

The background of the image is a close-up, high-angle shot of water ripples. The water is clear, and the ripples create a complex, organic pattern of light and dark brown, tan, and blue-green tones. The light reflects off the peaks of the ripples, while the troughs are in shadow. A white rectangular box is centered in the image, containing the text.

Presença Mental
na Respiração
€
Eu e Não-eu

RETIRO DE CARNAVAL 2023

- *Casa de Dharma* -

Jundiaí – SP – Brasil

Presença Mental na Respiração

e

Eu e Não-eu

Thānissaro Bhikkhu

Tradução: Katatto Bhikkhu

Revisão: Victor Coutinho Rabelo

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SÁBADO: INTRODUÇÃO - NOITE

Eu e Não-Eu

Boa noite, e bem-vindos ao nosso retiro de Carnaval.

Esperamos que o retiro seja útil para todos vocês.

Nosso retiro abordará dois tópicos: os ensinamentos do Buda sobre não-eu e sobre a meditação da respiração. Durante nossas sessões de meditação, praticaremos a meditação da respiração de acordo com as instruções de 16 passos ensinadas pelo Buda sobre esse assunto. Por essa razão, nossas palestras matinais serão dedicadas a explicar esses 16 passos. As palestras da noite serão dedicadas a explicar os ensinamentos sobre não-eu ou *anattā*.

Esses dois tópicos podem parecer muito distantes um do outro, mas, na verdade, eles estão muito intimamente ligados. Para entender *como*, e *por que*, temos que entender como o próprio Buda ensinou esses dois tópicos, e isso requer que entendamos a quais perguntas o Buda estava respondendo quando os ensinou.

Esse fato é especialmente importante no caso dos ensinamentos sobre não-eu. Atualmente, o ensinamento de não-eu é demasiadas vezes assumido como uma resposta a perguntas como estas: “O que sou eu? Eu existo? Eu não existo? Existe um eu? Não existe um eu?” Na verdade, o Buda se recusou a dar qualquer resposta a essas perguntas. Amanhã explicaremos com mais alguns detalhes por que essas são, de fato, as perguntas erradas e por que o ensinamento não foi originalmente destinado a respondê-las. Hoje, eu simplesmente gostaria de apontar algumas das consequências inoportunas que surgiram ao tentar fazer com que o ensinamento de não-eu responda a essas perguntas.

A interpretação usual é que o ensinamento de não-eu está dizendo que não há um eu. Às vezes, este ensinamento é especificado dizendo que não há um eu *separado* ou um eu *permanente*, mas, o entendimento geral é que não existe nenhuma pessoa de verdade. Uma das conclusões práticas tiradas dessa interpretação é que quando você está praticando o Dhamma, você tem que assumir que não está fazendo a prática – na verdade, ninguém está fazendo a prática. A prática vem de causas e condições impessoais. Em outras palavras, você não exerce nenhum poder de arbítrio, nenhum poder de ação. Se você acha que sim, que você exerce algum poder de ação, esse ponto de vista irá atrapalhar o progresso no caminho.

Esta é uma interpretação errada, e não é apenas errada. É profundamente inoportuna – até mesmo prejudicial – por duas razões. A primeira razão é

psicológica. Nossa noção do poder de ação – de que temos o poder de fazer a diferença em nós mesmos, e, em nosso ambiente, por meio de ações que podemos escolher realizar livremente – é uma de nossas fontes genuínas de felicidade na vida.

Psicólogos que estudam o desenvolvimento infantil notaram que uma das coisas que traz a maior felicidade para uma criança é quando ela descobre que pode decidir repetir uma ação e obter os mesmos resultados todas as vezes. Talvez você tenha notado, por exemplo, que quando uma criança descobre que pode fazer um novo barulho, ela irá repeti-lo de novo e de novo, com muita alegria.

O que realmente está acontecendo aqui é que a criança descobriu que tem algum poder sobre seu corpo e sobre o ambiente ao seu redor, e ela aprendeu um padrão de causa e efeito: ela descobriu quais causas levam a quais efeitos, e ela tem o poder de exercer controle sobre essas causas. Então, mesmo que isso possa deixá-lo louco, à medida que a criança repete o som de novo e de novo, ela está se alegrando não tanto com o som, mas com o poder de fazer a diferença em seu ambiente. Ela não é impotente.

Ao amadurecemos da infância para a idade adulta, repetimos essa descoberta de maneiras novas e melhores à medida que expandimos nossa gama de habilidades, discernindo maneiras mais sutis e complexas pelas quais causa e efeito funcionam em nosso benefício e em benefício daqueles que amamos. Ao mesmo tempo, nos tornamos pessoas de mais discernimento no modo como tentamos usar esses princípios de causa e efeito para encontrar prazer e significado na vida. A alegria proveniente do desenvolvimento de habilidades dessa maneira é muito mais profunda e duradoura do que o prazer de belas paisagens, sons, cheiros, sabores e sensações táteis. É a alegria de exercer nosso poder de ação – nosso poder de fazer a diferença por meio de nossas ações.

Se as pessoas perdem sua noção de poder de ação – se suas tentativas de encontrar a felicidade são repetidamente negadas ou frustradas – elas entram em depressão, às vezes leve, às vezes muito profunda.

É por essa razão que, psicologicamente falando, a ideia de que quando você pratica o Dhamma, você tem que negar o seu poder de ação em realmente desenvolver o caminho, é uma noção muito doentia.

Essa é a primeira maneira pela qual essa interpretação do não-eu é inoportuna e prejudicial.

A outra maneira é que, essa ideia é totalmente oposta ao que o Buda realmente ensinou. Ele era muito crítico dos ensinamentos que chamava de “doutrinas da inação”, fazendo referência a qualquer ensinamento que negasse seu poder de escolher agir de maneiras que fariam a diferença no momento presente. Ele disse que qualquer doutrina de inação iria deixá-lo desorientado e

desprotegido. Em outras palavras, tais ensinamentos iriam privá-lo de qualquer razão para acreditar que você pode fazer algo para evitar que você sofra aqui e agora.

O fato de que o Buda acreditava fortemente no poder de suas escolhas para fazer a diferença pode ser visto na maneira como ele contou a história de sua própria busca pelo despertar. Enquanto tentava diferentes caminhos para o despertar, ele sempre refletia: “Quais são os resultados provenientes das minhas ações? Se não são satisfatórios, o que devo mudar no que estou fazendo?”

Quando ele ensinava os outros após ter encontrado o caminho para o despertar, ele também os encorajava a assumir a responsabilidade por suas ações, e a refletir sobre os resultados de suas ações dessa mesma maneira. Por exemplo, quando ele apresentou os princípios básicos do Dhamma ao seu filho, Rāhula, ele encorajou Rāhula a examinar suas intenções **antes de agir**, juntamente com os resultados de suas ações **ao realizá-las**, e os resultados **depois** que as ações foram realizadas: “Esta ação que eu pretendo fazer: causará aflição para mim ou para os outros?” “Esta ação que estou fazendo, está causando aflição para mim ou para os outros?” “Essa ação que eu fiz, causou aflição para mim ou para os outros?” Observe o “Eu”, “Eu”, “Eu” na maneira como Rāhula deve falar consigo mesmo enquanto faz essa reflexão. Ele deve admitir que está agindo, e está assumindo a responsabilidade por suas ações e pelos resultados delas.

Assumir a responsabilidade significa que, se ele *prever* qualquer dano de uma determinada ação em pensamento, palavra ou ação, ele não deve seguir em frente com a ação. Se ele perceber que o que está fazendo no *momento* está causando danos ou aflição, ele deve parar com tal ação. Se ele percebeu que uma ação que fez no *passado* causou danos ou aflição, ele deve se determinar a não repetir essa ação e, em seguida, obter conselhos de outras pessoas no caminho sobre como evitar esse erro no futuro. Se, no entanto, a ação não causou nenhum dano, ele deve se alegrar com esse fato e continuar treinando dia e noite.

Em outras palavras, o Buda ensinou Rāhula a abordar todas as suas ações como um artesão abordaria o desenvolvimento de uma habilidade. E ele encorajou Rāhula a se alegrar ao desenvolver suas habilidades dessa maneira.

É claro que esses ensinamentos foram dados a um menino, mas não era o caso de que essa abordagem da prática se aplicasse apenas nos estágios iniciais. Como o Buda também ensinou, o discernimento ou a sabedoria começam, não com a pergunta: “Quem sou eu? Eu existo?” Em vez disso, começa com as perguntas: “Quando **eu** agir, qual ação levará ao **meu** próprio dano e sofrimento a longo prazo? E, quando **eu** agir, qual ação levará ao **meu** bem-estar e felicidade a longo prazo?” Aqui, novamente, observe o “**eu**” e o “**meu**” nessas perguntas. Essas perguntas mostram que uma parte crucial da sabedoria está em assumir o poder da ação – perceber que seu sofrimento ou felicidade depende de suas ações.

E, de fato, como discutiremos mais adiante amanhã, essas são as perguntas que os ensinamentos do Buda sobre o eu e não-eu pretendiam responder. Ele abordou sua percepção de eu como uma ação: o que ele chamou de “construção do eu” e “construção do meu”. A percepção do não-eu também era, em seu ponto de vista, uma ação. Ambas são estratégias para buscar a felicidade.

Tomando esses ensinamentos no contexto da ação, ou kamma, as perguntas então passam a ser: “Que percepções de eu são propícias para o bem-estar e a felicidade a longo prazo, e quando elas são hábeis? Que percepções de *não-eu* são propícias para o bem-estar e a felicidade a longo prazo, e quando elas são hábeis?” E como podemos ver, a percepção de eu, quando é feita de forma hábil como um agente responsável e competente, desempenha um papel necessário ao longo de todo o caminho até o último passo, no qual todo o caminho é abandonado após ter realizado a sua função. E como aprenderemos no decorrer deste retiro, a percepção do **não-eu** também tem que ser hábil para erradicar o apego e o anseio – em outras palavras, o sofrimento e sua causa. Temos que aprender quando aplicar a percepção do **não-eu** e quando não aplicá-lo em nossa prática do caminho.

