

The background features a complex pattern of glowing green light trails. These trails form various shapes, including spirals, loops, and starburst patterns, all set against a solid black background. The light trails have a soft, ethereal quality, with some appearing as thin lines and others as more substantial, glowing spheres or clusters. The overall effect is one of dynamic energy and organic movement.

‘SÓ MAIS UM...’

ALEGRIA APRECIATIVA

INVEJA.

DESEJO EGOÍSTA

E ENSINAMENTOS DO BUDA

SOBRE CICLOS VICIOSOS

AJAHN AMARO

SÓ MAIS UM...
ALEGRIA APRECIATIVA

*Inveja, Desejo Egoísta e Ensinamentos do Buda
sobre Ciclos Viciosos*

Ajahn Amaro

Só mais um... – Alegria Apreciativa
Inveja, Desejo Egoísta e Ensinamentos do Buda sobre Ciclos Viciosos
por Ajahn Amaro

Publicações Sumedhārāma
www.sumedharama.pt

Para distribuição gratuita
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em:
www.sumedharama.pt/biblioteca
www.forestsangha.org

ISBN 978-989-8994-18-9

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2020

Tradução: Pedro Cruz
Capa: Nicholas Halliday
Editor: Appamādo Bhikkhu
Formatação: Gambhīro Bhikkhu

Publicado originalmente em 2016 pelas Publicações de Amaravati
Just One More... – Appreciative Joy
Copyright © Amaravati Publications 2016

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 89 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.
Produzido com o sistema tipográfico L^AT_EX. Fonte utilizada: Gentium e Fira Sans.

Primeira edição, 2020

PREFÁCIO

Este pequeno livro é o terceiro de uma colecção de quatro, consistindo em reflexões e práticas relacionadas com as “quatro moradas divinas do coração” – as quatro *brahma-vihāras*, em linguagem budista. Estas qualidades também são conhecidas como as “quatro incomensuráveis”, no que toca à sua natureza ilimitada.

O propósito desta colecção é explorar estas sublimes estâncias através da abordagem algo oblíqua de olhar para aquilo que se opõe ou turva a actividade das mesmas. As quatro *brahma-vihāras* são descritas nas escrituras como:

- *Mettā* – bondade amorosa, benevolência, aceitação total, não-aversão.

- *Karunā* – compaixão, empatia, compreensão do sofrimento dos outros.
- *Muditā* – alegria empática ou altruísta, regozijo com a felicidade dos outros.
- *Upekkhā* – equanimidade, atenciosidade imparcial, serenidade perante toda a turbulência.

Neste terceiro livro, investigaremos *muditā* através da lente do desejo egóico e sua relação com a insatisfação; como a batalha para satisfazer as ânsias pessoais não conduz à alegria, mas sim a estados de dependência dolorosos; como a alegria vem, por sua vez, da ausência de egoísmo, de nos darmos e de conscientemente nos deleitarmos nas bênçãos que os outros têm; como as bênçãos alheias não alimentam o nosso sentimento de carência ou de demérito mas, antes pelo contrário, contribuem maravilhosa e misteriosamente para o nosso bem-estar.

O enquadramento principal que o Buda usou para descrever o processo de adicção e a sua natureza cíclica é conhecido como “Génesse Dependente”, e portanto esta será usada como base de reflexão sobre a ânsia do desejo, o sofrimento e o altruísmo. Os outros três livros desta colecção série exploram, de forma semelhante, as restantes *brahma-vihāras* através de aspectos da mente e de comportamento que lhes são opostos ou que as obscurecem.

O material publicado neste livro baseia-se sobretudo em palestras de *Dhamma* realizadas num retiro de dez dias no Mosteiro Amaravati, em Julho de 2013. Tal como em todos estes retiros, e tal como todos os ensinamentos budistas oferecidos nesta tradição, as palavras são apresentadas para contemplação do leitor em vez de serem apresentadas como verdades absolutas. Aqueles que abrirem este livro e o lerem são portanto encorajados a considerar se estes princípios e práticas parecem realmente válidos para a vida e, nesse caso, a testarem-nos

para verificar se trazem benefícios. Será que o ajudam a lidar mais facilmente com o seu leque de hábitos ou vícios, sejam estes grosseiros ou refinados, e assim libertar o coração? Será que o levam a reconhecer o equilíbrio do Caminho do Meio? Será que o ajudam a encontrar alegria no mundo, libertando o coração do confinamento da inveja e dos ciúmes? Se assim for, isso é digno de regozijo. Se, no entanto, estas palavras não o ajudarem, então talvez possa descobrir outras formas salutareis de encontrar verdadeira satisfação e alegria.

GÊNESE DEPENDENTE

Avijjā-paccayā saṅkhārā,

Com a ignorância como condição, surgem as formações,

Saṅkhārā-paccayā viññāṇaṃ,

Com as formações como condição, surge a consciência cognitiva,

Viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ,

*Com a consciência cognitiva como condição, surge a
materialidade-mentalidade,*

Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ,

*Com a materialidade-mentalidade como condição, surgem as seis
esferas dos sentidos,*

Saḷāyatana-paccayā phasso,

Com as seis esferas dos sentidos como condição, surge o contacto,

Phassa-paccayā vedanā,

Com o contacto como condição, surge a sensação,

Vedanā-paccayā taṇhā,

Com a sensação como condição, surge a ânsia do desejo,

Taṇhā-paccayā upādānaṃ,

Com a ânsia do desejo como condição, surge o apego,

Upādāna-paccayā bhavo,

Com o apego como condição, surge o devir,

Bhava-paccayā jāti,

Com o devir como condição, surge o nascimento,

Jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ
soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā sambhavanti.

Com o nascimento como condição, surge a velhice, a morte, a mágoa, o lamento, a dor, o pesar e o desespero.

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Tal é a origem de toda esta massa de sofrimento.

(S 12.41; A 10.92)

CICLOS VICIOSOS

Quando a mente é apanhada numa sensação de prazer, há a tendência para querer mais desse prazer. Ou quando a mente experiencia uma sensação desagradável e dolorosa, quer afastar-se dela. Isto é aquilo a que se chama de ponte entre a “sensação” e o “desejo”. Este é o ponto-chave no processo de compulsão porque é aqui que o problema realmente começa: onde o sentimento de “gostar” se transforma em “eu quero” e o sentimento de “não gostar” se transforma em “eu não suporto” ou em “eu não aguento”.

Quando a mente se agarra ao sentimento de gostar, ou de não gostar, e segue esse anseio, a atenção é rapidamente absorvida pelo objecto e o universo resume-se a esse único objecto de

desejo pelo qual ansiamos. O resto do mundo desaparece. Agarramo-nos ao objecto e investimos nele todo o nosso sentido de esperança, de posse e de identidade; é isto que se passa, independentemente de se tratar de um objecto sensorial – que vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos ou saboreamos – ou algo mais subtil como um estado mental ou uma memória. Nessa absorção, estamos a criar um vínculo com o objecto, uma identificação com o objecto. Isto é *bhava*, devir, que conduz a *jati*, nascimento, um estado de total absorção no objecto que perseguimos ou do qual nos ressentimos.

Esse encarceramento, essa total absorção, conduz então, naturalmente, à experiência de alienação, de insegurança, de incompletude; surge o desapontamento por o objecto desejado ter sido prazeroso por um momento mas, depois de algum tempo, ter deixado de satisfazer: resumindo, surge *dukkha*.

Essa experiência de *dukkha*, por seu lado, sustenta e condiciona um processo cíclico, pois se a mente fica absorta no sentimento

de arrependimento, desapontamento, ou até auto-aversão, se isso não é visto claramente, se não temos o panorama geral, então tal situação vai alimentar *avijjā* – a característica da ignorância. Ela torna-nos menos conscientes, com menos clareza, criando-se assim um conjunto de condições em que somos mais facilmente arrastados pela próxima onda de atracção, ou de irritação, no processo ao qual já nos habituámos. Assim, damos por nós a repetir os mesmos hábitos, perdendo-nos vezes sem conta nos mesmo padrões.

É desta maneira que usamos a palavra “ignorância” na psicologia budista. Não se trata de desconhecer determinados factos pertinentes sobre dado assunto, numa procura de conhecimento, como habitualmente se usa na linguagem coloquial; em vez disso, quer dizer “sem consciência”, “sem noção” ou “não ver as coisas claramente”. Nesse processo, o momento de máxima excitação é quando perseguimos o objecto desejado, quando sabemos que o vamos conquistar mas ainda não o

conquistámos. Trata-se daquilo a que chamamos “tornar-se” – *bhava*. É muito útil perceber-se isto pois, surpreendentemente, aquilo em que ficamos viciados não é na obtenção do que queremos mas sim no momento em que sabemos claramente que o vamos alcançar. Tal como A. A. Milne diz em *The House at Pooh Corner*:

– O que mais gostas de fazer no mundo, Pooh?

– Bem – diz Pooh –, o que mais gosto de fazer... – E então ele teve de parar e pensar. Pois apesar de Comer Mel *ser* muito bom, há um momento imediatamente antes de se começar a comer que é melhor do que quando já se está a comer, mas ele não sabia o que chamar a esse momento.

Ficamos absorvidos nessa promessa, nesse devir, mas mal alcançamos aquilo que desejamos, já estamos desapontados. A excitação está na promessa.

Quando obtemos o que desejávamos, ou quando barafustamos sobre coisas que nos estavam a incomodar, experienciamos essa dor da incompletude, desapontamento pelo dissipar da excitação ou pela autocrítica por nos termos perdido novamente nesse processo insatisfatório. Nesse instante, a mente começa a procurar outra coisa para nos ajudar a sair desse estado de solidão, de incompletude, de fragmentação, de insatisfação e lembramo-nos do tempo em que nos sentíamos mesmo bem; então... para onde foi tudo? Ao nível celular, essa gratificação prévia é recordada, havendo inclinação para repetir o momento de devir – a promessa de sentir *aquilo* outra vez. Assim, a mente, ludibriada e condicionada pelo efeito da última vez que soube tão bem, é levada a repetir o mesmo padrão.

