las, estará em uma posição de aplicar os princípios da atenção apropriada a essas fermentações, para, então, superá-las.

Então, para responder à questão com a qual começamos: vipassana não é uma técnica de meditação. É uma qualidade da mente — a habilidade de ver claramente eventos, no momento presente. Ainda que a mindfulness seja útil para desenvolver vipassana, não é suficiente para desenvolver vipassana até o ponto da libertação total. Outras técnicas e abordagens também são necessárias. Em particular, a vipassana tem que ser feita em conjunto com samatha — a habilidade de estabelecer a mente confortavelmente no presente — de maneira a dominar os níveis de realização ou alcance? dos estados fortes de absorção, ou jhana. Baseado nesse domínio, samatha e vipassana são, então, aplicados a um programa hábil de questionamento, chamado atenção apropriada, direcionado a qualquer experiência, explorando eventos, não em termos de eu/não-eu, ou ser/não ser, mas em termos das quatro nobres verdades.

O meditador segue esse programa até que o leve a um entendimento quántuplo de todos os eventos: em termos de seu surgimento, seu desaparecimento, suas desvantagens, seu encanto, e, a escapatória deles. Somente, então, a mente pode provar a libertação.

Esse programa para desenvolver vipassana e samatha, por sua vez, precisa do apoio de várias outras atitudes, qualidades mentais e técnicas de prática. É por isso que o Buddha ensinou como parte de um programa ainda mais amplo, incluindo o respeito pelas pessoas nobres, o domínio das sete abordagens para abandonar as

fermentações mentais, e todos os oito fatores do caminho nobre. Levar para a prática uma abordagem reducionista pode apenas produzir resultados reduzidos, já que a meditação é uma habilidade como a carpintaria, que requer um domínio de muitas ferramentas para necessidades diferentes. Limitar-se apenas a uma abordagem na meditação seria como tentar construir uma casa sem uma motivação clara e com uma caixa de ferramentas que contenha nada além de martelos.

O QUE É O VAZIO?

O Vazio é um modo de percepção, uma maneira de olhar para a experiência. Essa modalidade não acrescenta e não retira nada dos dados brutos provenientes dos eventos físicos e mentais. Você olha para os eventos na mente e para os sentidos sem qualquer pensamento sobre a existência de algo por trás deles.

Essa modalidade é chamada de vazio porque ela é vazia das pressuposições que normalmente acrescentamos à experiência para tentar dar sentido a ela: as histórias e perspectivas-de-mundo que moldamos para explicar quem somos e o mundo no qual vivemos. Embora essas histórias e perspectivas tenham sua utilidade, o Buddha descobriu que algumas das questões mais abstratas que elas levantavam — a respeito de nossa identidade verdadeira e a realidade do mundo externo — tiram a atenção de uma experiência direta de como os eventos influenciam uns aos outros no presente imediato. Dessa forma, essas histórias e perspectivas obstruem nosso caminho, quando tentamos entender e resolver o problema do sofrimento.

Suponhamos que você esteja meditando e surge um sentimento de raiva em relação a sua mãe. Imediatamente, a reação da mente é identificada como “minha” raiva, ou dizer que “eu” estou com raiva. Em seguida, a mente elabora a respeito desse sentimento, trabalhando-o até transformá-lo em uma história de sua relação com sua mãe, ou suas perspectivas gerais sobre quando e onde a raiva em relação a mãe de alguém pode ser justificável. O problema com tudo isso, do ponto de vista do Buddha, é que essas histórias e perspectivas trazem um monte de sofrimento. Quanto mais você se envolve nelas, mais você se distrai e deixa de ver a causa verdadeira do sofrimento: são os rótulos de “eu”, “meu”, que dão início ao processo todo. Como resultado, você não consegue encontrar o caminho para desfazer a causa e dar um fim ao sofrimento.