Uma maneira importante de nutrir nossa energia para manter a prática provém de nossa capacidade de encontrar alegria ao exercer nosso poder de ação à medida que desenvolvemos as habilidades do caminho. Como o Buda diz, devemos aprender a nos deleitar em abandonar qualidades inábeis e a nos deleitar em desenvolver qualidades hábeis. Esse deleite vem à tona ao vermos que estamos criando cada vez mais felicidade, e cada vez menos danos, por meio das habilidades que estamos desenvolvendo. Ficamos cada vez melhores em aplicar a percepção do não-eu a qualquer coisa no coração que nos desvie do caminho.

Em última análise, à medida que desenvolvemos as habilidades da prática no nível mais alto, nossa noção do poder de ação nos levará ao limiar da felicidade incondicionada da dimensão sem-morte. É quando aplicamos a percepção de não-eu a tudo – e depois abrimos mão *dessa percepção*, também, já que, afinal, ela faz parte do caminho. Quando o trabalho do caminho for concluído, abrimos mão de tudo, da mesma forma que soltamos uma jangada que nos levou através de um rio perigoso para a segurança da outra margem.

Os ensinamentos do Buda sobre a meditação da respiração seguem esse mesmo padrão. Eles são uma resposta à pergunta: “Como a meditação da respiração gera grandes frutos, grandes benefícios?” O Buda reconheceu que existe um tipo de meditação da respiração em que você deixa de lado os desejos pelos prazeres sensoriais passados e futuros, e permanece equânime, aceitando os acontecimentos no momento presente enquanto inspira e expira, mas ele

afirmou que essa forma de meditação da respiração não dava grandes frutos nem grande benefício.

Uma abordagem mais produtiva e benéfica foi aquela que ele delineou em 16 passos. Como veremos, esses passos envolvem uma abordagem proativa da respiração, na qual você deliberadamente inspira e expira de maneiras que induzem prazer, arrebatamento, calma e uma consciência que preenche o corpo inteiro. Em todos os casos, você diz a si mesmo: “Eu vou inspirar”, desta maneira, “Eu vou expirar”, desta maneira. Em outras palavras, você está assumindo conscientemente o seu poder de ação tanto na maneira como você respira quanto nos resultados que você está tentando obter ao respirar de uma determinada maneira. E aqui, novamente, você é aconselhado a se alegrar com o fato de que pode exercer seu poder de ação de maneiras cada vez mais hábeis.

No início, esses passos têm o propósito de promover estados de concentração, mas também têm o propósito de torná-lo sensível a como você fabrica sua experiência do momento presente por meio da maneira como você respira, a maneira como você fala consigo mesmo e por meio das percepções e sensações que você foca em usar. À medida que você se torna cada vez mais sensível a esses processos de fabricação, sua meditação adentra o território do *insight*.

Nos estágios finais, o Buda o encoraja a exercer seus poderes de ação para contemplar a inconstância das fabricações – e isso inclui ver como elas são estressantes e também não-eu – para que você possa desenvolver a despaixão por elas e permitir que elas cessem. Então você abandona tudo, até mesmo o caminho, ao encontrar a dimensão sem-morte.

Assim, como podemos ver, há uma conexão muito próxima entre os ensinamentos do Buda sobre o eu e não-eu, e seus ensinamentos sobre a meditação da respiração. Ambos usam seu poder de ação para um propósito estratégico – para levá-lo à felicidade da dimensão sem-morte, onde todos os ensinamentos podem ser deixados de lado. E eles fazem isso encorajando-o a encontrar alegria ao desenvolver seu poder de ação – seu poder de fazer a diferença no momento presente – em níveis cada vez maiores de habilidade.

Isso, é claro, foi apenas um breve resumo. Exploraremos esses pontos mais adiante no decorrer do retiro, tanto por meio de nossas discussões quanto por meio de nossa prática direta da meditação da respiração.

MEDITAÇÃO GUIADA

Feche os olhos; fique em postura meditativa confortável. Espalhe pensamentos de boa vontade. A boa vontade é um desejo de felicidade verdadeira. Como a felicidade verdadeira vem de dentro, não há conflito entre a sua felicidade verdadeira e a felicidade verdadeira dos outros. É por isso que

podemos fazer da boa vontade uma atitude ilimitada sem nenhum senso de contradição.

Então, comece com boa vontade para si mesmo ou para si mesma. Diga a si mesmo: “Que eu seja realmente feliz”. Pense por um minuto sobre o que isso significa. A felicidade não vem simplesmente do desejo. Ela vem das nossas ações. Então, quando você deseja boa vontade para si mesmo, você está dizendo: “Que eu entenda as causas da felicidade verdadeira e que eu esteja disposto e apto a agir de acordo com elas”.

Então envie o mesmo pensamento para os outros. Comece com pessoas que estão próximas do seu coração. Sua família, seus amigos mais íntimos. Que eles encontrem a felicidade verdadeira também.

Então espalhe esses pensamentos em círculos cada vez mais amplos: para pessoas que você conhece bem e de que gosta, para pessoas a quem você é mais neutro e para pessoas de que você não gosta. Lembre-se que a boa vontade, neste caso, significa que, se essas pessoas estiverem se comportando muito mal, você está desejando que elas mudem a sua forma de ser para melhor – algo que você pode desejar a qualquer um sem qualquer hipocrisia.

Espalhe pensamentos de boa vontade para pessoas que você nem sequer conhece. E não apenas pessoas – seres vivos de todos os tipos: no Leste, oeste, norte, sul, acima e abaixo, até o infinito. Que todos nós possamos encontrar a felicidade verdadeira em nossos corações.

Agora traga seus pensamentos para a respiração. A palavra “respiração” neste caso não significa apenas o ar entrando e saindo pelos pulmões. Também significa o fluxo de energia no corpo, que existe em vários níveis, sendo que o mais óbvio deles é a energia que permite que a respiração entre e saia dos pulmões.

Então, inspire e expire longa e profundamente algumas vezes e observe onde, no corpo, você sente a energia da respiração de forma mais proeminente. Se a respiração longa estiver confortável, você pode continuar com esse ritmo. Se não, você pode mudá-lo. Você pode experimentar para ver que tipo de respiração é mais confortável para o corpo neste momento: longa ou curta, rápida ou lenta, profunda ou rasa, pesada ou leve, áspera ou refinada.

Se a sua mente deixar a respiração para seguir outro pensamento, abandone esse pensamento e você se encontrará de volta à respiração. Se a mente divagar 10 vezes, 100 vezes, abandone esses pensamentos 10 vezes, 100 vezes. Não se desanime. O fato de você se pegar divagando é um sinal de que sua vigilância está ficando mais forte. Cada vez que você voltar à respiração, recompense-se com uma respiração que pareça especialmente gratificante. Dessa forma, a mente estará cada vez mais inclinada a querer voltar. Se houver dores em qualquer

parte do corpo, não foque nelas. Em vez disso, foque nas partes do corpo em que você pode se sentir confortável com a respiração.

Então, quando a respiração estiver confortável, às vezes haverá a tendência de deixar a respiração para focar na sensação de conforto, o que faz com que você perca o fundamento da sua concentração. Então, para se contrapor a essa tendência, assim que a respiração estiver confortável, o próximo passo é inspirar e expirar tomando consciência de todo o corpo. E um bom jeito de chegar a essa consciência que preenche o corpo inteiro é escaneá-lo, parte por parte, para perceber como é a sensação da respiração nas diferentes partes do corpo.

Comece embaixo, ao redor do umbigo. Localize essa parte do corpo em sua consciência. Observe-a por um tempo para ver como você se sente à medida que você inspira e expira. Perceba que tipo de respiração é confortável aí. Se você perceber alguma tensão ou contração nessa parte do corpo, permita que relaxe, para que nenhuma tensão se acumule ao inspirar, e para que você não mantenha qualquer tensão ao expirar.

Agora traga a sua atenção para a direita, para o canto inferior direito do abdômen e siga os mesmos passos aí.

Primeiro, localize essa parte do corpo em sua consciência. Segundo, observe-a por um tempo, à medida em que você inspira e expira, para ver que tipo de respiração é confortável nessa parte do corpo. E, terceiro, se houver alguma sensação de tensão ou contração, permita que ela relaxe.

Agora traga a sua atenção para a esquerda, para o canto inferior esquerdo do abdômen, e siga os mesmos três passos aí.

Agora traga a sua atenção para o plexo solar, bem na ponta do esterno, e siga os mesmos três passos nessa parte do corpo.

Agora traga sua atenção para a direita, o flanco direito.

E então para a esquerda, o flanco esquerdo.

Então traga a sua atenção para o centro do peito. Tente estar especialmente sensível à respiração ao redor do coração e respire de um jeito que lhe seja alivante nessa parte do corpo.

Agora traga a sua atenção para a direita, para o lugar onde o peito e os ombros se encontram.

E então para o mesmo lugar à esquerda.

Agora traga sua atenção para a base da garganta.

Agora traga a sua atenção para o meio da cabeça. À medida em que você inspira e expira, pense na energia da respiração entrando e saindo da cabeça por todas as direções, não apenas pelo nariz, mas também pelos olhos, pelos ouvidos, por trás da cabeça, pelo topo, penetrando profundamente, bem profundamente, até o cérebro, suavemente dissolvendo quaisquer padrões de tensão que você

sinta em qualquer lugar da cabeça: ao redor do queixo, da testa, dos olhos e da nuca.

Agora traga a respiração para a base do pescoço, bem na base do crânio. Quando você inspirar, pense na energia da respiração entrando aí por trás e se espalhando para baixo, pelos ombros, braços até a ponta dos dedos. Quando você expirar, pense na respiração irradiando-se de todas as partes do corpo para o ar.