É assim que o processo se autoconfigura, independentemente do objecto do desejo ser um relógio *Rolex* mais caro que o outrem, um novo namorado, um lugar para um retiro, atingir

o quarto *jhana* e ser o meditador mais impressionante, um cachimbo de coca ou ter o seu artigo “A Natureza do Tathāgata” publicado – o mapa que o Buda providencia aplica-se a todo o desejo egóico. O mesmo se passa com todos os estados negativos: querer ver-se livre de vizinhos indesejáveis; querer ver-se livre da raiva e inveja; prometer, com os dentes cerrados, nunca mais voltar a nascer... se isto surgir do ponto de vista do ego, o resultado será *dukkha* e mais voltas no carrocel do *Saṃsāra*.

Parte da nossa mente diz “Isto é ridículo, da última vez também não funcionou; mas porque o faço novamente?” Porém, este não é um processo racional. De modo a compreender como funciona o padrão de renascimento, temos de nos familiarizar com os aspectos não racionais do nosso ser, as atracções e aversões instintivas, as compulsões que chegam do cérebro reptiliano: sentimentos de ânsia, de aversão, de medo, sentimentos sobre territorialidade, etc. É importante usarmos a nossa meditação para explorar e compreender esse lado instintivo e reactivo,

essa área não conceptual do nosso ser; precisamos de conhecer os seus mecanismos, os seus modos de funcionamento e, então, através dessa visão, libertar o coração desses mesmos mecanismos.

O DESEJO É ENGANADOR

Quando a mente diz: “Eu *tenho de ter...*”, ou “Ela tem um, eu também *preciso* de um daqueles” ou ainda, “Eu tenho de ter um melhor do que o *dele*”, não devemos considerar que a mente esteja a dizer a verdade. É um impulso que surge na mente, certamente, mas não temos de o seguir. Se aprendermos a observar este impulso e a reconhecer que é uma mentira, não seremos apanhados nele; assim, não criaremos um sentimento de desapontamento ou de falta, descobrimos que estamos muito mais contentes e felizes com as coisas tal como são. Mesmo que não tenhamos o que desejamos, percebemos que nada está em falta.

Podemos aprender a usar a estrutura e os limites de um retiro, de uma vida monástica, ou os que são parte da vida quotidiana, como uma boa oportunidade para explorar estes temas, para olhar para os hábitos mentais de perseguir um desejo ou uma aversão. Podemos fazer um esforço para não seguir um desejo, e compreender: “Isto é uma emoção; pode até ser uma emoção muito poderosa, muito forte, mas é só uma emoção.” A mente pode criar um cenário muito convincente: “Eu não suporto isto!”, “Tenho de me ver livre disto...” ou “Eu tenho de ter algo!”, mas podemos aprender a reconhecer isto como um movimento, uma onda, um sentir no coração, e saber que tal sentir é um desejo sequioso, e que esse desejo é uma falsidade. Não é a verdade, não é a história toda, é apenas um impulso mental.

Quando estivermos habilitados a reconhecê-lo: “Isto é um sentimento de atracção e a mente está a tentar alcançá-lo” ou “Isto é um sentimento de aversão e a mente está a tentar afastar-se

dele”, nesse preciso instante, estaremos a ver a ponte entre a sensação e o desejo. Este é o ponto mais útil para onde levar a nossa atenção. Nós estamos no início da ponte e escolhemos não a atravessar. Podemos reconhecer que: “Sim, isto é um sentimento muito forte e que me compele a agir, mas eu não tenho de atravessar esta ponte.” É um poder tremendo que temos, esta liberdade de fazer essa escolha. E, essencialmente, é assim que nos podemos libertar dos ciclos de renascimento, dos ciclos viciosos. Podemos treinar as nossas mentes a reconhecer que temos a escolha de não atravessar a ponte, de não permitir que a mente fique absorvida no estado de desejo, apegada e no devir, e então experienciamos directamente a liberdade e a paz, o estado de alegria que surge de viver de forma não egoísta.

A SENSACÃO PROVOCA O ANSEIO

A Gênese Dependente é a análise detalhada de como passamos da Segunda Nobre Verdade para a Primeira Nobre Verdade. Mesmo antes de *taṇhā* (“anseio” – que literalmente significa “sede”), temos a descrição de como ocorre a experiência de *taṇhā*. Tudo começa com *avijjā*, não ver claramente.

A primeira secção, *avijjā paccaya saṅkhāra*, explica que quando a mente perde a clareza da consciência, cria-se a semente, ou o início, da divisão entre sujeito e objecto. Ajahn Sumedho traduz este elo de um modo muito simples: “A ignorância complica tudo.” Quando há uma consciência límpida, quando há *vijjā*, então essa consciência é, em grande parte, desprovida de sujeito e de objecto. Há um estado de alerta para com o

presente e, no entanto, não há o sentido de divisão entre o conhecedor e o conhecido (um “eu”, por exemplo, observando “aquele pensamento”), há apenas ouvir, sentir, cheirar, saborear e tocar. Há uma integração da experiência. Nesse abrir mão do sujeito e do objecto, há uma simplicidade, uma sensação de espaço, uma grande paz. A mente está alerta, brilhante, com energia. Não está dissociada do mundo dos sentidos: o corpo continua, as nossas actividades normais do quotidiano continuam, mas são levadas a cabo de uma forma diferente. Há uma qualidade de sintonia com o tempo, o lugar, a situação. *Avijjā paccaya saṅkhāra* descreve um desvio da qualidade de consciência límpida quando não há a simplicidade pura de ouvir, de sentir, de perceber, mas em vez disso “Eu estou a saborear”, “Eu estou a ouvir”, “Eu estou a sentir” (por exemplo, vejam-se as palavras do Buda em S 22.59, S 22.89 & Ud 1.10). Resumindo, assume-se a realidade de um “eu” sólido aqui e um “mundo” separado lá fora.

O processo ganha *momentum* depois do desvio ter ocorrido; há *saṅkhāra paccaya viññaṇa*, *viññaṇa paccaya nāma-rūpa*, *nāma-rūpa paccaya salāyatana*, *salāyatana paccaya phassa*, *phassa paccaya vedanā*. Assim, a partir de *saṅkhāra*, a primeira subtil divisão em sujeito e objecto, o processo rapidamente se concretiza até a mente ficar absorvida no contacto das sensações e na emoção. Esse processo ocorre de forma extremamente rápida: enquanto a consciência fica enevoada, a nossa vigiância esbate-se, e subitamente a expressão dos seis sentidos, o contacto e a emoção “eu não gosto” ou “eu gosto”, tomam conta de nós.

Chega-se então ao elo-chave: *vedanā paccaya taṇhā*. Até este ponto estamos simplesmente a experienciar o mundo dos sentidos, pensamentos e emoções; nesta etapa ainda há uma certa inocência, uma clareza, uma forte componente de presença. Há ainda a capacidade de estar consciente da experiência de ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar, pensar, de gostar, e não

gostar, sem haver confusão sobre isso. Mesmo que seja provável um sutil sentido de “eu, o experienciador” e “aquilo lá fora a ser experienciado”, isso ainda pode ser reconhecido e compreendido com elevado grau de desapego, sem estarmos emaranhados, com clareza.

Quando a ponte de “eu gosto” para “eu quero” é atravessada, então a capacidade de estar consciente, de não ser apanhado e emaranhado, reduz-se rapidamente. Nesse ponto, o mundo começa a diminuir porque a atenção vai para “eu quero aquilo.” É aqui que o problema realmente começa. É por isto que nos ensinamentos das Quatro Nobres Verdades, o Buda diz que *taṇhā* é a causa de *dukkha*. Quando a ponte é atravessada, quando algo na mente diz: “Eu quero negociar... eu não gosto disto; não devia ser assim... isto não é justo! Porquê eu? Isto é meu e ninguém me vai tirar isto”, é quando o coração é atirado para um estado de desarmonia, discordância, é quando o *dukkha* realmente começa.

O ANSEIO PERTURBA O EQUILÍBRIO

Esta dinâmica é o que nos leva ao estado de conflito com a realidade da vida. Quando embarcamos no “Eu quero mais, só mais um; eu quero manter isto, isto é mesmo fantástico”, então nesse momento acreditamos que “Se eu tiver só mais um, então serei feliz.” Sentimos que estamos incompletos mas que se bebermos mais uma bebida ou comermos mais um pedaço de bolo, ou tivermos mais uma experiência meditativa profunda, então estaremos felizes e satisfeitos. Seja o objecto ansiado subtil ou grosseiro, saudável ou prejudicial, funciona exactamente da mesma maneira. Somos levados pela promessa do “só mais um”.

Uma boa imagem para descrever o processo é a de entrar num comboio. De *avijjā* a *vedanā*, é como chegar à estação e apanhar o comboio. O comboio ainda não está em movimento. Assim, enquanto estivermos no reino dos sentidos, podemos saborear o prazer de ter a experiência meditativa que almejamos, sermos louvados ou algo assim. Uma vez ocorrida a mudança de “Eu gosto” para “Eu quero” (*taṇhā*), então o comboio começa a andar. Como sabemos, os comboios tendem a ganhar velocidade muito rapidamente. O anseio leva ao apego, o apego leva ao devir, o devir leva ao surgir, ao “nascimento”. À medida que o comboio ganha velocidade de forma constante, podemos imaginar que, se o comboio acabou de iniciar a marcha, ainda podemos saltar sem nos causar muito dano. Quando reconhecemos o sentimento de “Eu quero” ou “Só mais um”, então podemos sair nesse momento sem grande dificuldade. Porém, uma vez que nos deslocamos para o “apego” e a mente compromete-se com “Sim, eu vou alcançar isto!”, então o comboio ganha mais velocidade e será muito desconfortável saltar nesse momento.