Se, no entanto, você puder adotar a modalidade do vazio — não agindo ou reagindo à raiva, mas, simplesmente, observando-a como uma série de eventos, por si mesmos — você poderá ver que a raiva é vazia de qualquer coisa que valha a pena de se identificar ou possuir. À medida que você domina a modalidade do vazio de maneira mais consistente, você percebe que essa verdade serve, não apenas para emoções tão grosseiras como a raiva, mas também para os eventos mais sutis no reino da experiência. Esse é o sentido no qual todas as coisas são vazias. Quando você vê isso, você se dá conta que rótulos de ‘eu’ e ‘meu’ são inapropriados, desnecessários, e, não causam qualquer coisa além de stress e dor. Então, você pode

deixá-los de lado. Quando você os deixa totalmente de lado, você descobre uma modalidade de experiência que está mais profunda, uma que é totalmente livre.

Dominar o modo de percepção do vazio requer um treinamento em virtude firme, concentração e discernimento. Sem esse treinamento, a mente tende a permanecer na modalidade que continua criando histórias e perspectivas-de-mundo. E, do ponto de vista dessa modalidade, o ensinamento do vazio parece simplesmente outra história ou perspectivas-de-mundo com novas regras. Em termos de história de sua relação com sua mãe, parece estar dizendo que não há realmente nenhuma mãe, nenhum você. Em termos de suas perspectivas sobre o mundo, parece estar dizendo ou que o mundo na verdade não existe, ou então, que o vazio é a indiferenciada Base do Ser da qual todos viemos e para a qual todos algum dia vamos voltar.

Essas interpretações não apenas mal interpretam o significado do vazio, mas também impedem a mente de atingir a modalidade apropriada. Se o mundo e as pessoas na história da sua vida na verdade não existem, então, todas as ações e reações nessa história parecem ser uma matemática de zeros e você se pergunta se há qualquer sentido em praticar a virtude. Se, por outro lado, você vê o vazio como a Base do Ser para a qual todos vamos retornar, então, qual é a razão de treinar a mente em concentração e discernimento, já que todos vamos para lá de qualquer forma? E até mesmo se precisarmos treinar para ir de volta para nossa Base do Ser, o que nos impediria de sair dela e voltar para sofrer tudo novamente? Então, em todos esses cenários, a ideia de treinar a mente parece ser fútil e sem sentido. Ao focar na questão de se há ou não algo por trás da experiência, esses cenários prendem a mente nos assuntos que a impedem de entrar na modalidade do presente.

Agora, histórias e perspectivas-de-mundo têm sim uma função. O Buddha as usava quando estava ensinado as pessoas, mas ele nunca usava a palavra *vazio* quando falava nessas modalidades. Ele relatava as histórias das vidas das pessoas para mostrar como o sofrimento vem das percepções inábeis por trás de suas ações e como a libertação do sofrimento pode surgir através de ter mais perceptividade. Ele também descreveu os princípios básicos que estão subjacentes ao ciclo do renascimento para mostrar como ações intencionais ruins levam à dor no âmbito desse ciclo e como ações intencionais boas levam ao prazer, ao passo que ações realmente hábeis podem levá-lo além do ciclo. Em todos esses casos, esses ensinamentos tinham como objetivo levar as pessoas a focar na qualidade das percepções e intenções de suas mentes no presente — em outras palavras, para levá-los à modalidade do vazio. Uma vez ali, eles podem usar os ensinamentos sobre vazio para seu propósito intencional: afrouxar todos os apegos às perspectivas, histórias e suposições, deixando a mente vazia de ganância, raiva e delusão, e, dessa forma, vazia de sofrimento e stress, que, no final das contas, é o vazio que realmente conta.

NENHUM-EU OU NÃO-EU?