À medida que você ficar mais sensível à respiração, se você perceber que um lado estiver acumulando mais tensão do que o outro, relaxe esse lado e tente mantê-lo relaxado, por toda a inspiração e por toda a expiração.

Quando padrões evidentes de tensão começarem a relaxar nessas partes do corpo, tente se tornar mais sensível a padrões sutis de tensão ocultados por aqueles mais evidentes. Permita que até mesmo o menor padrão de tensão que você possa detectar relaxe.

Agora, mantendo sua atenção focada na nuca, dessa vez, quando você inspirar, pense na energia entrando aí e descendo por ambos os lados da coluna até o cóccix lá embaixo. Então, quando expirar, pense nela se irradiando de toda a coluna para o ar. Novamente, se você notar que há mais tensão em um lado das costas do que no outro, permita que esse lado relaxe. E continue tentando se tornar cada vez mais sensível até mesmo aos mínimos padrões de tensão nessa parte do corpo. Quando você os sentir, permita que relaxem.

Agora traga a sua atenção para o cóccix. Quando você inspirar, pense na energia entrando aí e descendo pelos quadris, pelas pernas, até a ponta dos dedos dos pés. E então quando você expirar, pense na energia se irradiando de todas as partes do corpo para o ar. E novamente, se houver mais tensão em um lado do corpo do que no outro, permita que esse lado relaxe. E mantenha-o relaxado, durante toda a inspiração e toda a expiração. Enquanto estiver aqui, tente se tornar sensível a padrões cada vez mais sutis de tensão para que você também possa dissolvê-los.

Isso completa o ciclo de escaneamento do corpo. Se você estivesse meditando sozinho, você poderia escanear o corpo quantas vezes quisesse. Mas, por ora, encontre uma parte onde seja mais agradável focar a sua atenção. Foque a sua atenção aí e então, a partir desse ponto, deixe a sua consciência preencher todo o corpo, de modo que você tenha consciência do corpo todo quando inspirar e do corpo todo quando expirar.

O alcance de sua consciência talvez tenha a tendência de encolher, especialmente na expiração. Então, cada vez que inspirar, lembre-se, "corpo todo". Cada vez que expirar, "corpo todo". Permita que a respiração encontre qualquer ritmo que seja confortável. Você não tem mais nada a fazer agora, não tem mais nada a pensar. Apenas tente manter esta sensação de consciência

centrada, porém ampla. É curativo para o corpo, curativo para a mente e propicia uma boa base para o surgimento do *insight*. Mas, no momento, não se preocupe com *insights*. Simplesmente tente tornar esse fundamento o mais sólido que você puder.

[Meditação]

Antes de sair da meditação, tenha pensamentos de boa vontade uma última vez. Pense em qualquer sensação de paz ou bem-estar que você sentiu durante essa sessão e dedique-a aos outros: seja a pessoas específicas que você conhece que estão sofrendo no momento, seja a todos os seres vivos em todas as direções. Que todos nós possamos encontrar paz e bem-estar em nossos corações.

E com esse pensamento, você pode abrir os olhos.

Para a primeira sessão de meditação andando:

Em alguns instantes, começaremos nosso período de meditação andando. Para a meditação andando, você pode optar em focar no movimento de seus pés ou na respiração. Se ajudar, você pode usar uma palavra de meditação para acompanhar a respiração. Uma palavra tradicional é *buddho*, que significa “desperto”. Pense: “*Bud-*” com um passo, “*dho*” com outro passo; ou então “*Bud-*” com a inspiração, “*dho*” com a expiração. Você pode escolher qualquer ritmo de andar que quiser. Idealmente, você deve chegar ao ponto em que você possa fazer meditação andando em um ritmo normal, porque, ao praticar a meditação andando, o que estamos tentando fazer é trazer a quietude da meditação sentada para a nossa vida diária. Nos Estados Unidos, dizemos que é como aprender a andar e mascar chiclete ao mesmo tempo. Aqui, você deve andar com presença mental e respirar presença mental ao mesmo tempo.

No Cânone, eles oferecem a imagem de um homem andando com uma tigela de óleo na cabeça, cheia de óleo até a borda. Ele tem que passar entre uma multidão de pessoas de um lado e uma rainha da beleza do outro lado. A rainha da beleza está cantando e dançando, e a multidão está exclamando: “Olha! A rainha da beleza está cantando e dançando!” Atrás do homem, há outro homem com uma espada à mostra. Se o primeiro homem deixar cair qualquer gota de óleo, o segundo homem cortará sua cabeça. Então, tente manter esse mesmo tipo de foco enquanto você estiver fazendo sua meditação andando. Nós nos encontraremos de volta aqui [na hora]. E eu gostaria que todos vocês voltassem com suas cabeças intactas.

DOMINGO: LEITURA – MANHÃ

Presença Mental na Respiração, Parte 1

O texto budista mais conhecido no Ocidente é o *Dhammapada*. E os dois versículos mais conhecidos no *Dhammapada* são os dois primeiros, começando com as linhas, *Mano-pubbaṅgamā dhammā*: “Os fenômenos têm o coração ou a mente como seu precursor”.

Esses versículos estabelecem um princípio importante do *Dhamma*: que a mente não é uma entidade passiva, um efeito colateral dos processos físicos. Ela não é apenas a receptora de estímulos externos, reagindo ao que está chegando por meio dos sentidos. Ela desempenha um papel na formação ativa da experiência, de acordo com seus desejos e intenções: ou seja, escolhendo *quais* estímulos procurar, *como* interpretá-los, a *quais* deles responder e *como* responder a eles.

O fato de este princípio ser colocado em primeiro lugar no *Dhammapada* indica sua importância. No entanto, mesmo que conheçamos esses versículos, tendemos a esquecê-los quando chegamos à prática da meditação, pensando que a mente tem que desempenhar um papel passivo, simplesmente aceitando o que está surgindo no momento presente por meio dos sentidos sem tentar influenciar o momento presente, pensando que isso é *insight*.

No entanto, o princípio de que a mente vem primeiro permeia todos os ensinamentos de sabedoria do Buda. Nas quatro nobres verdades, a causa do sofrimento não são os estímulos externos, mas sim o anseio/sede e ignorância da própria mente. O fim do sofrimento não acontece por si só, ele vem da fabricação de um caminho de prática.

Da mesma forma, no co-surgimento dependente (*paṭicca samuppāda*): Muitos dos fatores que levam ao sofrimento precedem informação (ou input) sensorial. Dois em particular se destacam: **fabricação** (intenção) e **atenção** (que se enquadra sob o fator *nome e forma*). Para que um método de meditação dê origem ao discernimento e ao *insight*, ele deve direcionar a atenção **precisamente** para esses fatores. Caso contrário, eles ficam no escuro, no porão.

Agora, quando vemos as instruções do Buda sobre a meditação da respiração – o método que ele ensinou com mais frequência – descobrimos que os passos que ele estabelece fazem exatamente isso: eles concentram a atenção nos processos de **fabricação** (intenção) e **atenção**.

Há dezesseis passos ao todo, divididos em quatro conjuntos de quatro, chamados tétades. Cada tétade lida com um dos quadros de referência para o estabelecimento da presença mental (*sati*): **corpo, sensações, mente e qualidades mentais**. Esses quadros de referência, por sua vez, são os temas para colocar a mente em concentração.

O Buda colocou quatro passos em cada tétade aparentemente para facilitar a memorização, porque quando vemos como ele elabora esses passos em outras partes do Cânone, algumas das tétades contêm uma série de passos implícitos. Então, para entendê-los, é bom saber quais são esses passos.

Esta “manhã” não teremos tempo para abordar todas as quatro tétades, então vou focar a discussão nas duas primeiras, lidando com o **corpo** e as **sensações**. Falaremos sobre as tétades restantes nos próximos dias.

O ponto principal que eu gostaria que vocês notassem nesta manhã é que, embora essas tétades estejam focadas no corpo e nas sensações, elas fazem isso de uma maneira que destaca o papel que a mente desempenha moldando o corpo e as sensações.

Parte desse foco está na maneira como o Buda usa a palavra fabricação nas duas tétades. Em cada caso, ele primeiro tenta sensibilizá-lo para o fato de que você fabrica esse aspecto de sua consciência, ou seja, corpo e sensações, por meio de suas intenções. Então, ele o faz usar essa sensibilidade primeiro para energizar e, em seguida, para se acalmar. Dessa forma, ele está fazendo com que você desenvolva tranquilidade e *insight* juntos. Como ele diz em outro lugar, o *insight* é desenvolvido por meio da compreensão das fabricações. A tranquilidade surge ao se acalmar a mente e permitir que ela aproveite a sensação resultante da quietude. Então, quando você usa os processos de fabricação para acalmar a mente, você está ganhando *insight* e tranquilidade juntos.

A ênfase na fabricação significa que você não está apenas aprendendo sobre a respiração aqui. Você também está aprendendo sobre a mente.

Algumas pessoas se opõem praticar a meditação da respiração, com base no fato de que, quando você morrer, você não terá uma respiração na qual se concentrar, assim, seu objeto de meditação irá abandoná-lo justo quando você precisa dele. Mas, dado que estamos usando a respiração para nos tornarmos mais sensíveis à atividade de fabricação da mente, a respiração está, na verdade, nos guiando até a mente de uma maneira que nos ajuda a dominar os processos de fabricação, e este conhecimento será especialmente útil tanto na vida diária quanto quando nos depararmos com a morte.

Mais um ponto antes de abandonarmos as duas tétades: não é o caso de que as quatro tétades devam ser seguidas em ordem numérica. Na verdade, cada tétade lida com um aspecto da experiência que está constantemente presente durante toda a meditação. Quando você está com a respiração, as sensações estão

bem ali, seu estado mental está bem ali, as qualidades mentais estão bem ali. Isso significa que as quatro tétrades devem ser praticadas juntas. À medida que você foca na respiração para que a mente se acalme, às vezes o problema está com a respiração, às vezes com as sensações, às vezes com o estado mental e as qualidades mentais que você está trazendo para a respiração. Portanto, seu foco terá que alternar entre essas tétrades para lidar com o problema em questão. Em todos os casos, porém, você permanece ancorado na respiração para garantir que está permanecendo com o que realmente está acontecendo no momento presente.