No processo de nos “tornarmos”, já estaremos muito longe da estação e se saltarmos, daremos um grande trambolhão. Quando o devir se converte em nascimento, esse é o ponto de não-retorno. Aí a situação tem de ser levada a cabo e vivida até ao fim. Após o “nascimento” ter ocorrido, a excitação já passou e surgem as implicações de termos seguido esse impulso, o *dukkha* que se segue: autocrítica, desapontamento e todas as formas de mágoa. Esse momento de excitação já não preenche o universo. Começando com o anseio, a mente vai estreitando mais e mais, até ao momento do devir, o principal momento da excitação. Quando já tivermos conquistado o que desejamos, então o universo começa novamente a ampliar-se e tomamos consciência de outras consequências que daí advêm – a conta, a responsabilidade, a inveja dos outros que não ganharam o prémio, a dolorosa compreensão de que o nosso coração encolheu. Este ponto é um despertar cru e doloroso. Acredito que é mais difícil de saltar em andamento dos comboios modernos, mas tenho a certeza de que percebem a ideia.

Quanto mais conseguirmos reconhecer que quando a mente tiver seguido determinado impulso será cada vez mais difícil largá-lo, mais encorajados nos sentiremos a prestar muita atenção à questão de entrar no comboio, ou seja, a percebermos como funciona o mundo das emoções e como estas se transformam em anseio. À medida que desenvolvemos uma consciência consistente e abrangente sobre o que estamos a sentir, treinamo-nos para não acreditar nessas promessas, para não acreditar que “Por ser um sentimento prazeroso, então mais disto será melhor” ou “Se eu seguir isto, então serei feliz.” Há a capacidade de perceber “Isto é um sentimento prazeroso”, “Isto soa-me a uma promessa.” Não temos de odiar o comboio; não temos de ter medo dele. Reconhecemos que temos o poder, a capacidade de perceber que ele está lá e de não entrar a bordo. Quanto mais conseguirmos estar atentos e claros em relação aos sentimentos de “gostar e não gostar”, e os reconhecermos simplesmente como tal, como um processo mental natural, como formações mentais, então encontraremos uma liberdade

nas nossas vidas que jamais estará presente enquanto estivermos habituados a ir atrás do que é prazeroso e a afastarmos-nos do que é não prazeroso. Aprendemos a responder e a relacionar-nos com o universo dos sentidos com uma atitude diferente. Nessa mudança de atitude, encontramos imensa liberdade, uma preciosa qualidade de paz. O coração deixa de reagir e tornamo-nos capazes de responder à vida: se algo é útil e apropriado então fazemo-lo; se reconhecemos algo como sendo prejudicial e obstrutivo, nem lhe tocamos.

Um dos resultados naturais deste aumento de liberdade é uma mudança na atitude para com os outros. Se antes a mente estava inclinada para o ressentimento face ao sucesso dos outros, e a força condutora de muitos dos nossos desejos provinha de vermos o que os outros tinham e querermos o mesmo, agora a mente estará mais capacitada para apreciar, para conscientemente apreciar, a felicidade alheia. Podemos não nos considerar particularmente ciumentos ou invejosos,

contudo, é raro ficarmos contentes quando a outra pessoa apanha o semáforo verde e nós temos de esperar; quando o outro fica com o lugar de estacionamento enquanto nós temos de continuar à procura; quando alguém consegue um lugar num retiro do Luang Por Sumedho enquanto nós ficamos na posição 114 da lista de espera...

Muditā – alegria apreciativa e altruísta, regozijo com a felicidade dos outros – é uma qualidade rara e preciosa. É a mais profunda antítese de *taṇhā* – o desejo de se ter algo – e das atitudes grosseiras provenientes do cinismo extenuante. Quando sentimentos de gostar e não gostar são inteiramente compreendidos e não seguidos de forma cega, o coração é livre para se expandir na florescente *muditā*, tal como nas outras *brahma-vihāras*. Descobre-se que estamos rodeados de causas para a alegria por todos os lados. Porque não havemos de nos deleitar com um cão lutando com uma vara, com um atleta a

triumfar ultrapassando todos os obstáculos, com alguém com uma postura meditativa absolutamente impressionante?

Há uns anos, quando vivi na América, conheci o Reverendo James Jelinek; ele era o ministro da igreja que costumávamos alugar para as nossas reuniões em São Francisco. Um dia ele ofereceu-me um almoço, durante o qual me contou a história de quando se candidatou a Bispo de Carmel. Jelinek ficou no grupo dos três melhores candidatos mas depois não foi escolhido. E disse-me como saiu dessa experiência abalado e cheio de ressentimento, frustrado e cheio de razões para estar indignado. Ele claramente nem sequer pensou no ministro que obteve a promoção e o cargo. E então... para sua surpresa, cerca de seis semanas mais tarde acordou de manhã e percebeu: “Eu de facto não estava bem preparado para aquela posição. A melhor pessoa para aquela posição foi mesmo a que foi escolhida.” Ele estava surpreso com o quão óbvio aquilo era para ele. A sua inveja e ressentimento desapareceram e ele

percebeu que estava contente pelas pessoas de Carmel. Eles ficaram com o melhor. Aconteceu que (um P.S. para esta história) três anos mais tarde ele tornou-se o Bispo do Minnesota.

Há razões à nossa volta para estarmos contentes e gratos, basta olharmos.

O QUE PROVOCA O CICLO VICIOSO

O ciclo vicioso está ligado ao que fazemos quando nos deparamos com *dukkha*. A sua forma de funcionar é misteriosa. Quando perseguimos um desejo (seja um objecto sensorial, barafustar muito, procurar aprovação ou afecto, ser um mediador de sucesso ou seja o que for), então experienciamos esta dolorosa e difícil característica de *dukkha*: infelicidade, remorso, sentimento de incompletude, crítica. A mente racional poderá então pensar:

“Porque é que iríamos querer fazer o mesmo novamente?”
Quando chegamos à experiência de *dukkha* até podemos sentir: “Isto é horrível; sem sentido; isto é realmente doloroso: fisicamente, emocionalmente, socialmente; é por isto que já tinha

dito que não o faria novamente; odeio isto; preciso de me ver livre disto; jamais quero fazer isto a mim mesmo outra vez.” Esta é a mente racional, a voz da razão e clareza a falar. Então, como será que nos encontramos a perseguir o mesmo padrão de desejo, novamente apenas uns instantes mais tarde?

Parece que acontece desta forma porque não vemos claramente a experiência de *dukkha*. É doloroso. Sentimo-nos agitados, inquietos, sentimo-nos à deriva, sentimo-nos sozinhos, inseguros, como um fragmento ferido. Aí, há muito de “mim” e “meu”, e isso não é visto claramente.

A voz da razão não é a voz que tem o poder em todas as situações. A voz da razão, a voz da sabedoria, é a voz do neocórtex, o super-ego, o pensador racional objectivo. Porém, o que está a conduzir a força da ânsia e de compulsão é a reacção do cérebro reptiliano não conceptual, o sistema límbico: “Eu. Eu quero. Sai daqui. Isso é meu”; é aquele impulso não verbal, hormonal e reactivo, que segue a mesma linha da gratificação

sexual, da posse de propriedades, do medo de ameaças contra nós, da agressividade, da competitividade ou do desejo de nos vingarmos daqueles que nos magoaram. O aspecto instintivo do nosso ser é que conduz a roda do renascimento e é isso que faz com que os mesmos padrões se repitam. A mente pensante pode ser utilizada de modo a oferecer algum tipo de apoio que justifique as nossas ações, mas o lado impulsivo, a sua força condutora, é mais do género não conceptual, um elemento reactivo da nossa natureza.

A razão pela qual somos arrastados vezes sem conta para os padrões repetitivos é o facto de estarmos em estado de *dukkha*. Sentimo-nos inseguros, sós, incompletos, há um sentido de “eu” que não está satisfeito, que está à procura de algo para se sentir bem, seguro, feliz, protegido, completo, e nessa mistura de querer “algo que me faça sentir melhor”, a mente inclina-se para “o que é que me fez bem da última vez?” E a última vez que experienciámos o sentimento de gratificação foi a última

vez que tomámos uma bebida, comemos um bolo, reclamámos de algo... E assim, contra toda a razão, a atenção vai para a recriação dessa situação, de forma a obter novamente a gratificação. A mente encontra uma forma, um caminho.

Somo arrastados novamente, não só para o que amamos e odiamos, mas também para aquilo que nos é familiar, porque são os hábitos que seguimos, as coisas pelas quais a mente está condicionada, sejam elas benignas, prejudiciais ou neutras. Tais hábitos podem ser directamente destrutivos ou podem ser subtis: a habituação a ser mulher, ou a ser francês, a nossa afiliação a sermos budistas Theravada, a nossa identificação com os papéis sociais, a nossa posição na sociedade. Como o Buda frisou:

Aquilo sobre o qual alguém pensa e pondera, independentemente do que seja, tornar-se-á a inclinação da sua mente.