Uma das primeiras pedras no caminho que os ocidentais se deparam quando aprendem a respeito do Budismo é o ensinamento de *anatta*, frequentemente traduzido como nenhum-eu. Esse ensinamento é uma “pedra no caminho” por duas razões. Em primeiro lugar, a ideia de nenhum-eu não se encaixa bem com outros ensinamentos budistas, tais como a doutrina do *kamma* e renascimento: no caso de não existir um *eu*, o que é que experimenta os resultados do *kamma* e do renascimento? Em segundo lugar, o ensinamento também não se encaixa bem com nossa cultura judaico-cristã, que tem como suposição básica a existência de uma alma eterna ou a de um *eu*: se não existe um *eu*, qual é o propósito da vida espiritual? Muitos livros tentam responder essas perguntas, mas, se você procurar no Cânone em Pali — o registro mais antigo existente dos ensinamentos do Buddha — você não encontrará nenhuma referência a elas.

Na verdade, em uma única ocasião onde o Buddha foi perguntado diretamente se existe ou não um *eu*, ele se recusou a responder. Depois, quando perguntaram a ele o porquê dessa recusa, ele disse que, tanto supor que existe um *eu*, como supor que não existe um *eu*, são posições que caem em formas extremas de perspectivas incorretas que tornam a prática do caminho budista impossível. Sendo assim, a pergunta deve ser deixada de lado. Para entender o que o seu silêncio a respeito dessa pergunta quer dizer sobre o sentido de *anatta*, primeiramente devemos olhar os ensinamentos do Buddha a respeito de como as perguntas devem ser formuladas e respondidas e também como interpretar suas respostas.

O Buddha dividiu todas as perguntas em quatro classes: aquelas que merecem uma resposta categórica (sim ou não); aquelas que merecem uma resposta analítica, definindo e qualificando os termos da pergunta; aquelas que merecem uma contra-pergunta, colocando a bola de volta na quadra daquele que fez a pergunta; e aquelas que merecem ser deixadas de lado. A última classe de perguntas pertence a um tipo que não leva ao fim do sofrimento e stress. A primeira tarefa de um professor, quando lhe é feita uma pergunta, é a de identificar a classe a qual pergunta pertence, para então responder de forma apropriada. Você, por exemplo, não responde com um sim ou um não a uma pergunta que deveria ser deixada de lado. Se você é a pessoa que está fazendo a pergunta, e se você obtém uma resposta, então você deve determinar como essa resposta deve ser interpretada. O Buddha disse que há dois tipos de pessoas que distorcem seus ensinamentos: aqueles que fazem inferências a partir de afirmações das quais não se deveriam fazer inferências, e aqueles que não

fazem inferências de afirmações a partir das quais deveriam ser feitas inferências.

Essas são as regras básicas para interpretar os ensinamentos do Buddha, mas, se observarmos a forma como a maior parte dos escritores trata a doutrina de anatta, percebemos que essas regras básicas são ignoradas. Alguns escritores tentam qualificar a interpretação do não-eu, dizendo que o Buddha negou a existência de um *eu* eterno ou de um *eu* separado, mas isso é dar uma resposta analítica a uma pergunta que o Buddha mostrou que deveria ser deixada de lado. Outros tentam fazer inferências a partir das poucas afirmações no Cânone que parecem dar a entender que não há um *eu*, mas parece ser seguro supor que, se alguém força essas afirmações para se obter uma resposta a uma pergunta que deveria ser deixada de lado, tal pessoa estará fazendo inferências que não deveriam ser feitas.

Então, ao invés de responder “não” à questão de se existe ou não um *eu*, — interconectado ou separado, eterno ou não — o Buddha sentiu que a questão estava, para começar, mal formulada. Porquê? Não importa como você defina a linha entre ‘eu’ e ‘outro’, a noção de *eu* envolve um elemento de auto-identificação e apego, e, portanto, sofrimento e stress. Isso se aplica, tanto para um *eu* interconectado, que não reconhece um ‘outro’, como para um *eu* separado. Se alguém se identifica com toda a natureza, essa pessoa sofre com cada árvore que cai. Isso também se aplica para um universo que fosse totalmente ‘outro’, no qual a sensação de alienação e futilidade se tornaria tão debilitante que a busca pela felicidade se tornaria impossível — a sua própria ou a de outros. Por essas razões, o Buddha aconselhou a não prestar atenção a perguntas como: “Eu existo?”, ou “Eu não existo?” — já que, independente de como você as responda, elas levam ao sofrimento e ao stress.