Os quatro passos na **primeira tétrade** são: discernir quando a respiração é longa; discernir quando a respiração é curta; treinar-se para inspirar e expirar sensível a todo o corpo; e, em seguida, treinar-se para inspirar e expirar, acalmando o que o Buda chama de *fabricação corporal*, que é um termo técnico para a inspiração e expiração. Todos esses passos se enquadram no *corpo em si mesmo* como um quadro de referência.

Na **segunda tétrade**, você treina para inspirar e expirar sensível ao arrebatamento, para inspirar e expirar sensível ao prazer, para inspirar e expirar sensível a *fabricações mentais* – sensações e percepções – e, em seguida, inspirar e expirar acalmando as fabricações mentais. Esses passos se enquadram nas sensações em si mesmas como um quadro de referência.

Vejamos os passos nessas duas tétrades em detalhes.

Na primeira tétrade, os dois primeiros passos consistem em simplesmente discernir distinções entre respirações: Como você experiencia a diferença entre respiração longa e respiração curta? Ajaan Lee acrescentaria mais algumas variáveis aqui. Ele aponta que há muitas outras maneiras de ajustar a respiração também: inspiração longa, expiração curta; inspiração curta, expiração longa. Você pode tornar a respiração pesada, leve; rápida, lenta; superficial, profunda.

O propósito de discernir distinções na respiração é ver o que realmente parece agradável neste momento, porque, como veremos na seção sobre as sensações, o ideal é que você tente chegar a um estado em que você esteja sensível ao arrebatamento, sensível ao prazer. Esses estados de arrebatamento e prazer não acontecem apenas por conta própria. Essas sensações são chamadas de “prazer não-carnal/ou não da carne”, o prazer associado à forte concentração, e esse prazer não acontece sem que você *pretenda* que ele aconteça.

Como isso vai acontecer? Pela maneira como você pretende respirar. Então você deve se sensibilizar em relação a variações na respiração. Que tipo de respiração é agradável agora e que maneira de respirar induziria, digamos, um estado de arrebatamento?

A resposta está no próximo passo, que é treinar-se para estar ciente de todo o corpo enquanto você inspira todo o corpo enquanto você expira. Ajaan Lee observa que, à medida que você se torna sensível ao corpo todo, você sentirá

energias sutis fluindo pelo corpo em sincronia com a respiração. Essa percepção é útil, pois, em outros suttas em que o Buda está falando sobre concentração, ele diz que você então deve usar qualquer sensação de prazer ou de arrebatamento que você desenvolveu e deixar que essas sensações permeiem todo o corpo, que sejam difundidas por todo o corpo. Ter uma sensação da respiração fluindo por todo o corpo também facilita que elas fluam sem interrupção.

Agora, há um passo implícito que se segue aqui, que é que, quando você se tornar ciente de todo o corpo, você tenta **energizar** o corpo enquanto inspira e expira. Isso porque o próximo passo é **acalmar** a fabricação corporal. Como o Buda diz em outra ocasião na qual ele explica os fatores para o despertar: se você tentar acalmar as coisas antes que elas sejam energizadas, você acaba dormindo, o que não é o que você deseja. Então, você tem que energizar as coisas primeiro.

É por isso que Ajaan Lee, quando dá instruções de meditação da respiração, diz para começar com respiração longa, respiração profunda, e, em seguida, deixar a respiração se ajustar até que pareça estar no ponto certo. Caso contrário, você vai acabar caindo no sono. O ponto importante aqui é que você não deve continuar respirando de qualquer maneira, que seu corpo esteja fazendo por si só. Você tenta tirar proveito do fato de que você pode ajustar a respiração para criar sensações de arrebatamento e prazer.

No **quarto passo** desta téttrade, você se treina a **acalmar a fabricação corporal**. Isso não significa que você tente suprimir a respiração. É simplesmente que, à medida que a mente fica mais calma, a respiração naturalmente se torna mais suave por conta própria. É aqui que você pode ver como o estado da mente tem uma influência sobre a respiração. Você pode até mesmo chegar ao ponto em que a respiração que entra e sai para – mais uma vez, não porque você esteja segurando-a ou suprimindo-a, mas simplesmente porque você não sente necessidade de respirar: a energia da respiração no corpo é suficiente. De fato, há um sutta em que o Buda diz que é precisamente no quarto jhāna em que a fabricação corporal é acalmada, ou seja, a inspiração e expiração param. O uso de oxigênio no corpo é muito baixo nesse ponto.

Já ouvi diferentes explicações sobre se há troca de oxigênio acontecendo através da pele. Algumas pessoas dizem que sim; outras pessoas dizem que não. O que é importante para você como meditador, no entanto, é sentir que a sensação de energia no corpo é suficiente. Você não sente a necessidade de respirar, porque sente a energia da respiração já saturando o corpo. Todos os canais de respiração estão tão bem conectados que, se houver falta de energia da respiração em uma parte, o excesso de energia em outra parte fluirá ali mesmo, então tudo é mantido em perfeito equilíbrio.

A pergunta às vezes é feita: por que o Buda usa um termo técnico, fabricação corporal, quando ele está simplesmente falando sobre a inspiração e expiração?

A resposta, como já indiquei, é que ele está apontando para o papel que suas intenções desempenham ao moldar a maneira como você respira. A respiração é uma função corporal rara que pode ser tanto automática quanto intencionalmente moldada. O Buda está enfatizando isso de modo a voltar sua atenção para dentro, para a mente e os processos mentais que desempenharão um papel para acalmar a respiração: ou seja, escolhendo no que prestar atenção, quais intenções seguir, quais intenções abandonar.

Essa é a primeira téttrade.

Os passos na **segunda téttrade** são estes: Você se treina a inspirar e expirar sensível ao arrebatamento, para inspirar e expirar sensível ao prazer, para inspirar e expirar sensível à fabricação mental – que são suas sensações e percepções – e depois inspirar e expirar acalmando a fabricação mental.

Com relação ao primeiro passo, de induzir o arrebatamento, note que a palavra para arrebatamento aqui, *pīti*, também pode significar frescor, alívio. Em alguns casos e para algumas pessoas, essas sensações serão fortes e claramente arrebatadoras. Para outros, elas serão mais suaves e simplesmente refrescantes. Esta não é uma medida do poder de sua concentração. É simplesmente um indicador de quanta energia está faltando em seu corpo e como ele responde quando é preenchido por esta energia.

O Buda diz em outra ocasião que o tipo de arrebatamento que você está tentando induzir aqui é físico e mental. Você induz o arrebatamento físico pela maneira como respira; você induz o arrebatamento mental pelas percepções que cultiva.

Por exemplo, se você expirar de uma maneira que você espreme a energia para fora do corpo, não vai ajudar com a sensação física de arrebatamento. Você tem que expirar de uma maneira que não aperte as coisas. Você pode dizer a si mesmo: “Vou colocar energia para fazer a inspiração. Deixe que o corpo faça a expiração por conta própria. Eu não tenho que espremer a expiração para fora”. Você também tem que ter cuidado para não espremer nada no final da inspiração ou no final da expiração. Este também é um erro comum quando as pessoas estão fazendo a meditação da respiração: elas querem ter uma linha divisória clara para que possam saber: “Esta é a inspiração; esta é a expiração”. Então elas fazem um pequeno aperto no campo de energia do corpo entre a inspiração e a expiração.

Você deve aprender a resistir a essa tentação. Você não precisa de uma linha divisória tão clara. Pense na inspiração fluindo para a expiração e na expiração fluindo para a inspiração. Não aperte para fazer uma distinção entre os dois processos. Você descobrirá que, se não espremer a energia enquanto expira, e não fizer um pequeno aperto enquanto muda de uma respiração para a outra, uma sensação de plenitude ou completude começa a se desenvolver no corpo. Ajaan

Lee identificaria este processo como arrebatamento ou piti. É uma sensação de frescor, alívio, uma sensação de energia fluindo pelo corpo.

Então você pode fazer a mesma coisa com o prazer. Onde quer que haja sensações de prazer no corpo, respire de uma forma que proteja esse prazer. Não o aperte; não o destrua.

Uma vez que você tenha essas sensações estabelecidas, permita que se espalhem pelo corpo, seguindo sua noção de respiração permeando todo o corpo.

Ao fazer isso, você está usando suas intenções para moldar a respiração e as sensações, e então as sensações terão um efeito sobre a mente. As percepções da energia da respiração fluindo, o prazer fluindo, também terão um impacto na mente, tornando-a mais focada e feliz por estar aqui no momento presente. Você está vendo sensações e percepções como fabricações mentais em ação. Esse é o terceiro passo nessa tétrade.

Então, o quarto passo, você deve ver quais percepções, quais sensações acalmarão a mente. Após algum tempo, pode chegar um ponto em que você decida que o arrebatamento é excessivo. É aqui que você tem que aprender a mudar suas percepções. Ajaan Lee e Ajaan Fuang falavam sobre fazer a energia fluir pelos braços, pelas palmas das mãos, fluir pelas pernas, pelas solas dos pés. Eu também acho útil pensar sobre a energia que flui através dos espaços entre os dedos – ou então fluindo através de seus olhos se houver um excesso de energia em sua cabeça. Existem maneiras de simplesmente manter essas percepções em mente – sem forçar/empurrar nada fisicamente – que permitirão que o excesso de energia seja liberado.

Ou você pode pensar que o corpo é como um grande coador: você tem pequenos buracos nos poros do corpo. Ou que seu corpo é como uma esponja: a energia pode fluir em qualquer direção; não há nada para segurá-la. Normalmente, o problema com o arrebatamento excessivo é que você começa a identificar a respiração com o fluxo do sangue no corpo, e o fluxo do sangue começa a empurrar contra as paredes dos vasos sanguíneos. Isso leva a uma percepção de pressão. Você deve manter em mente a percepção de **permeabilidade**, através da qual essa energia pode fluir.