Dvedhāvitakka Sutta
(“Dois Tipos de Pensamento”) M 19.6

Mesmo que as coisas a que a mente está habituada sejam poderosas e duradouras, é importante que se reconheça que temos a capacidade de libertar o coração delas, independentemente do quão forte e profundamente enraizadas elas possam estar, pois estes hábitos, estas identidades, estes vícios não são quem nós somos e o que somos. É importante ver que os ensinamentos sobre *anicca*, *dukkha* e *anattā* são maneiras de explorarmos isto e vermos por nós mesmos se é verdade ou não. Quando desenvolvemos compreensão interior sobre *anattā*, estamos a despertar essa consciencialização, essa visão clara do coração que sabe que, realisticamente, não há coisa alguma que possa ser quem ou aquilo que somos.

A experiência diz-nos a todos que não conseguimos fazer um hábito desaparecer só por ouvirmos que “Tudo é não-eu.” É apenas a mente pensante e racional que está a ver isso. Ao invés, é preciso aplicar, momento após momento, genuína consciência e sabedoria, treinar a mente para olhar directa e

claramente para a experiência vezes sem conta, despertando essa compreensão interior de que este vício não é quem e o que somos, mas simplesmente um impulso poderoso, um hábito poderoso de auto-identificação. Não tentamos acreditar nisso simplesmente agarrando-nos a uma esperança, mas antes vitalizando e fortalecendo uma compreensão clara, uma visão directa. Podemos escolher que essa compreensão interior tenha a sua voz em vez de acreditarmos nos julgamentos habituais da mente que dizem “Eu sou uma vítima impotente. Não há maneira de me ver livre disto.” Como humanos, nunca somos vítimas. Temos recursos tremendos, temos capacidades, podemos fazer escolhas. Porém, parte de nós gosta de ser levada na correnteza, e até gosta de ser uma vítima.

Até realmente conhecermos a dor do apego, não o deixamos ir. A razão não nos fará largar o apego. Os bons conselhos dos amigos não nos farão largar o apego.

O Buda disse que o sofrimento frutifica de uma de duas maneiras: em mais sofrimento ou numa busca: “Deve haver uma saída disto” (A 6.63). Para mais, quando se reflecte sobre *dukkha* desta maneira, isso pode originar fé – a fé e confiança de que deve haver uma alternativa, que o coração se pode libertar. Num discurso designado “A Causa Indispensável” também conhecido por “Génese Dependente Transcendental” (S 12.23), o Buda questiona: “E qual a causa indispensável para a fé? Deve dizer-se: o sofrimento.” Ele prossegue descrevendo como a fé dá origem à alegria, êxtase, tranquilidade, contentamento, concentração, compreensão da realidade e por fim à libertação.

Assim como quando a chuva cai em grossas gotas no topo de uma montanha, a água flui pelas encostas e enche as fendas, ravinas e riachos; ficando estes cheios, enchem as poças; ficando estas cheias, enchem os lagos; ficando estes cheios, enchem os ribeiros; ficando estes cheios, enchem os rios; e ficando estes cheios, enchem o grande oceano; assim também, com a ignorância como causa indispensável, surgem as formações; com

formações como causa indispensável... o sofrimento... a fé... a alegria... o contentamento... a concentração... a compreensão de como as coisas são... com a libertação como causa indispensável, o conhecimento da transcendência.

Quando temos aquele sentimento de inquietação, angústia, solidão e incompletude, em vez de procurarmos afastar-nos disso ou de preenchermos o espaço com algo prazeroso, aqui o encorajamento é para o deixar entrar, para que os resultados dessa acção, dessa atitude, possam ser totalmente conhecidos. É essa abertura à dor que ajuda a quebrar o hábito, que ajuda a dissolver as causas do hábito e que fortalece a faculdade da sabedoria – essa clareza da mente que intui “Eu não tenho de ser apanhado nisto.”

Os hábitos são difíceis de perder. Talvez sejamos capazes de ver: “Sim, isto é destrutivo, isto é doloroso. Sim, existe uma saída. Sim, eu consigo ver que é possível” mas mesmo assim

existe muito *momentum*. Também pode acontecer que não reconhecamos de que forma estes padrões funcionam. Porém, o que podemos fazer é substituir uma obsessão prejudicial por outra mais inofensiva ou saudável. Isto não é um sinal de fraqueza mas uma maneira pragmática de gradualmente irmos libertando o coração de toda a forma de compulsão. Podemos ter algum contentamento com este substituto mais inofensivo. Dando espaço a nós mesmos para deixarmos de lado a obsessão habitual e a substituímos por algo muito mais benigno, podemos aprender e reparar: “Ah, olha! Realmente isto é melhor. Estou bastante contente com esta escolha. Realmente não precisava das outras coisas. Não falta nada.” Podemos encontrar alguma forma de distração de modo a darmos ao apego impulsivo algo “com que se entreter” mas vamos tornando estes “entretenimentos” cada vez menos prejudiciais. O Buda, referindo-se a uma situação semelhante sobre substituir um objecto prejudicial por outro mais benéfico, comparou-a a:

“Um carpinteiro a arrancar uma grande cavilha com a ajuda de uma outra cavilha mais pequena” (M 20.3); e, no mesmo *sutta*:

Do mesmo modo que um homem caminhando rápido possa considerar: “Porque estou a caminhar tão rápido? E se eu caminhasse mais devagar?”... depois, “Porque estou a caminhar devagar? E se eu parasse?”... “Porque estou parado? E se me sentasse?”... “Porque estou sentado? E se me deitasse?”... Deste modo, ele vai substituindo uma postura grosseira por uma mais subtil.

Vitakkasaññhāna Sutta

(“A Remoção dos Pensamentos Distractivos”) M 20.6

Uns amigos nossos do grupo dos Alcoólicos Anónimos disseram-me que bebem uma quantidade considerável de café e que fumam muito; a cafeína e a nicotina são reconhecidamente prejudiciais mas não têm o poder comportamental destrutivo do efeito do álcool.

Há também uma história que ouvi Peter Cook contar sobre os seus tempos em Cambridge. Lenny Bruce foi convidado por Peter Cook (em nome da *Cambridge University Footlights Revue*) para ir a Inglaterra, e à chegada os seus anfitriões, desejosos de lhe agradar, perguntaram-lhe se havia alguma coisa que lhe podiam oferecer de forma a tornar a sua estadia mais confortável. Para horror de Peter Cook, ele descontraidamente respondeu:

– Um pouco de heroína seria bom.

Após uma busca desesperada pelas escassas possibilidades, Peter Cook disse-lhe apologeticamente ao fim de um bocado:

– Desculpe, senhor Bruce, nós tentámos arduamente mas...

– Deixe lá – assegurou-lhe o seu convidado, laconicamente – um bolo de chocolate também serve.

É uma história verdadeira mas ao contá-la, não pretendo trivializar tais vícios; é amplamente reconhecido que por vezes tais substituições são fáceis enquanto que outras vezes são muito difíceis.

6

OS DOIS TIPOS DE DESEJO

Não devemos assumir que todos os tipos de desejo, ou maneiras de conduzir a mente em direcção a um objecto ou objectivo, são intrinsecamente nocivos. É especificamente a *taṇhā* que é a causa de *dukkha*. A melhor tradução para *taṇhā* é “anseio” e não “desejo”, pois não se pode ter uma ânsia benéfica. Quando a mente está em estado de “ânsia”, perdemos, não temos capacidade de compostura. Nesse momento, ocorre um elemento egóico de agitação, inconsciência e desequilíbrio.

A palavra em pali para desejo, no seu sentido mais abrangente é *chanda*. Existem tipos prejudiciais de *chanda*, como *kāmacchanda* (desejo sensorial), e existem tipos benéficos de *chanda*, como *Dhamma-chanda*, desejo pelo *Dhamma*. A qualidade de

chanda é um pré-requisito para qualquer tipo de desenvolvimento espiritual, para que qualquer tipo de esforço que façamos seja bem-sucedido. Para alcançar qualquer coisa, seja esta salutar, destrutiva ou neutra, “as quatro bases do sucesso” têm de estar presentes. A primeira destas é *chanda*: interesse, entusiasmo, zelo. É esse atributo da mente que se dirige ao objecto e pega nele. A segunda qualidade é *viriyā*, energia. Após ter despertado o interesse para desempenhar uma tarefa, é necessário que haja aplicação da energia e esforço para efectivamente realizar algo. A terceira qualidade é *citta*, que neste caso quer dizer pensar, considerar. Precisamos de pensar sobre o que queremos fazer, sobre qual a melhor maneira de o realizar e o que é necessário. A quarta é *vimaṃsā*, que quer dizer revisão, olhar para os resultados daquilo que acabámos de fazer.

É muito importante reconhecer a diferença entre *taṇhā*, a agitada e autocentrada ânsia, e *chanda*, a capacidade que temos de conduzir a mente em direcção a um objectivo. Aquilo

que cria alguma confusão é que *bhava-taṇhā* e *vibhava-taṇhā* podem “agarrar” objectos extremamente saudáveis (por exemplo, ficar concentrado ou iluminado, fazer desaparecer a luxúria, raiva, preguiça, etc.) de tal modo, que se pode assemelhar muito às instruções do Buda. *Taṇhā* e *chanda* são como as mãos esquerda e direita: num dado nível são exactamente uma como a outra mas num outro sentido são completamente opostas. Para estarmos aptos a diferenciar estas duas formas de desejo, precisamos de olhar para a nossa atitude dentro do nosso coração.