Para evitar o sofrimento implícito em perguntas sobre ‘eu’ ou ‘outro’, ele ofereceu uma forma alternativa para classificar as experiências: as Quatro Nobres Verdades do stress; sua causa; sua cessação; e o caminho para sua cessação. Ele disse que, ao invés de ver essas verdades como pertencendo ao *eu* ou ao outro, a pessoa deveria simplesmente reconhecê-las, como são, por si mesmas, à medida que são diretamente experimentadas, e, então executar a tarefa que seja apropriada para cada uma delas. O stress tem que ser compreendido, sua causa abandonada, sua cessação realizada e o caminho para sua cessação desenvolvido.

Essas tarefas formam o contexto no qual a doutrina de anatta é melhor entendida. Se você desenvolver o caminho da virtude, concentração e discernimento, até alcançar um estado de um bem-estar tranquilo, quando usar esse estado de calma para observar as experiências em termos das Nobres Verdades, as perguntas que vem à mente não são “Existe um eu? O que é o meu eu?”; mas, “Eu estou sofrendo stress porque estou me apegando a esse fenômeno em particular? Será que isso é realmente quem eu sou, ou isso é parte de mim? Se é estressante, mas, na verdade, não sou eu ou não é meu, porque me apegar? Essas últimas perguntas merecem respostas diretas, uma vez que elas ajudam você a compreender o stress e gradualmente

eliminar o apego — a sensação residual de auto-identificação — que causam o stress, até que, no fim das contas, todos os traços de auto-identificação tenham desaparecido e tudo o que resta é uma liberdade sem limites.

Nesse sentido, o ensinamento de anatta não é uma doutrina de nenhum-eu, mas uma estratégia de não-eu para acabar com o sofrimento através do abandono da sua causa, levando à felicidade mais elevada e *sem morte*. A esse ponto, as perguntas de *eu*, *nenhum-eu*, e *não-eu*, são colocadas de lado. E, uma vez que tenha ocorrido a experiência de liberdade total, onde haveria alguma preocupação acerca do que está experimentando isso, ou se há, ou se não há um *eu*?

A IMAGEM DO NIRVANA

Todos nós sabemos o que acontece quando o fogo se extingue. As chamas morrem e o fogo desaparece. É por isso que, quando, ouvimos pela primeira vez, que o nome do objetivo da prática budista, o nibbana (nirvana), quer dizer literalmente a extinção de um fogo, é difícil imaginar uma imagem mais fatal para um objetivo espiritual: a aniquilação total. Mas, na verdade, essa leitura do conceito é um erro de tradução, não tanto pelas palavras usadas na tradução, mas pela imagem que é transmitida. O que um fogo extinto representava para os indianos na época do Buddha? Algo muito diferente de aniquilação.

Para os brâmanes antigos, quando um fogo se extinguia, ele entrava em um estado de latência. Ao invés de deixar de existir, ele se tornava dormente e, nesse estado — desprendido de qualquer combustível em particular — ele se difundia por todo o cosmos. Quando o Buddha usou essa imagem para explicar nibbana para os brâmanes indianos da sua época, ele transcendeu a questão de se um fogo extinto continua a existir ou não, e concentrou-se na impossibilidade de definir um fogo que não está queimando: vem daí a sua afirmação de que é impossível descrever uma pessoa que se “extinguiu” totalmente.