Outra maneira de acalmar as fabricações mentais tem a ver com as percepções do processo respiratório como um todo. Quando você começa a meditar, há uma sensação de que a respiração está entrando no corpo pelo lado de fora. Depois de um tempo, porém, você desenvolve uma sensibilidade sobre como a energia da respiração realmente se origina dentro do corpo: a **única** coisa que vem de fora é o ar. Isso está de acordo com a maneira do Buda de analisar a respiração: Ele não diz que é uma sensação tátil sentida na pele. Em vez disso, é parte da propriedade do vento no próprio corpo: o fluxo de energia no corpo como sentido de dentro.

Então, olhe para dentro do corpo para ver onde a respiração parece se originar. Ajaan Lee fala sobre “pontos de descanso” da respiração – a ponta do nariz, o meio da cabeça, a base da garganta, a ponta do osso esterno, acima do umbigo – mas também há outros pontos possíveis. Foque a atenção onde quer que a respiração pareça se originar e pense na energia da respiração irradiando desse ponto. Se houver alguma sensação de tensão que pareça atrapalhar essa energia irradiada, pense nessa tensão se dissolvendo.

Uma percepção ainda mais sutil é aquela em que você pensa em cada célula do corpo respirando, e todas as células estão respirando juntas: Nenhum ponto tem precedência; sua atenção é distribuída uniformemente por todo o corpo. É como uma fotografia tirada nas primeiras horas do amanhecer, quando a luz é difusa e cada detalhe tem a mesma importância. Essa percepção pode ter um efeito extremamente calmante tanto na respiração quanto na mente. Ao mesmo tempo, ajuda você a não se sentir ameaçado ou com medo se a respiração parar, porque você tem uma sensação de energia da respiração preenchendo totalmente todas as partes do corpo. Você não está se privando de energia da respiração. Na verdade é o oposto: a energia da respiração parece satisfatória, calma, quieta.

Estas são algumas das questões que surgem quando você está lidando com arrebatamento e o prazer, e, depois, você tenta acalmar o efeito que essas sensações, juntamente com as percepções que as acompanham, têm na mente. Você acalma a mente, primeiro, pela maneira como respira, segundo, pelas percepções que você está mantendo em mente, e você finalmente chega a uma sensação de equanimidade, o tipo mais calmo de sensação, que terá um efeito muito calmante sobre a mente. Você pode levar a mente a estados muito profundos de concentração dessa maneira, usando percepções que são cada vez mais calmantes.

O processo, em geral, é semelhante à primeira téttrade. Como eu disse sobre a primeira téttrade, quando você acalma a fabricação corporal até o ponto em que a respiração que entra e sai parece parar, ela pode levá-lo até o quarto jhâna. Nesta téttrade, quando você acalma a fabricação mental, você pode desenvolver estados de concentração que o levam até os jhânas sem forma, nos quais há sensações muito refinadas de equanimidade e as percepções são tão sutis que é difícil dizer se são percepções ou não. No mais alto nível de concentração, os textos dizem que as percepções e as sensações podem realmente cessar. As duas téttrades ajudam-se mutuamente desta forma.

Então essa é a segunda téttrade.

Aqui, também, você notará a ênfase no papel da mente, nos componentes da fabricação mental. No caso das percepções, isso é óbvio: as percepções são produtos da mente. Mas isso também é verdade no caso das sensações: o Buda diz em outro lugar que as sensações agradáveis geradas na concentração vêm de

prestar atenção cuidadosamente, que é um ato da mente. E, é claro, estamos promovendo sensações não carnisais, que só podem ocorrer quando você **pretende** dar origem a elas.

É dessa maneira que, embora as duas primeiras tétrades se concentrem explicitamente no corpo e nas sensações, seu verdadeiro propósito é chamar a atenção para o papel da mente na formação da sua noção do corpo e suas sensações: através da maneira como você fala consigo mesmo sobre a respiração, intencionalmente muda a respiração e cria sensações de prazer pela maneira cuidadosa como você presta atenção à respiração. À medida que você ganha mais sensibilidade nesta área, você passa a ver que o princípio básico do Buda está certo: todos os fenômenos realmente têm o coração e a mente como seus precursores. Este é o começo de um *insight* real de como a mente contém as causas do sofrimento, mas também os potenciais para acabar com o ele.

DOMINGO – NOITE:

Questões do Eu e Não-eu

Boa noite. Espero que o retiro de vocês esteja indo bem.

Ontem, frisamos a questão de que se você quiser entender os ensinamentos do Buda sobre o eu e não-eu, primeiro você tem que saber quais perguntas ele pretendia e quais não pretendia que esses ensinamentos respondessem. Também ressaltamos que o ensinamento sobre o não-eu *não* tinha a intenção de responder à pergunta: “Existe um eu?” ou perguntas como: “O que sou eu? Eu existo?” Em vez disso, era uma resposta à pergunta: “O que, quando eu o fizer, levará ao meu dano e sofrimento a longo prazo, e o que, quando eu o fizer levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?”

Esta noite, gostaríamos de explicar melhor este ponto e explorar porque ele é importante.

Para entender qualquer um dos ensinamentos do Buda, você tem que ver como eles se encaixam na estrutura das quatro nobres verdades, que fornecem a resposta total à pergunta: O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?

A explicação rápida da razão pela qual o Buda não respondeu à pergunta de saber se o eu existe ou não, é que os deveres das quatro nobres verdades exigem que você use tanto a percepção do eu quanto a percepção do não-eu no momento e no lugar correto. A primeira e a segunda nobres verdades exigem que você use a percepção do não-eu para remover o apego que constitui o sofrimento,

juntamente com o anseio que causa sofrimento. A quarta nobre verdade requer que você use a percepção de eu como um agente responsável que tem competência para seguir o caminho e que irá se beneficiar ao fazê-lo. Também requer que você use a percepção de não-eu para se aplicar a qualquer coisa que o tire do caminho. A terceira nobre verdade, que abandona todos os objetos de apego, incluindo as percepções, requer que, em última análise, você abandone ambos os tipos de percepções – eu e não-eu – para alcançar a liberdade total do sofrimento.

Pense na imagem que mencionamos ontem, na qual o Buda compara o caminho a uma jangada que você usa para atravessar um rio. Você se agarra a ela enquanto ainda está no rio, mas quando chega à outra margem, não carrega a jangada na cabeça. Você a deixa lá e está livre para seguir seu caminho.

Se o Buda tivesse uma resposta fixa à pergunta sobre a existência ou não do eu, ele não teria a liberdade de ensiná-lo a usar essas percepções estrategicamente como ferramentas conforme ensinou. Das duas, uma: ou não teríamos a liberdade de abandonar a jangada quando chegássemos à outra margem, ou não teríamos a liberdade nem mesmo de construir a jangada ou usá-la para atravessar o rio para começo de conversa. Então, para resolver o problema do sofrimento – para chegar em segurança à outra margem – você tem que deixar a pergunta sobre a existência ou não do eu de lado.

Percepções do eu e não-eu são coisas que já estamos usando como estratégias para encontrar a felicidade. Colocamos o rótulo de “eu” em qualquer coisa que sentimos que vale a pena tentar controlar. Colocamos o rótulo de “não-eu” em coisas que estão impedindo nossa felicidade, ou que sentimos que não valem a pena tentar controlar. O problema é que, muitas vezes fazemos o juízo de valor de forma errada, aplicando esses rótulos de maneiras inconsistentes, aleatórias e inábeis.

Ao longo dos anos, desenvolvemos muitas percepções diferentes de nós mesmos. Cada noção do eu é estratégico, cada um deles tem uma finalidade. Cada um vem com uma linha divisora, dentro da qual está o “eu” e fora da qual está o “não-eu”. Assim, nossa noção do que é eu e do que não é eu continua mudando o tempo todo, como uma ameba, dependendo de nossos desejos e do que vemos que levará à felicidade verdadeira. Às vezes tem a forma de um ser humano, às vezes a forma de um animal, e às vezes é apenas uma massa amorfa.

Pegue um exemplo da sua infância. Suponha que você tenha uma irmã mais nova e alguém na rua a esteja ameaçando. Você quer protegê-la. Nesse momento, ela realmente é a *sua* irmã. Ela pertence a você, então você fará o que puder para protegê-la. Então, suponha que, quando você a trouxer para casa em segurança, ela comece a brincar com seu carrinho de brinquedo e não lhe devolva. Agora ela

não é mais sua irmã. Ela é a Outra. Sua noção de eu, e do que é seu e não é seu, mudou. A linha divisora entre o eu e o não-eu mudou de lugar.

Porque a nossa noção do que é eu e não-eu depende de nossos desejos, e como nossos desejos podem ser bastante aleatórios, usamos esses rótulos de maneiras bastante aleatórias ao longo de nossas vidas. O que o Buda está nos ensinando com as quatro nobres verdades é como usar esses rótulos de maneiras que sejam mais consistentemente hábeis, em prol da felicidade verdadeira.

Essa é a explicação curta. Mas há muito a ser aprendido olhando para a questão com mais detalhes.

Primeiro, vamos olhar um pouco mais para as quatro nobres verdades.

Na primeira nobre verdade, a verdade do sofrimento, o Buda definiu o sofrimento como apego aos cinco agregados. Os agregados são:

forma – a forma do corpo,
 sensações – tons de prazer, dor e nem prazer nem dor
 percepções – rótulos mentais que usamos para identificar as coisas,
 fabricações – construções de pensamento que montamos para fazer perguntas e julgar as coisas; e
 consciência sensorial – consciência nos seis sentidos – os cinco sentidos físicos mais a mente como o sexto.

Uma das maneiras pelas quais nos apegamos a esses agregados é usando-os para criar uma noção de eu: assumimos que *somos esses próprios* agregados ou qualquer combinação deles, ou que *possuímos* esses agregados, ou que esses agregados estão *em nós*, ou que estamos dentro desses agregados. Por exemplo, você pode assumir que você é o seu corpo ou que você é a sua consciência, ou que você existe em uma consciência infinita maior que é um eu cósmico.