A diferença-chave é que quando existe *bhava*, “devir”, quando existe uma atitude conducente à criação de mais alienação, sofrimento e dificuldade, há sempre um elemento egóico, *sakkāya-ditṭhi*, um tipo de foco narcisístico no “eu” e “meu”: *Eu* quero estar concentrado, *eu* quero ter uma epifania... para benefício de todos os seres, *eu* preciso de me livrar da minha mente faladora e da minha raiva”; ou até mesmo, tal como

o Buda caracterizou num ensinamento: “*Eu* estou em paz, *eu* realizei o *Nibbāna*, *eu* não tenho apego” (M 102.24). Estas expressões têm enraizadas o “eu” e o “a mim” e o “meu”. Num dado nível, até pode ser verdade, talvez a raiva possa ser um sentimento comum, talvez a mente tenha hábitos bem demarcados de tagarelar, mas a maneira como está a ser transmitido é que há um “eu” que possui essas características e que precisa de se ver livre *destas* coisas e de obter *aquelas* coisas e então haverá um “eu” que tem tudo sob controlo. Assim, a perspectiva egóica permeia a atitude, e enquanto lá estiver, o resultado será sempre doloroso. Luang Por Sumedho costuma sumariar isto de forma muito simples: “Se começa com a visão egóica, o resultado é *dukkha*, sofrimento. Se começa com a Visão Correcta e sabedoria, então o resultado é *Nibbāna*.”

Quando o desejo é saudável, em harmonia com a realidade, então estamos a praticar as quatro qualidades do Esforço Correcto. A primeira é *saṃvara*: impedir o surgimento daquilo que

é prejudicial. A segunda é *pahāna*: abandonar algo prejudicial que já tenha surgido. A terceira é *bhāvanā*: cultivar conscientemente aspectos saudáveis. A quarta é *anurakkhaṇa*: proteger, acalantar, manter as características saudáveis que tenham surgido. O Esforço Correcto é estabelecido e cultivado sem qualquer sentido egóico; é motivado e guiado por consciência e sabedoria.

Não devemos ter medo de dar uma direcção à mente. Quando uma escolha é feita com consciência e sabedoria, isso conduzirá à paz e à clareza, não é uma perturbação. A paz não é passividade ou ausência de actividade. Em vez disso, ela vem da sintonia do coração com o *Dhamma*. Podemos fazer escolhas, podemos fazer coisas, comprometermo-nos com os outros, cuidar das nossas responsabilidades, tomar iniciativa e não ter de sentir isso como algo perturbador. Há um forte condicionamento cultural de que “Se tenho de fazer algo, é um fardo” e “Quando não tenho de fazer nada, é óptimo e então posso estar

em paz.” É socialmente aceite elogiar o “desligar”, o não fazer, o não sentir, uma existência *zombie* a que chamamos de “paz”, um tipo de desvinculação adormecida. Se essa é a nossa visão da verdadeira paz, então tudo o que tivermos de fazer, ou aquilo que seja entendido como actividade ou trabalho, será visto como perturbador da paz. Porém, se mudarmos de atitude e virmos como a verdadeira paz resulta da Visão Correcta, do desapego de pensamentos e atitudes egóicas, então podemos sentir-nos desafogados e experienciar clareza e tranquilidade no seio de uma ocupação. Não estaremos à espera da ausência de actividade, de estímulo ou de responsabilidade.

Se aprendermos a fazer um esforço sem toda aquela criação do “eu” e do “meu” (*ahaṃkara* e *mamaṃkara* em pali), então a vida será muito mais fácil. Vamos sentir-nos aliviados e capazes de cuidar dos diferentes aspectos necessários com uma atitude mais leve e aberta. Não estaremos a criar o *stress* emocional de quem quer ter sempre sucesso e teme sempre falhar. Qual-

quer que seja o resultado das nossas acções, aprendemos com isso sem levar a peito e, a partir daí, decidimos o próximo passo. Julgamentos do tipo “isto é um fracasso” ou “isto é um sucesso” não são confiáveis. Podemos achar que o sucesso é algo bom mas de repente ver o quão difícil e amargo se pode tornar. De forma idêntica, algo que nos seja penoso e doloroso, podemos verificar o quão útil e benéfico pode vir a ser. Quando permitimos isso no coração, então há uma responsividade, um sentimento de frescura que trazemos a cada momento.

Esta mudança também afecta a maneira como nos relacionamos com o sucesso e o fracasso dos outros; podemos ser confortados pela soalheira *muditā* devido ao sucesso deles mas sabendo que a doçura desse acontecimento não será toda a história. De forma análoga, quando sentirmos o brilho carinhoso de *karuṇā*, a compaixão que surge aquando do fracasso dos outros, essa atitude será fundada no conhecimento de que tal perda não é nem nunca pode ser absoluta.

Quando reflectimos sobre *anattā* para explorar o processo de escolha, podemos ver que não existe lá nenhum “eu”. Pode parecer que existe, quando ocorre apego e identificação, mas quando abrimos mão destes e há uma exploração clara e não tendenciosa do objecto explorado, então vemos que aquilo que está a guiar as nossas acções e escolhas é a sintonia com o presente, a consciência e a sabedoria. Se a mente for guiada desta forma, então não iremos proclamar sucesso quando as coisas correm bem ou fracasso quando correm mal. Temos a capacidade de viver de forma muito mais fluida e fácil. Podemos deixar que a maneira de vivermos, de respondermos às pessoas e às situações seja tão natural e descomplicada como a respiração do corpo.

Existirão, para cada um de nós, determinados tipos de situação em que a nossa atenção facilmente se perde, em que os hábitos de identificação são muito fortes, com impulsos profundamente enraizados nas nossas mentes. Podemos usar a medi-

tação para ajudar a explorar e a compreender a profundidade de um apego, a tal identificação, e treinarmo-nos para o soltar através da consciência do corpo. Em vez de nos perdermos na história, ou no objecto da nossa emoção, podemos levar a nossa atenção ao corpo, reparando e acolhendo por completo as sensações associadas e conscientemente descontraír. Mesmo que as histórias que alimentam esses impulsos sejam complexas, as sensações do corpo são muito simples e quando aceitarmos totalmente essas sensações físicas, também aceitaremos os padrões de apego dentro de nós. E essa aceitação ajuda a mente a desidentificar-se deles.

CONHECER AS EMOÇÕES NO CORPO

Quando nos perdemos no objecto de uma emoção, seja irritação, desejo, medo ou ciúme, torna-se muito difícil manter qualquer tipo de clareza mental. Assim, a melhor coisa a fazer para conhecer a emoção e não se ser arrastado pela sua característica estimulante é ter e desenvolver consciência das sensações físicas que a acompanham.

Quando reparamos que a mente está a ser arrastada por determinada emoção ou por alguma forma de extravasamento (uma das *āsavas*), existe um elemento físico que temos a capacidade de perceber de forma bem distinta e o truque é dar deliberadamente atenção ao objecto do enfado, temor ou excitação, e trazer a atenção ao corpo, explorando: Onde sinto a raiva,

onde sinto o ciúme, onde sinto o desejo? Como se instala a emoção no corpo? Qual a sua textura? Sente-se um aperto nos pulmões? Um nó no estômago? Uma faca afiada entre as omoplatas? Um aperto na garganta? É uma vibração em todo o sistema? Como é? Onde está?

Quando prestamos atenção às sensações físicas que ocorrem numa emoção, torna-se mais fácil não ficarmos presos às histórias sobre o que devíamos ter feito ou não, ou como as coisas deviam ter sido, quaisquer que sejam as circunstâncias. O corpo na verdade usa uma linguagem quase monossilábica, muito simples, muito directa e descomplicada. Quando somos apanhados nas histórias, nas fábulas carregadas de emoção, tudo se torna bastante complicado muito rapidamente. Quando damos atenção ao corpo e conhecemos a sensação que acompanha uma emoção, então podemos estar cientes dela, podemos aceitar e conhecê-la de uma forma completa e imparcial, como uma força natural. Estaremos capazes de não

ficar enredados, de não ficar presos na emoção e dessa forma não a levar tão a peito. Somos capazes de discernir: “É uma emoção saudável ou prejudicial? É algo que ao continuar vai causar danos e levar a dificuldades ou levará a benefícios? É benigna?” Somos capazes de manter a clareza e a perspectiva.

Se tivermos uma forte tendência para ir atrás de uma emoção em particular, seja ela negatividade, ganância, ciúme, auto-aversão ou raiva, podemos explorar isso deliberadamente. Em relação à ansiedade, por exemplo, podemos afirmar, em cada meditação matinal, uma clara e consciente intenção: “Hoje, sempre que a minha mente se começar a tornar ansiosa, de forma grosseira ou subtil, séria ou trivial, esforçar-me-ei para retirar a atenção do objecto dessa ansiedade e trazê-la ao corpo, reparando nos sentimentos e descontraindo conscientemente, usando as expirações.”

Podemos também usar a meditação formal para conhecer determinado padrão específico. Primeiro, permitimos que a

mente se acalme e se expanda tanto quanto possível, e então trazemos uma memória, um pensamento ou o nome de alguém por quem tenhamos aversão ou obsessão, de forma a desencadear uma emoção. Quando a emoção é sentida, deslocamos a atenção das histórias para o corpo: “Como é o ciúme/a raiva/o desejo? Onde está? Qual é a sua textura?”

A parte mais difícil desta prática é largarmos a história e olharmos directamente para a componente física da emoção. Porém, se o fizermos, quanto mais a recebermos e aceitarmos, mais aceitaremos também, até certo grau, os hábitos, os padrões reactivos, as identificações enraizadas que causaram essa emoção. E, tanto quanto nos permitirmos aceitar, receber e conhecer a emoção tal como ela é (como uma simples característica da natureza), também assim podê-la-emos integrar e não seremos apanhados e levados por ela.

Permitimos desta forma que ela entre, que seja conhecida no corpo; ficamos cientes disso por alguns minutos para

então podermos conscientemente largá-la, usando as expirações para descontrair o corpo e libertar o padrão reactivo. Uma emoção pode levar dez segundos a surgir, mas podem ser necessários 45 minutos para que ela se desvanença. Por isso, é importante manter o foco na emoção e permitir que ela seja trabalhada pelo sistema, até se desvanecer, até a mente descontrair e regressar às qualidades iniciais de espaço e abertura.