No entanto, ao ensinar aos seus próprios discípulos, o Buddha usou nibbana mais como uma imagem de liberdade. Aparentemente, todos os indianos naquela época viam o fogo queimando como algo agitado, dependente e preso — tanto preso quanto apegado a seu combustível enquanto queimava. Para acender um fogo, alguém tem que “capturá-lo”. Quando o fogo se desvincula do seu combustível, ele se “liberta”, se desprende de sua agitação, dependência e prisão — fica tranquilo e sem limites. É por isso que a poesia em Pali repetidamente usa a imagem de um fogo se extinguindo como uma metáfora da liberdade.

Na verdade, essa metáfora faz parte de uma sequência de analogias figurativas, relacionadas ao fogo que também envolve outros dois termos relacionados. *Upadana*, ou apego, também se refere ao sustento que o fogo tira de seu combustível. *Khandha* significa, não apenas um dos cinco “amontoados” (forma, sensação, percepção, processos de pensamento e consciência) que definem toda a experiência condicionada, mas também o tronco de uma árvore. Da mesma forma que um fogo se apaga, quando ele para de se apegar e tirar seu sustento da madeira, a mente está liberta, quando ela para de se apegar aos *khandhas*.

É por isso que a imagem que está implícita a de nirvana é a de liberdade. Os

comentários em Pali reforçam esse ponto ao traçar a palavra nibbana até sua raiz verbal, que quer dizer “desprendimento”. Que tipo de desprendimento? Os textos descrevem dois níveis. Um é o desprendimento nesta vida, simbolizado por um fogo que se apagou, mas cujas brasas ainda estão mornas. Esse estado simboliza o arahant iluminado, que está consciente de objetos visuais e auditivos, que é sensível ao prazer e à dor, mas que está liberto da paixão, da aversão e da delusão. O segundo nível de desprendimento, simbolizado por um fogo que está totalmente extinto, de tal forma que suas brasas já estão frias, é o que acontece com o arahant depois desta vida. Todos os canais de entrada dos sentidos se esfriam, e, ele/ela está totalmente liberto até mesmo dos mais sutis estresses e limitações da existência no tempo e espaço.

O Buddha insiste que esse nível é indescritível, até mesmo em termos de existência ou não existência, porque todas as palavras funcionam apenas para coisas que tenham limites. Tudo o que ele diz a esse respeito, — além de imagens e metáforas — é para que tenhamos uma perspectiva dessa experiência nesta vida e uma noção de que essa é a felicidade absoluta, algo que verdadeiramente vale à pena conhecer.

Então, da próxima vez que você enxergar um fogo se apagando, não o veja como um caso de aniquilação, mas como uma lição a respeito de como a liberdade é encontrada quando se abre mão de tudo.

GLOSSÁRIO

& NOTAS DE TRADUÇÃO

Despaixão (*viraga*): Geralmente encontramos a palavra *viraga* sendo traduzida como desapego, provavelmente devido ao fato da palavra despaixão ainda não ser uma palavra oficial na língua Portuguesa. Quando usamos a palavra paixão — *raga* — estamos falando sobre a força que move os seres vivos a fabricar suas experiências a partir da matéria bruta proveniente de seu karma passado. A despaixão vem do insight que acontece quando enxergamos que a felicidade que vem das fabricações nunca poderá realmente satisfazer a fome que a mente sente pela felicidade verdadeira. Quando a mente sente despaixão por todas as fabricações, o processo de fabricação para — porque a força motivadora por trás dessas fabricações cessou — e a felicidade transcendental da dimensão não-fabricada pode aparecer.

Já com o desapego, podemos distingui-lo da despaixão dizendo que ele acontece em vários níveis mundanos. Por exemplo, geralmente abrimos mão de alguma coisa porque agarramos outra coisa que achamos melhor — mais prazeroso — ou porque nos beneficia mais, ou por uma simples questão de sobrevivência, adaptação e auto-proteção. Todos já tivemos alguma experiência de desapego em nossas vidas, mas nos referimos a paixão como sendo algo subjacente ao apego, algo ainda mais sutil e entranhado na mente e em nossos corações. Ela é a causa do sofrimento e é a razão pela qual não atingimos o incondicional.