A segunda nobre verdade, a verdade da causa do sofrimento, ensina que nos apegamos a esses caminhos por causa do desejo que leva ao devir (ao tornar-se). Devir é o ato de assumir uma identidade dentro de um mundo particular de experiência. Esta pode ser a sua identidade como uma pessoa no mundo exterior, ou as identidades que você assume dentro da mente nos mundos criados por seus pensamentos. Por exemplo, quando você quer um sorvete, sua identidade é tanto a sua noção de si como a pessoa que vai desfrutar do sorvete e sua noção de si como a pessoa que será capaz de obtê-lo. Sua noção do mundo naquele momento é qualquer coisa que seja útil para você conseguir o sorvete ou qualquer coisa que possa impedi-lo.

O dever em relação à primeira nobre verdade é compreendê-la. Isso significa realizá-la até o ponto em que você não tem mais paixão, aversão ou delusão em relação a ela. O dever em relação à segunda nobre verdade é abandoná-la. Isso também requer que você desenvolva despaixão por ela.

A despaixão é um juízo de valor, visto que não vale a pena se apegar ou ansiar pelos agregados. Uma maneira de induzir esse juízo de valor é perceber como esses agregados são inconstantes – em outras palavras, eles estão sempre mudando; uma vez que são inconstantes, eles são estressantes e, portanto, não vale a pena se apegar a eles como sendo o seu “eu”. É aqui que a percepção do não-eu é aplicada.

A terceira nobre verdade, a cessação do sofrimento, ocorre quando o abandono do desejo ou do anseio é bem-sucedido. O dever em relação a esta verdade é realizá-la. Quando você a realiza, há uma experiência da dimensão sem-morte – uma dimensão fora do espaço e do tempo que não é condicionada e que, portanto, não é nem inconstante nem estressante. No entanto, quando você experimenta pela primeira vez essa dimensão sem-morte, é possível se apegar a ela como um fenômeno – como um objeto da mente. Esse apego então atrapalha a libertação total. É por isso que o Buda ensinou que a percepção do não-eu deve ser aplicada a todos os fenômenos – inclusive à dimensão sem-morte. Mas, como o “não-eu” é uma percepção, e as percepções são agregados, essa percepção, quando tiver cumprido a sua função, também deverá ser deixada de lado. É aí que há uma experiência da liberdade total – nibbāna, ou desvinculação – que está além de todos os fenômenos. Todas as percepções são deixadas de lado nesse ponto.

Levar a mente a esse estágio requer a quarta nobre verdade, o nobre caminho óctuplo, que se divide em três treinamentos: treinamento em virtude, treinamento em concentração e treinamento em discernimento. O dever em relação a este caminho é desenvolvê-lo. Agora, desenvolver o caminho implica envolver-se em um tipo de devir: você assume a identidade de um agente que é capaz de dominar a prática, e você usa os cinco agregados para desenvolver todos os fatores do caminho. Ao mesmo tempo, você aplica a percepção de não-eu a qualquer coisa que o afaste do caminho.

À medida que você desenvolve o caminho, você vê que os fatores do caminho empregam todos os cinco agregados. Em termos da imagem da jangada, mesmo que você queira chegar à outra margem, você tem que construir a jangada com gravetos e galhos que encontrar na margem de cá. Presença mental e concentração, por exemplo, são compostas dos agregados de forma, sensação, percepção, fabricação e consciência: você foca na forma do corpo em si mesmo, induz sensações de prazer, usa a percepção da respiração para se manter no seu tópico; você avalia sua habilidade e pensa em maneiras de concentrar a mente de forma mais hábil e consistente, e está ciente do que está fazendo.

O discernimento também é composto de agregados: principalmente os agregados de percepção e fabricação. Sua noção do eu– de quem você é – fica

cada vez mais focada nas atividades de concentração e discernimento. Então vem o estágio em que você tem que desmontar até mesmo essa noção hábil do eu.

À medida que você alcança níveis progressivamente mais consistentes de concentração e níveis mais aguçados de discernimento, você fica impressionado pelo fato de que até o prazer e a paz da concentração e do discernimento são fabricados. Isso significa que eles também são inconstantes e estressantes. A mente chega ao juízo de valor de que seria melhor encontrar uma felicidade que não é fabricada. É aí que você aplica a percepção de não-eu até mesmo ao caminho. E quando a verdade desse rótulo realmente se tornar evidente, você ganha a liberdade que vem de abrir mão.

Observamos anteriormente que as percepções de eu e não-eu são estratégias para encontrar a felicidade, e que as quatro nobres verdades nos fornecem orientação de como usar essas estratégias de forma mais eficaz. Nas próximas duas noites, exploraremos mais essa questão. Mas, por enquanto, eu simplesmente quero ressaltar que, quando observamos a partir de uma perspectiva maior, podemos ver que o caminho exige que você desenvolva uma noção mais hábil de eu como o agente capaz de se aperfeiçoar nas habilidades do caminho. Isso ocorre por pelo menos duas razões:

1) Se você acredita que não há um eu, então não haverá ninguém para percorrer o caminho ou se beneficiar dele. Isso iria desencorajá-lo de fazer o esforço que o caminho exige. O ensinamento sobre o não-eu, neste caso, iria se tornar uma desculpa para a preguiça e a irresponsabilidade.

2) O caminho requer que você domine as habilidades e, à medida que aprende a se deleitar com seu poder de ação no domínio das habilidades, seus padrões de felicidade se tornam mais refinados: você quer dominar habilidades ainda melhores.

Quando você chega a este ponto, o caminho o ensina a mirar mais alto, a mirar num estado livre de toda fabricação. E, para isso, você tem que treinar o seu eu para se dismantelar, mesmo o apego sutil que pode se formar por conta da prática da concentração e do seu primeiro vislumbre da dimensão sem-morte tem que ser abandonado.

Como o caminho para o fim do sofrimento requer que você use o seu eu para dismantelar a noção do eu, é óbvio por que o Buda não queria ser interrogado e pressionado a dizer se o eu existe ou não. Ele estava mais interessado em ensinar-lhe as habilidades necessárias para chegar ao fim do sofrimento.

Quando dizemos que o Buda se recusou a responder à pergunta sobre a existência ou não do eu, é importante que entendamos o quão minucioso ele foi em não fornecer uma resposta a essas perguntas. E para apreciar esse fato, temos que olhar para a sua abordagem a perguntas em geral.

Observamos que os ensinamentos do Buda eram estratégicos, e parte de sua estratégia de ensino era dividir as perguntas em **quatro tipos**, com base em como elas deveriam ser melhor abordadas com o propósito de pôr fim ao sofrimento e ao estresse. O primeiro tipo inclui aquelas perguntas que merecem uma **resposta categórica**: em outras palavras, um “sim” ou “não”, “isso” ou “aquilo”, sem exceções. O segundo tipo inclui perguntas que merecem uma **resposta analítica**, nas quais o Buda reanalisava a pergunta antes de respondê-la, mostrando que em alguns casos a resposta seria “não”, mas, em outros casos, seria “sim”. O terceiro tipo inclui perguntas que merecem uma **contra-pergunta** ou uma pergunta em réplica. Em outras palavras, ele questionaria o questionador antes de responder à pergunta original. E o quarto tipo inclui perguntas **que merecem ser deixadas de lado como inúteis** – ou mesmo prejudiciais – na busca pelo fim do sofrimento. E, como eu disse, as perguntas: “Existe um eu? Não existe um eu?” São algumas das perguntas que ele deixou de lado.

Agora, o fato de ele ter deixado essas perguntas de lado significa que ele não apenas se recusou a dar uma resposta categórica de sim ou não a elas, mas também significa que ele não as tratou como perguntas que mereciam uma resposta analítica ou uma contra-pergunta, como: “Que tipo de eu você quer dizer?” Isso exclui a ideia de que o ensinamento de não-eu visa negar ideias específicas sobre o eu – em outras palavras, que a resposta dependeria do que você quer dizer com “eu”.

No entanto, as interpretações errôneas mais em voga do ensinamento de não-eu dão exatamente esse tipo de resposta a essas perguntas. Em outras palavras, elas dizem: “Depende de que tipo de eu estamos falando. Certos tipos de eu existem, enquanto outros tipos não.”

Mas como essas interpretações errôneas em voga são tão difundidas, é importante que olhemos para elas mais detalhadamente, para ver por que elas são interpretações errôneas: como elas entendem mal a abordagem do Buda e criam obstáculos no caminho. Caso contrário, é muito fácil nós mesmos cairmos nesses mal-entendidos.

Há **três** interpretações errôneas principais ao todo.

A **primeira interpretação errônea** é que o ensinamento do não-eu do Buda visaria negar especificamente o pontos de vista da noção de eu proposta nos Upanixades bramânicos – que o eu é permanente, cósmico e idêntico a Deus – mas o Buda **não** está negando o fato de que cada um de nós tem um eu individual. Em outras palavras, de acordo com essa interpretação errônea ele estaria dizendo: Sim, você tem um eu individual, mas, Não, você não tem um eu cósmico ou idêntico a Deus.

A **segunda interpretação errônea** é exatamente o oposto: o Buda estaria negando a ideia de que você tem um eu pequeno e separado, mas estaria

afirmando a existência de um eu cósmico grande, interconectado. Em outras palavras, ele estaria dizendo: Sim, você tem um eu conectado, mas, Não, você não tem um eu separado e individual.

A **terceira interpretação errônea** é semelhante à primeira, mas introduz a ideia de que um eu, para ser um eu verdadeiro, tem que ser permanente. De acordo com essa interpretação, o Buda estaria afirmando que os cinco agregados são o que você é, mas esses cinco agregados realmente não se qualificam para serem chamados de eu porque não são permanentes. São apenas processos. Em outras palavras, essa terceira interpretação errônea diz Não, você não tem um eu, mas, Sim, você é um monte de processos: os agregados são o que você é.