Nesse processo contemplativo, acolhemos todo o ciclo: observámos a emoção a surgir, a seguir o seu percurso e a desvanecer-se. E ao estarmos atentos a isso, geramos também uma atitude de aceitação para com todo o ciclo. Assim, somos capazes de ver que a emoção veio do nada e ao nada regressou. Quando trabalhamos desta maneira, na segurança e quietude do nosso espaço de meditação, estamos a aprender essa competência num ambiente muito benigno. Depois, quando essa mesma emoção surge numa situação do dia-a-dia, saberemos do que se trata a um nível mais profundo, conheceremos o seu ciclo,

saberemos onde vai: “Este é um daqueles padrões. Não tenho de ser apanhado e arrastado por ele, não tenho de ficar nem obcecado, nem excitado e nem de me deixar intimidar.”

Esta é uma competência extraordinária para desenvolver e empregar, pois no fluxo do nosso quotidiano há emoções a dispararem constantemente, tal como todos sabemos. Todos nós somos arrastados para situações difíceis e de comportamento compulsivo, de um estilo ou de outro, e facilmente podemos sentir que não temos a capacidade de as ver em perspectiva.

Esta prática funciona de forma igualmente eficaz em emoções mais subtis (menos acutilantes ou distintas mas, de certo modo, igualmente fortes), como sentimentos de dúvida, de depressão ou de estagnação. Pode até parecer não ser uma emoção de todo, pode parecer mais uma dormência, uma monotonia, um estado pesado, opressivo ou depressivo. Por vezes nem sequer conseguimos dar nome à emoção – estamos a tentar manter o

nosso mundo estável, pois por dentro existe uma turbulenta confusão de estados. Porém, não passa de uma emoção.

Aquilo que sabe que “esta emoção é assim” não é capturado pela emoção. Mesmo que a emoção ainda esteja lá, e que seja muito forte e convincente, nesse momento podemos despertar a intuição de que: “Isto é uma emoção, é algo que tem um início e um fim. Não é algo absolutamente real e sólido. Não é inteiramente quem ou o que eu sou.”

Se desenvolvermos este tipo de prática e cultivarmos esta forma de lidar com estados emocionais, sejam eles grosseiros ou subtis, acutilantes e vivazes ou tendencialmente pesarosos e depressivos, quando pudermos conhecê-los e acolhê-los, então eles serão compreendidos como padrões da ordem natural. Estaremos muito mais aptos a levá-los menos a peito. Ao invés de pensarmos neles como “o meu problema” ou “isto é quem eu sou”, dá-se uma mudança de perspectiva que nos permite perceber que o que está a acontecer é simplesmente

uma das infinitas coisas que podemos experienciar como ser humano. Nessa mudança de perspectiva, o coração torna-se mais capacitado para lidar compassivamente connosco próprios e com o que experienciamos, e por conseguinte também muito mais capacitado para lidar compassivamente com os outros. Quando temos uma atitude compassiva para com a realidade do momento, estamos de imediato a criar as condições que levam ao fim desses hábitos. Não os estamos a alimentar ou a recriar. Há uma libertação da compulsão – que alegria!

8

MEDITAÇÃO GUIADA

Dedique um momento a reparar em como se sente, nos efeitos do dia até agora: aquilo que pensou, sentiu, o que viu e ouviu, e as sensações no corpo.

Dedique este momento a estar presente, olhar para as sensações, senti-las e reconhecê-las.

Está entusiasmado? Aborrecido? Caloroso? Frio? Deprimido? Inspirado? Cheio de sentimentos mistos? O que quer que seja, repare:

“Neste momento, é assim. O corpo sente-se desta forma. A mente está desta forma.”

Deixe o corpo aquietar e convide a coluna a endireitar-se. Convide o corpo a sentar-se de forma enérgica e direita. Permita que a coluna se distenda em toda a sua extensão natural.

Deixe o corpo acalmar e centre a atenção na respiração.

Permita que a atenção se estabeleça na sensação da respiração. Use esse ritmo, esse padrão de sensação, como um ponto central, um ponto de foco para a atenção. Quando a mente vaguar, traga-a de volta; regresse a esse ponto central, à simplicidade da realidade presente.

Quando sentir que a mente aquietou e há uma qualidade de equilíbrio e tranquilidade, traga deliberadamente à mente um desejo com determinada carga emocional. Pode ser o desejo de obter algo ou de se livrar de algo. Tente não entrar numa grande história; simplesmente, leve a atenção a esse acontecimento imaginário. Traga-o à mente. Permita que essa emoção seja despoletada, que nasça plenamente na consciência.

Após essa cobrança do desejo, o apego dispara e permanece em andamento, e aí podemos observar se conseguimos senti-lo no corpo. Qual o lado físico desse apego? Onde é que o sente? No meu caso, habitualmente é um aperto no peito e garganta, mas isto é sempre diferente de pessoa para pessoa.

Se conseguir encontrar essa sensação, na barriga, na garganta, nos ombros, onde quer que seja, leve a sua atenção para aí. Deixe a atenção estabelecer-se, mantenha-se consciente dessa sensação tão completamente quanto puder. Não tente ver-se livre dela, mudá-la, agarrá-la ou afastá-la. Conheça a sensação: “É como é.”

À medida que permite que a sensação seja inteiramente conhecida, ao consciencializar-se dela, permita-se desconstrair a sua atitude perante a sensação, libertando-a ao ritmo da respiração. Usar a expiração pode ser particularmente útil nessa tarefa. Assim, a sensação vai-se erodindo, sendo levada através de si, visto que ao invés de tentar “livrar-se dela”, permite que

o processo seja como as ondas do mar, que lentamente vão dissolvendo um castelo de areia, esbatendo em cada respiração, levando e transportando a areia de regresso ao oceano.

Permita que a atenção repouse na sensação do corpo. Se a mente se perder novamente em histórias, reproduzindo uma fantasia escolhida que acabou de inventar, deixe de novo que a expiração a leve, e regresse à sensação: um aperto no estômago, a tensão na garganta, onde quer que esteja a sentir. Deixe conscientemente as palavras de lado. Mantenha a atenção com a simplicidade e o conhecimento directo da sensação física; mantenha-se assim, estando aberto, paciente, descontraído nela, permitindo que esta se desvaneça, demore o que demorar. Fique com ela.

Continue a deixar que a expiração exerça os seus efeitos, gentilmente, apoiando de forma estável a qualidade de libertação, de renúncia e de relaxamento. Fique assim até que o corpo esteja totalmente descontraído, até que tenha largado por completo

essa sensação, esse apego, até que os seus efeitos tenham sido completamente exauridos. Uma vez desaparecidos, mantenha o foco na sua ausência. Como se sente quando essa tensão desaparece, ficando o corpo num estado tranquilo e descontraído?

Observámos esse estado de humor, essa emoção vinda do nada, nascida de uma memória que se manifestou, irrompendo a existência, erguendo-se, florescendo e desvanecendo-se; as flores desabrocham e murcham, os frutos caem, as folhas soltam-se, regressando à terra, tudo desaparece. Surgem do nada e voltam ao nada.

Observámos o ciclo da experiência a criar-se, a desenvolver-se e a desvanecer-se. Durante todo o processo, ocorre sabedoria, dedicação, uma atenção cuidadosa que repara no que está a acontecer, que sente a característica do espaço.

No espaço aberto da mente, podemos novamente convidar esse mesmo ciclo de emoção, trazer à tona uma nova fantasia de

conquista ou destruição, ou a mesma de antes. Mantenha-a novamente, tanto quanto possível, de uma forma não conceitual e não verbal. Não é preciso um aparato maior. Permita que o processo se desenrole mais uma vez, trazendo um desejo forte à mente: “Tenho de ter algo!” – e imediatamente busque a sensação no corpo, seja ela qual for. Repare onde a está a sentir. Treine a mente para ficar com essa sensação presente, na sua simplicidade. Sinta-a, conheça-a e esteja com ela durante o seu ciclo.

Por vezes o ciclo da sensação pode andar às voltas muito rapidamente. Um pensamento é disparado e segue-se um fluxo emotivo: “Isto devo ser *eu!*”, “Uau, olhem para *isto.*” E então ocorre o reconhecimento: “Pára! Vê. Sente isto...”

E num par de respirações já foi. Completamente terminado.

Veja como o padrão funciona para si, ganhe familiaridade com ele e cultive a habilidade de não se emaranhar, de não se agarrar, de largar, de soltar.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Questão: A semântica por trás de “ficar com” e “agarrar-se” a uma sensação parece ser a mesma. Indago-me se nos pode informar sobre a diferença entre estes dois termos e como lidar com isso.

Resposta: É uma boa pergunta. Uma das explicações mais citadas envolve uma grande rocha do lado de fora da sala de ordenação de Wat Pah Pong. Quando alguém lhe perguntou sobre “ficar com” e “apegar-se”, Luang Por Chah respondeu:

- Vê aquela rocha?
- Sim.
- Aquela rocha é pesada?

– Sim, é uma rocha enorme. Claro que é pesada.

– Não é se não a tentar levantar.

Pode ficar ao lado dela, pode sentar-se no topo da rocha, pode estar totalmente com ela; enquanto não a tentar levantar, ela não é pesada. Se a qualidade da consciência for realmente refinada, pode-se reconhecer: “Este é um apego intenso, sinto que tenho absolutamente de o seguir” ou “Isto é fúria. Sinto aversão e raiva destrutiva”, sem nos deixarmos capturar pela emoção. O mesmo se aplica às emoções intensas de outrem – é uma emoção intensa mas não a partilhamos.

É fácil dizer, difícil de fazer.