Agora, o que isso quer dizer na prática? Podemos usar nossos apegos hábeis para aprender e praticar o nobre caminho óctuplo e abandonarmos quaisquer que sejam nossos hábitos inábeis, ou seja, tentamos instigar um senso de desapego por eles. Assim, podemos entender que usaremos nossos apegos e desapegos como táticas para levar à despaixão.

Por isso, escolhemos usar a palavra despaixão ao invés de desapego para traduzir a palavra em Pali *viraga*.

Dhamma: (1) Evento; ação. (2) Um fenômeno em si. (3) Qualidade mental. (4) Doutrina, ensino. (5) Nibbana (embora haja passagens no Cânon Pali descrevendo nibbana como o abandono de todos os dhammas). Em sânscrito: *dharma*.

Insight (*vipassana*), “Visão-Clara Liberadora” ou “enxergar claramente”: Significa claro discernimento intuitivo relacionado com os fenômenos mentais e físicos quando eles surgem e desaparecem, vendo-os como são de acordo com as Quatro Nobres Verdades e as percepções de inconstância, stress e do não-eu

Jhana: Absorção mental. Um estado de forte concentração focada em uma única sensação ou noção mental. Em sânscrito: *dhyana*. Os quatro jhanas contam como Concentração Correta quando feitas junto com a Mindfulness Correta e tendo o objeto de meditação correto em mente, ou seja, a respiração.

Kamma: Ato intencional. Em Sânscrito: *karma*.

Khandha: Agregado; amontoado; pilha. Os agregados são os blocos de construção básicos de experiência descritível, bem como os blocos de construção a partir do qual é construído de uma noção do “eu”. Há cinco ao todo: forma, sensação, percepção, fabricações de pensamentos e consciência. Em sânscrito: *skandha*.

Mindfulness (sati): É a habilidade de manter algo em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presente as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

Não-eu (anatta): É extremamente importante que o leitor não pense equivocadamente que o Buddha ensinou que “não existe um ser” ou que “não há um eu”. Pelo contrário, ele sempre se negava a contestar perguntas sobre este assunto por considerá-las mal formadas e sempre recomendava não se empenhar em investigar: “Se existe um eu ou não”. Este termo, assim como “inconstância” (*anicca*) e “sofrimento” (*dukkha*), era ensinado pelo Buddha como ferramenta mental e “percepção” (*anupassana*) a ser exercitada com o objetivo de produzir certo resultado — o desapego e a despaixão na mente.

Nibbana: Literalmente, o “desprendimento” da mente da paixão, aversão e delusão, e de todo o ciclo de morte e renascimento. Como este termo também denota a extinção de um fogo, ele carrega a conotação de acalmar, esfriar, um estado de paz. Em sânscrito: *nirvana*.

Pali: O nome do Cânone mais antigo existente dos ensinamentos do Buddha. Pali significa primeiramente o Cânone, e, em segundo, a *linguagem* que adotou o significado proveniente do Cânone.

Sutta: Discurso. Em sânscrito: *sutra*.

Índice

Página do título	2
Direitos autorais	4
Introdução	5
Afirmando as Verdades do Coração	6
Karma	11
A Estrada para o Nirvana está Pavimentada por Intenções Hábeis	14
O Poder de Cura dos Preceitos	20
A Fala Correta	24
Trocando Doces por Ouro	26
Uma Meditação Guiada	31
O Caminho da Concentração & da Mindfulness	35
Uma Entre Muitas Ferramentas	42
O Que é o Vazio?	50
Nenhum-eu ou Não-eu?	52
A Imagem do Nirvana	55
Glossário & Notas de Tradução	57