Nenhuma dessas interpretações se encaixa nos verdadeiros ensinamentos do Buda, ou em sua abordagem real da questão sobre a existência ou não do eu. Eles deturpam o Buda tanto por razões formais – o fato de que eles dão uma resposta analítica a uma pergunta que o Buda deixou de lado – quanto por razões de conteúdo: eles não se encaixam no que o Buda realmente tinha a dizer sobre o tema do eu e não-eu.

Por exemplo, com a **primeira interpretação errônea** – que o Buda está negando o eu cósmico encontrado nos Upanixades – verifica-se que os Upanixades principais contêm pelo menos 8 pontos de vista diferentes do eu, e o ponto de vista de um eu cósmico e permanente é apenas uma delas.

Em um sutta, DN 15, o próprio Buda oferece uma análise de 12 tipos de autoidentificação que incluem todos os 8 pontos de vista encontrados nos Upanixades. Ele começa descrevendo *quatro maneiras* principais de definir o eu: **1)** Uma delas é que o eu tem uma **forma** e é **finito** – por exemplo, que o seu eu é o seu corpo consciente e cessará quando o corpo morrer. **2)** O segundo tipo é que o eu tem uma **forma** e é **infinito** – por exemplo, o ponto de vista de que o eu é **igual** ao cosmos. **3)** O terceiro tipo é que o eu é sem **forma** e **finito**. Isso é semelhante à ideia cristã da alma: ela não tem uma forma e seu alcance é limitado. **4)** O quarto ponto de vista é que o eu é sem **forma** e **infinito** – por exemplo, a crença de que o eu é o espírito infinito ou a energia que dá vida ao cosmos.

O Buda diz que cada uma dessas **quatro** definições do eu se subdivide em **três** modos diferentes dependendo de quando e como o eu tem cada uma dessas quatro formas. Uma delas é que o eu já tem essa forma. Outra é que o eu naturalmente muda para adotar essa forma – por exemplo, quando você adormece ou quando morre. A terceira é que o eu é mutável por meio da vontade. Em outras palavras, por meio da meditação e outras práticas, você pode mudar a natureza do seu eu – por exemplo, deixando de ser finito e passando a ser infinito.

Multiplique as quatro definições do eu por seus três modos, e você terá doze tipos de teorias sobre o eu. E como mencionei acima, 8 dessas teorias aparecem nos Upanixades. E *todas* essas teorias, o Buda rejeita. Ele não concorda com nenhuma delas, porque todas elas envolvem apego. Uma noção temporária do eu, por exemplo, envolve o mesmo apego que uma noção permanente de eu. O mesmo é verdade para uma noção infinita do eu: ela envolve o mesmo apego que uma noção finita do eu. Não importa como você define o eu, isso sempre envolve o apego, que é algo que você tem que compreender e abandonar. Isso significa que o ensinamento de *não-eu* do Buda não é apenas criticar tipos específicos de eu – como um eu cósmico, um eu permanente ou um eu individual comum. O ensinamento critica todas as formas imagináveis de definir o eu.

Quanto à **segunda interpretação errônea**, de que o Buda estaria, de fato, afirmando o eu cósmico ou interconectado, a evidência que eu já lhe dei mostra que esse não pode ser o caso. Há também uma passagem no Cânone em que ele diz especificamente que a ideia de um eu cósmico é especialmente tola. Seu argumento é o seguinte: se existe um eu, deve haver algo que pertence a um eu. Se o seu eu é cósmico, então todo o cosmos deve pertencer a você. Mas será que pertence? Não. O cosmos está sob seu controle? Não. Portanto, não merece ser chamado de seu. Se você não acredita nisso, tente pegar o carro de um estranho e sair por aí dirigindo com base no fato de que o carro pertence à sua noção cósmica do eu, e veja o que acontece.

Quanto à **terceira interpretação errônea** – que os cinco agregados não são um eu porque não são permanentes, mas, no entanto, os cinco agregados são o que você é – o Buda diz repetidamente que não é adequado identificar os agregados como “o que eu sou”. O Cânone frequentemente trata a sua noção de “o que eu sou” como a mesma coisa que a noção de “meu eu”. O Buda explica os cinco agregados como a matéria-prima a partir da qual você cria sua noção do eu, mas não é hábil pensar que eles constituem o que você é.

Outro problema com essa terceira interpretação errônea é que ela expõe o Buda a acusações de ter mentido nas várias passagens em que ele se refere ao eu de uma maneira positiva – como, por exemplo, quando ele diz que o eu é seu próprio apoio principal. Se realmente não houvesse nenhum eu, como ele poderia dizer isso como se existisse? Para contornar esse problema, a interpretação introduz a distinção entre dois níveis de verdade: convencional e absoluta. Assim, ele diz, quando o Buda está falando sobre o eu, ele está fazendo isso apenas de uma maneira convencional. No nível absoluto, nenhum eu existe. O problema com essa distinção é que o próprio Buda nunca a usa – ela foi introduzida na tradição em uma data muito posterior – e se fosse tão central para entender seus ensinamentos, era de se pensar que ele teria mencionado isso. Mas ele não mencionou. Ao mesmo tempo, se o Buda tivesse falado dessa maneira –

falando sobre o eu como se existisse quando, na verdade, não existe – ele estaria lidando com uma ficção útil: algo que é benéfico, mesmo que não seja realmente verdade. Mas o Buda deixou claro várias vezes que uma declaração que não é realmente verdadeira nunca pode ser benéfica.

Há também o problema de que, se os agregados fossem o que você é, então – como nibbāna é o fim dos agregados – isso significaria que quando você atingisse nibbāna, você seria aniquilado. O Buda, no entanto, negou que nibbāna fosse aniquilação. Ao mesmo tempo, de que adiantaria o fim do sofrimento se significasse a aniquilação total? Somente as pessoas que se odeiam ou odeiam todas as experiências aceitariam isso.

E quanto à ideia de que apenas uma identidade permanente merece ser chamada de eu: não é o caso de o Buda dizer que se deve criar uma noção de eu baseada na experiência de algo imutável ou permanente. Como mencionamos, em um nível avançado da prática, ele recomenda desenvolver a percepção do não-eu, mesmo para o fenômeno da dimensão sem-morte, que é algo que não muda. O problema com o ato de autoidentificação não é apenas que ele está erroneamente focado em objetos impermanentes quando deveria estar focado em objetos permanentes. Em última análise, o ato de autoidentificação não deve focar em absolutamente nada, pois sempre envolve o apego, independentemente de onde estiver focado, e o apego envolve sofrimento e estresse. O objetivo de todo o ensinamento do Buda é pôr fim ao sofrimento e ao estresse.

Então, quando o Buda se recusou a dar uma resposta categórica à pergunta sobre a existência ou não do eu, não era porque ele secretamente tinha uma resposta analítica em mente. Foi porque, se você quer acabar com o sofrimento, você tem que evitar responder à pergunta de qualquer maneira. Como o Buda disse, se você se define de qualquer forma, você se limita. Então, para evitar colocar limitações em sua capacidade de pôr fim ao sofrimento, você tem que deixar a pergunta do que você é de lado e focar mais atenção em expandir a gama de habilidades em termos do que você pode *fazer*.

A conclusão principal para se tirar de tudo isso é que o Buda não está interessado em definir o que você é ou o que o seu eu é. Ele é muito mais compassivo do que isso. Ele quer que você veja como *você* define sua própria noção de eu. Afinal, você não é responsável por como ele poderia definir o seu eu, e a definição dele do seu eu não é realmente um problema seu. Mas, você é responsável pela maneira como você se define, e isso é um problema seu. Quando você se define por meio da ignorância, você sofre, e muitas vezes faz com que as pessoas ao seu redor também sofram.

Portanto, uma parte importante para entender como você cria sofrimento será descobrir como você cria sua própria noção do eu. E a melhor maneira de fazer isso é pegar o que quer que você tenha de eu e treiná-lo para se tornar mais hábil

em dominar os fatores do nobre caminho óctuplo. Dessa forma, quando você finalmente abandoná-lo, você não vai abandoná-lo por aversão ou ódio de si mesmo. Será porque você viu o quão longe sua noção do eu pode levá-lo como uma estratégia para encontrar a felicidade, e em que ponto você tem que abandoná-lo como parte de uma estratégia para encontrar uma felicidade ainda maior: o fim de todo o sofrimento e estresse.

SEGUNDA-FEIRA: LEITURA – MANHÃ

Presença Mental na Respiração, Parte 2

Durante a “última leitura”, falamos sobre as instruções do Buda sobre a presença mental na respiração, que vêm em dezesseis passos, divididos em quatro tétrades de quatro passos cada. Observamos que as tétrades correspondem aos quatro quadros de referência no **estabelecimento da presença mental**: *corpo, sensações, mente e qualidades mentais*. Esses quadros de referência, por sua vez, são os temas para colocar a mente em concentração.

Também observamos que você não necessariamente pratica as tétrades em sequência – 1, 2, 3, 4. Todos os quatro quadros de referência estão presentes assim que você foca na respiração, então eles estão todos aqui juntos agora enquanto você está meditando. Você desenvolve a respiração como um processo que envolve o corpo inteiro ao mesmo tempo em que desenvolve sensações de frescor e prazer, faz com que a mente se acalme e libere seus vários fardos relacionados ao mundo. Como todas essas atividades estão acontecendo de uma só vez, você tem que mudar sua atenção de uma tétrade para outra, dependendo de qual área de sua concentração precisa de mais trabalho: trabalhar com as energias da respiração, trabalhar com sensações, trabalhar com o estado de sua mente e trabalhar com sua compreensão de qualidades mentais específicas que estão envolvidas no desenvolvimento da mente.