Questão : Qual é a relação entre alegria apreciativa e expressar entusiasmo pelo entusiasmo do outro? De tempos a tempos sou convidado a partilhar o entusiasmo por algo especial apesar de, na verdade, não estar interessado nisso. É estranho. Como é que a alegria apreciativa se relaciona com isto?

Resposta : Com consciência. É como quando uma criança de dois anos vem a correr para nós com uma pintura feita por ela dizendo: “Olha o meu desenho!” Nós aceitamos o entusiasmo e a excitação da criança mas não estamos excitados. Não é preciso sermos hipócritas; podemos simplesmente sentir alegria pela alegria dela. Ela pode pensar que desenhou um belo cavalo. Na verdade, nós não conseguimos ver ali um cavalo e aquele não é o nosso desenho. Podemos certamente ter empatia com o sentimento dela mas sem ficarmos excitados da mesma maneira. Em relação às *brahma-vihāras* (moradas divinas), frequentemente não se trata de escolher. Não é uma escolha teórica: três unidades de *muditā* e uma e meia de *karuṇā*, e uma mão-cheia de *mettā* à mistura. É um processo muito mais intuitivo. Por vezes, quando alguém está excitado ou entusiasmado, pode ser apropriado expressar a *muditā* que possa surgir. Porém, noutra altura, podemos apreciar o facto de ver alguém entusiasmado e ficar feliz pela pessoa, sem haver nenhum tipo de manifestação. É importante sermos verdadeiros para com

os nossos sentimentos e isso só pode acontecer a partir de um estado consciente. Se pensar: “Devo estar sempre feliz com a felicidade dos outros e devo sempre expressar isso desta forma”, então a vida pode tornar-se muito desconfortável e complicada. É mais uma questão de aproveitar a qualidade de estar conscientemente sintonizado com o momento.

Pode ser apropriado expressar aprovação ou desaprovação, e explicar o que está a sentir. Quando alguém está mesmo zangado connosco ou magoado com algo, por vezes o mais adequado de se dizer é: “Estás mesmo magoado, não estás?” Não de um ponto de vista condescendente, mas mostrando que embora nós não estejamos magoados, conseguimos reconhecer que o outro está mesmo zangado e preocupamo-nos com isso.

Outro elemento significativo nesta área diz respeito ao desagradável tema “a coisa correcta”. Enquanto num dado momento certo comentário pode ser algo absolutamente perfeito para se dizer, mais tarde esse mesmo comentário pode tornar-

se muito condescendente e irritante. Devemos aprender a sintonizarmo-nos com o que é apropriado no momento. Num instante a coisa mais apropriada pode ser ficar calado e quieto. No instante seguinte talvez se possa dizer: “Bem, este é um momento tenso, certo?” Isto pode transformar o momento de uma maneira bonita, no entanto se o dissesse dois segundos antes só teria gerado mais tensão.

Grande parte deste processo tem que ver com o desenvolvimento de uma genuína consciência e uma prontidão para largar o nosso próprio programa. Muitas vezes estamos “preocupados.” É uma boa palavra para este caso. Nós já estamos “ocupados”. Não estamos vazios, estamos ocupados, e portanto quando encontramos uma situação já temos determinada ideia de como lidar com ela. Em vez disso devíamos permitir-nos estar mais libertos. Quando nos deparamos com o sofrimento de alguém, por vezes o mais difícil é estar simplesmente presente. Necessitamos de estar vazios para podermos receber a

tristeza dessa pessoa em vez de encher o espaço com as nossas espertas ideias pré-condicionadas ou com a nossa própria agenda.

Quando a madrasta de Ram Dass estava próxima da sua morte, ele estava ao seu lado, junto à cama, oferecendo-lhe uma demorada orientação sobre seguir a respiração e, caso a luz interior surgisse, para ela se deixar levar e abrir à luz e outras coisas do género. Ele prosseguiu assim por uma hora ou mais. Finalmente, ele parou para respirar, e nesse momento a madrasta virou-se para ele e disse, da sua cama: “Ram Dass, fica calado.” Como ele próprio mencionou, ele não se sentia confortável com esse espaço, e portanto estava a preenchê-lo com o seu próprio programa de “Eu sou o perito em morte e processo de morte, devo ensinar a minha madrasta a morrer.” Então percebeu: “Ah, ela tem algo para me ensinar.”

Questão : E em relação ao sentimento de solidão quando estamos alerta (porque penso que a prática de estar consci-

ente envolve também estarmos alerta de forma a não sermos sugados por algo) ou o sentimento de solidão que vem por não termos uma ligação empática? Outra questão com a qual tenho dificuldade em lidar é a sensação de que devo ter *mudita* por alguém quando na verdade o meu sentimento é: “Mas eu também quero isso!” Pode-nos falar sobre outros tipos de empatia que abordem a solidão, ou outro tipo de práticas que abordem estas questões?

Resposta : Há vários aspectos envolvidos na sua questão mas diria que a resposta é a mesma para todos eles. Mesmo em relação às emoções da solidão e da inveja, o que sugiro é que os procure no corpo. Onde é que está a sensação de solidão? Podemos fazer as pazes com ela? A solidão é um sentimento desconfortável, uma dor no coração, mas podemos usar a qualidade da atenção e da abertura, também para essa dor da solidão. O maior erro que frequentemente cometemos é pensarmos que temos de passar por cima da tal emoção negativa (inveja,

solidão, medo) para chegar “àquele” lugar aprazível do outro lado (alegria empática, plenitude, segurança). A ironia é que ao abrir o coração para sentirmos a presença desses estados muito “negativos”, estamos a agir com base na total aceitação das coisas como elas são, o que origina as causas da consciencialização de todos aqueles estados “positivos.”

A palavra “consciente” é uma palavra única mas pode querer dizer uma série de coisas diferentes para pessoas diferentes. Assim, ficar alerta e pensar: “Não irei permitir que a minha mente escape por uma destas pequenas saídas de escoamento, por estas escotilhas. Tenho de estar sempre de olho nela, senão foge” é uma relação de medo com o “estar consciente”. Se reconhecer isto e reconhecer no corpo a textura dessa atitude de medo, essa consciência deverá levar a um relaxamento natural. Então, pode permitir que o “estar consciente” seja uma qualidade de aceitação total – amando tudo.

MEDITAÇÃO GUIADA

Comece como na meditação guiada da secção anterior.

Permita que a atenção se estabeleça na sensação da respiração. Use esse ritmo como ponto central, como um foco para a atenção. Quando a mente vagueia, traga-a de volta; volte ao ponto central, à simplicidade desta realidade presente.

Quando sentir que a mente está aquietada e que existe uma qualidade de equilíbrio e tranquilidade, traga à mente, deliberadamente, um desejo, uma fantasia que tenha em si uma carga emocional. Pode ser um desejo de ter ou de se afastar de algo.

Ao contrário da última vez, agora siga a corrente de pensamentos e associações para descobrir onde a história vai terminar. Seja imaginativo:

“... e uma vez consegui as duas Honras de Primeira Classe em Oxford e depois isto... e depois aquilo... e depois aqueloutro... ?

“... uma vez consegui que aqueles vizinhos levassem com uma ordem judicial por comportamento social inadequado e depois isto... e depois aquilo... e depois aqueloutro... ?

“... e uma vez casados... então ela isto... e depois aqueloutro... e depois aquilo... e depois isto... ?

“... e tendo-me tornado monja... e depois isto... e depois aquilo... e depois aqueloutro... ?

“... quando sair do mosteiro... e então nós... e depois isto... e depois aquilo... ?

“... e depois disso ele irá... e depois isto... e depois aquilo... e depois aqueloutro... ?

“... é o meu favorito! Se eles puderem cozinhá-lo tal como naquele restaurante em Bali, então... e depois isto... e depois aquilo... e depois aqueloutro... ?

Isto é uma investigação sobre “gratificação, contentamento” (*assāda*) e “responsabilidade”, a “parte má” (*ādīnava*). Pode-se ver onde isto leva, através de tal deliberada proliferação conceptual, seguindo uma cadeia de associações que parte de um desejo.

Quando percorremos conscientemente os prováveis resultados, havendo alcançado o que queríamos, o que encontramos?

“Será que realmente queremos *isso*?” / “Ah sim, claro, depois teria de encontrar um emprego” / “e vou ter uma família com ela” / “e se eu comer *isso* todos os dias...”
Veja onde isto leva. Veja por si mesmo; com a doçura de *assāda*... vem a amargura de *ādīnava*.

Ou talvez não... veja por si mesmo.

Quando alcançar essa calma e sóbria qualidade de *ādīnava*, o que é que faz? Fique com ela. Permita que essa qualidade tranquila e não fervorosa alimente a tendência de largar – isto é “libertação” (*nissaraṇa*).

Mantenha-se com o simples reconhecimento da liberdade. Sinta a sua tonalidade, a sua beleza, a sua vastidão, o seu brilho.

Volte à respiração. Volte a estabelecer a atenção no momento presente.

CESSAÇÃO DEPENDENTE

Avijjāya tveva asesavirāga-nirodhā, saṅkhāra-nirodho,

Agora, com o desvanecer do que resta, a cessação ou a ausência dessa ignorância, ocorre a cessação, o não-surgimento, de formações.

Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho,

Com a cessação das formações, ocorre a cessação, o não-surgimento, da consciência cognitiva.

Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho,

Com a cessação da consciência cognitiva, ocorre a cessação, o não-surgimento, da materialidade-mentalidade.

Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho,

Com a cessação da materialidade-mentalidade, ocorre a cessação, o não-surgimento, das seis esferas dos sentidos.

Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho,

Com a cessação das seis esferas dos sentidos, ocorre a cessação, o não-surgimento, do contacto.

Phassa-nirodhā vedanā-nirodho,

Com a cessação do contacto, ocorre a cessação, o não-surgimento, da sensação.

Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho,

Com a cessação da sensação, ocorre a cessação, o não-surgimento, da ânsia do desejo.

Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho,

Com a cessação da ânsia do desejo, ocorre a cessação, o não-surgimento, do apego.

Upādāna-nirodhā bhava-nirodho,

Com a cessação do apego, ocorre a cessação, o não-surgimento, do devir.

Bhava-nirodhā jāti-nirodho,

Com a cessação do devir, ocorre a cessação, o não-surgimento, do nascimento.

Jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ
soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā nirujjhanti.

Com a cessação do nascimento, ocorre a cessação da velhice e da morte, da mágoa, do lamento, da dor, do pesar e do desespero.

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Tal é a cessação de toda esta massa de sofrimento.

(S 12.41, A 10.92)

NÃO-SURGIMENTO

Saṃsāra significa o “deambular sem fim”, andar às voltas, repetindo os mesmos padrões; é o ciclo do nascimento e morte, o ciclo das compulsões. O filósofo George Santayana disse notavelmente: “Aqueles que não aprenderem com o passado estão condenados a repeti-lo.”

A experiência de *dukkha*, em si mesma, pode ser um ponto de saída do ciclo vicioso. Como mencionado (ver página 31), quando experienciamos *dukkha*, podem ocorrer dois cenários. Um é mais *dukkha*: quando experienciamos insatisfação, descontentamento, solidão, alienação, isto simplesmente deixa-nos com mais “fome” por uma outra rodada da nossa “droga” de eleição (seja nicotina, louvor, trufas ou *jhānas*), para nos afas-

tar do desconforto. Outro é, quando existe sabedoria, cansaço do mundo (*samvega* em pali) e *pāramitās* suficientes, levanta-se a questão: “Qual a maneira de sair disto? Eu tenho estado a repetir o padrão por tanto tempo, qual a saída? Tem de haver uma saída.” Assim, a experiência de *dukkha* faz despertar a fé em vez de condicionar com mais ignorância e mais renascimentos. Isto é conhecido como “Génesis Dependente Transcendental”. Então, a fé leva ao deleite, trazendo leveza e contentamento ao corpo e à mente, conduzindo ao *samādhi*, à compreensão interior (*insight*) e à libertação. Como já vimos, o ponto de saída do ciclo adictivo é a ligação entre a sensação e o apego. Um outro ponto de saída é nem sequer começar o ciclo. *Nirodhā* pode significar “cessação”, ou seja, o fim de algo que começou, mas também pode querer dizer “verificar”, “restringir” ou “não surgir”. Assim, com o não-surgimento da ignorância (i.e., quando há consciência sabedora e desperta), então *saṅkhāra* não surge, e por aí adiante...

Momento a momento, não estamos a experienciar o mundo objectivo; ao invés estamos a experienciar uma representação do mundo. O que é o mundo? O Buda responde: “O olho é o mundo, o ouvido é o mundo, o nariz é o mundo, a língua é o mundo, o corpo é o mundo, a mente é o mundo” (S 35.116). Não quer dizer que o mundo seja um sonho mas, antes, que é a nossa versão, a nossa experiência do mundo (e assim o único “mundo” que conhecemos) é montada através da actividade dos nossos sentidos e mentes humanas. Assim, quando falamos de *nirodhā*, a cessação das coisas, quando não há ignorância, o que cessa é a substancialidade da divisão entre sujeito e objecto. A sensação que surge do contacto dos sentidos ocorre na mente. Esta pode ser experienciada sem a visão da divisão entre sujeito e objecto.

Quando mudamos a nossa perspectiva e nos lembramos de que o mundo inteiro está a acontecer na mente, a nossa maneira de estar sofre um tremendo impacto. Isso proporciona um contexto alargado à experiência e atribui-lhe uma qualidade

mais “desenleada”. Quando reconhecemos que “É apenas ouvir, ver, cheirar, saborear e tocar. É isso que acontece aqui”, o coração já não fica tão enleado nas experiências, nos gostos e não gostos. Tal como o Buda diz nos seus ensinamentos a Bāhiya:

No que é visto, há apenas o que é visto, no que é ouvido há apenas o que é ouvido, no que é sentido há apenas o que é sentido, no que é apreendido cognitivamente há apenas o que é apreendido cognitivamente.

Bāhiya, dado que para ti, no que é visto, há apenas o que é visto, no que é ouvido há apenas o que é ouvido, no que é sentido há apenas o que é sentido, no que é apreendido cognitivamente há apenas o que é apreendido cognitivamente, e vês que não existe coisa alguma *aqui*, irás ver que, de facto, não existe coisa alguma *lá*.

E, à medida que vês que não existe coisa alguma *lá*, irás ver que tu, portanto, não podes ser localizado nem *neste*

mundo, nem *noutro* mundo, nem num mundo a meio dos dois. Isto por si só é o fim do sofrimento.

Bāhiya Sutta, *Ud 1.10*

Esta é uma porta de saída do ciclo pois se formos capazes de estabelecer o coração em *vijjā*, na consciência desperta, então todo o padrão não recomeça, não estaremos a imbuir a sensação deste momento com o “eu” aqui e “o mundo” lá fora. Quando vemos uma coisa de que gostamos, sabemos, “Isto é ver; isto é gostar”; e quando vemos uma coisa de que não gostamos, “Isto é não gostar”. Há um saber que é parte do fluxo da percepção, e é tudo. Não é algo que possa ter um dono, são apenas padrões da natureza a surgirem e cessarem, a cumprirem-se.

Nessa clareza desenleada, há uma suprema e leve participação, uma sintonia profunda em harmonia com a vida e as suas condições presentes, ao invés de uma dormência dissociada em

relação ao mundo que surge por erradamente nos agarrarmos ao princípio “observar a mente” ou tentar ser um “observador desapegado”. De um modo misterioso, quando ocorre o completo desapego do mundo, ocorre, paralela e simultaneamente, uma sintonia com o mesmo. Manter a qualidade de *vijjā*, na consciência desperta, é, no entanto, uma porta de saída mais exigente. Não é fácil de realizar porque os hábitos do apego e emaranhamento são muito enraizados, mas é certamente concretizável.

Com prática, vamos vendo mais e mais claramente as bênçãos que surgem ao manter a qualidade da consciência vigilante, esse “conhecer desemaranhado”, e como podemos restringir as compulsões e apegos habituais de surgirem. Quanto mais total e firmemente a qualidade da consciência vigilante é estabelecida, mais fácil é não nos metermos em problemas, não criarmos situações onde estamos a causar confusão e dificuldade a nós mesmos e consequentemente às pessoas em nosso redor.

Isto é “Cessação Dependente”, um processo que descreve em detalhe a jornada desde a Primeira Nobre Verdade (a experiência de *dukkha*) até à Terceira Nobre Verdade (a cessação ou desaparecimento de *dukkha*).

Podemos trazer a nossa atenção a esta tarefa; neste momento, para observar o *dukkha* quando surge, para observar o *dukkha* quando cessa e para saber como funciona. Se prestarmos atenção e compreendermos o processo, se for desenvolvido como uma competência, então tudo o resto é um extra. Usando a analogia de tocar numa orquestra: o simples aprender a tocar o nosso instrumento, conhecer a peça musical, ser capaz de discernir se estamos a ir demasiado depressa ou devagar, ou se estamos demasiado acima ou demasiado abaixo, e reconhecer quando as coisas estão em harmonia – é tudo o que precisamos saber. Se prestarmos atenção a esta tarefa específica, então iremos aprender a realizá-la bem. A nossa atenção não andarà dispersa por coisas desnecessárias. Percebemos que podemos

tocar de forma harmoniosa e damos conta de que isto é tudo o que era preciso.

O ensinamento da Gênese Dependente traça o surgimento de *dukkha*, como essa desarmonia aparece, como ficamos dessintonizados com o resto da orquestra e como nos podemos voltar a harmonizar. Num certo sentido, isto é tudo o que é preciso saber: como tocar em sintonia, como harmonizar a nossa vida com o mundo à nossa volta, com o nosso ser físico, com o nosso condicionamento passado e com as pessoas com quem vivemos.

É tudo o que precisamos de fazer – este é “o punhado de folhas” a que o Buda se referia mencionando aquilo que realmente precisamos de saber (S 56.31). Há uma infinidade de outras coisas que podem ser conhecidas – essas são todas as outras folhas da floresta –, mas o que é de central importância é esta capacidade que temos de estar em equilíbrio com a natureza e libertar o coração das dependências restritivas. Este equilíbrio quinta-

essencial surge com o treino do coração em não se apegar – e as bênçãos desta transformação são as mais elevadas. Assim declamou o Buda quando falou com Sakka:

Quando uma pessoa ouve que “não nos devemos agarrar seja ao que for”, então conhece tudo directamente; conhecendo tudo directamente, compreende tudo directamente; compreendendo tudo directamente, seja qual for a emoção que experiencie... ela permanece contemplando a impermanência, o desvanecer, a cessão e a libertação dessas sensações. Contemplando assim, não se apega a nada no mundo. Quando não se apega a nada, não está agitada. Quando não está agitada, atinge por si própria o *Nibbāna*.

Cūḷatanḥāsankhaya Sutta

(“O Discurso Menor Sobre a Destruição do Anseio”) M 37.3

Por último, se trouxermos esta sintonia para todas as dimensões da nossa experiência, não é apenas uma bênção para nós;

torna-se uma bênção para todos com quem partilhamos a vida. O coração estabelecido em *vijjā* responde com naturalidade a todas as situações através das quatro *brahma-vihāras*. Livre do confinamento dos desejos autocentrados, *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*, todas elas surgem por si só, em resposta às necessidades do momento.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.