O outro ponto importante que observamos é que, embora a “mente” seja enfatizada apenas na terceira tétrade, ela desempenha um papel importante e ativo em todas as quatro. Ela fabrica o seu sentido do corpo à medida que ajusta a respiração; cria sensações de prazer e equanimidade, juntamente com percepções calmantes para se acalmar. E como veremos esta noite, ela também desempenha um papel ativo na terceira tétrade. Em outras palavras, você não simplesmente observa os estados mentais surgirem e desaparecerem, à toa. Você intencionalmente dá origem a estados hábeis e intencionalmente abandona os inábeis.

Isso nos leva à natureza paradoxal da meditação: quando você medita, a mente está treinando a mente. Ela é o professor e o aluno – ou, se você vê a meditação como um esporte, tanto o treinador quanto o atleta estão sendo treinados. Como professor, ela aprende instruções vindas de fora, mas é ela mesma que tem que fazer o treinamento. Como estudante, ela tem que seguir as instruções. Isso significa que, à medida que você medita, a mente tem que aprender a ler a si mesma: ver em que estado ela está quando você começa a meditar e, em seguida, tentar agir de uma maneira que a leve a um estado melhor, refletir sobre o quão bem ela está progredindo e, em seguida, continuar a fazer ajustes até que ela se estabeleça em um estado que esteja no ponto certo.

Dois pontos são relevantes aqui: Quando pensamos na mente treinando a mente, é útil pensar na mente como um comitê, com diferentes membros desempenhando papéis diferentes. Estes são as diferentes noções de eu que você tem dentro de si e estão em constante diálogo. Na meditação, estamos treinando três dessas noções de Eu em particular: o Eu que quer desfrutar dos resultados da prática e fornece motivação, o Eu que está desenvolvendo as habilidades necessárias para alcançar esses resultados e o Eu que supervisiona todo o processo, para ver o quão bem os outros Eus estão indo e sugerir melhorias. Esse é o primeiro ponto.

O segundo ponto é que, para a mente se equilibrar, ela precisará de uma variedade de técnicas de meditação para lidar com problemas específicos. O Buda não ensinou *vipassanā* de tamanho único nem uma técnica de concentração única. Ele enfatizou a meditação da respiração como sua técnica central, ensinando-a em mais detalhes e com mais frequência do que qualquer outra técnica, mas ele também a ensinava em conjunto com outras técnicas. Como ele disse, se você tentar permanecer com a respiração, mas houver uma “febre” ou inquietação no corpo ou na mente, mude para outro tema que você ache inspirador, um que permita que o corpo e a mente se acalmem e, em seguida, retorne à respiração.

Ou, nos termos de Ajaan Lee, a respiração é um lar para a mente; os outros temas são lugares onde ela vai procurar qualquer alimento que precise que não seja fornecido pela respiração.

Então, enquanto você estiver praticando, reflita de vez em quando sobre o estado de sua mente. Se não estiver caindo nos três passos ideais que essa téttrade estabelece para a mente – *alegre, concentrada e liberada* – então você pode fazer alguns ajustes em sua prática. Lembre-se: Você está meditando na respiração, não em prol da respiração, mas para o bem da mente. Mantenha sempre o bem-estar de sua mente como sua principal prioridade.

Os passos na **terceira téttrade** são estes: O primeiro passo é inspirar e expirar sensível ao estado da mente, o segundo passo é inspirar e expirar alegrando a

mente, o terceiro passo é inspirar e expirar concentrando a mente, e o quarto passo é inspirar e expirar libertando a mente.

O primeiro passo é simplesmente uma questão de perceber o estado mental que você está trazendo para a meditação ao se sentar, e observá-lo enquanto tenta permanecer com a respiração, para ver se está feliz permanecendo com a respiração ou se algo está atrapalhando.

Isso parece simples, mas na verdade é uma habilidade central na prática: a capacidade de se distanciar de seus próprios humores e reconhecer se eles são hábeis ou não. Se eles não forem, você tem que estar disposto a mudá-los.

O Buda disse que sua própria prática entrou no caminho certo quando ele foi capaz de se distanciar de seus pensamentos e dividi-los em dois tipos: hábeis e inábeis. Em vez de julgá-los se gostava ou não deles, ele decidiu observar de onde eles vinham e onde eles levariam. Se eles viessem de atitudes inábeis – o desejo de fantasiar sobre prazeres sensoriais, má vontade ou de causar dano – ele sabia que levariam a ações inábeis, e isso, por sua vez, levaria a danos de longo prazo. *Então ele tinha que estar disposto a trazer esses pensamentos sob controle.* Se seus pensamentos fossem baseados em atitudes hábeis – como renúncia, desejar o bem aos outros e compaixão – ele permitia a si mesmo pensar neles até que estivesse pronto para a mente se estabelecer e para descansar em concentração.

Como você provavelmente já notou, você não conseguirá parar pensamentos inábeis simplesmente mandando-os parar. Primeiro, você tem que se convencer de que não deve secretamente se aliar a eles. Em vez disso, você ficaria feliz em fazê-los parar. É aqui que entra o próximo passo, alegrar a mente: você tenta ativamente se deleitar em abandonar pensamentos inábeis e desenvolver pensamentos hábeis em seu lugar.

Se, ao tentar permanecer com a respiração, você perceber que a mente está feliz em permanecer lá, então você pode manter seu foco nos passos da primeira e segunda tétrades.

Se não estiver feliz com esses passos, então você tem que conversar com a mente para deixá-la no humor certo – o que o Buda chama de fabricação verbal, ou pensamento direcionado e avaliação: Você tenta falar consigo mesmo que deveria ficar feliz por estar aqui meditando e por ter essa oportunidade de observar seu próprio corpo e mente para conquistar a liberdade de seu apego a pensamentos que você sabe que não são bons para você.

Às vezes, você pode deixar a mente no humor certo simplesmente mudando a maneira como você respira, dando mais energia ao corpo e a mente. É aqui que você pode dizer a si mesmo para enfatizar os passos da respiração de uma maneira que dê origem ao frescor e prazer, e permanecer com esses passos o tempo que for necessário para que a atitude correta em relação à prática tome conta da mente.

Mas às vezes você pode precisar abandonar a respiração por algum tempo e focar em algum outro tópico que energize a mente.

Por exemplo, recordar o Buda, recordar o Dhamma ou, recordar a Saṅgha pode ser energizante. Com a recordação do Buda e do Dhamma, você pode refletir sobre o quão é bom ter havido alguém no mundo que ganhou a libertação do sofrimento por meio de seus próprios esforços, e então ensinou o caminho aos outros, inteiramente de graça. Temos a sorte de esses ensinamentos ainda estarem disponíveis e de agora termos a oportunidade de segui-los. Com a recordação da Saṅgha, você pode pensar em todos os membros da Nobre Saṅgha que relataram as dificuldades que enfrentaram na prática, muitas vezes mais difíceis do que qualquer coisa que você está enfrentando, e, ainda assim, eles foram capazes de superá-las. Se eles conseguiram superá-las, por que você não conseguiria?

Tente pensar na prática do Dhamma como um desafio, e nos membros da nobre Saṅgha como pessoas que encontraram alegria encarando esse desafio como uma aventura. Esta maneira de alegrar a mente é especialmente útil quando você estiver enfrentando dor física ou dificuldades mentais. Em vez de pensar em si mesmo como uma vítima, tente abordar as dificuldades como uma aventura para que você possa finalmente superar as coisas que tiveram soberania em sua mente há tanto tempo. Quando você pode se convencer de que está feliz por ter essa oportunidade e de que você pode encontrar a força interior para enfrentar o desafio, isso já é metade da batalha ganha.

Outros temas que podem alegrar a mente são os quatro *brahma-vihāras*: desejar o bem aos outros de forma ilimitada, compaixão ilimitada, alegria empática ilimitada e equanimidade ilimitada. Escolha qualquer um desses quatro temas que você achar mais útil agora e, primeiro, pense sobre o que isso significa. Ao desejar o bem aos outros (*mettā*), você está desejando que todos os seres – incluindo você mesmo – sejam verdadeiramente felizes. Para sermos felizes, temos que agir de maneiras que não causem dano. O Buda não disse para pensar simplesmente: “feliz, feliz, feliz”. Ele ensinou que desejar bem aos outros de forma genuína seria dizer: “Que os seres não maltratem uns aos outros”. Então, quando você estiver desejando sua própria felicidade, a maneira ideal de expressar esse desejo é esta: “Que eu possa entender as causas da felicidade verdadeira e que eu esteja disposto e seja capaz de agir de acordo com elas”. Depois, você estende o mesmo pensamento aos outros.

Dessa forma, desejar o bem aos outros não se torna algo hipócrita. Em outras palavras, você não precisa fingir gostar de pessoas que estão se comportando horrivelmente nem desejar que elas sejam felizes, independentemente do que estejam fazendo. Em vez disso, você está expressando o desejo de que elas vejam

o erro de suas ações e estejam dispostas e capazes de se tornarem mais habilidosas.

Existe alguém a quem você não consegue desejar honestamente que isso seja verdade? Pode haver algumas pessoas que você gostaria de ver sofrer primeiro antes de mudarem suas ações, mas você tem que se lembrar de que as pessoas que sofrem raramente veem a conexão entre seu sofrimento e seu próprio mau comportamento. Muitas vezes, seu sofrimento os inspira a se comportar de forma ainda pior. Assim, o caminho mais sábio, para o bem-estar do mundo inteiro, é focar no desejo de que todos os seres aprendam a se comportar habilmente.

Quando você pensa nesses pensamentos por um tempo, você pode se alegrar por estar se libertando de qualquer má vontade/ hostilidade. Essa sensação de alegria eleva a mente e a coloca em uma posição em que ela possa voltar mais facilmente para a respiração.

Estas são algumas das maneiras pelas quais você pode trazer várias percepções para alegrar a mente e elevar seu nível de energia.

Então, o próximo passo é inspirar e expirar, concentrando a mente. Neste caso, você está tentando deixar a mente mais firme e mais focada. Às vezes, quando há muita energia, você tem que restringi-la um pouco se a mente estiver ficando muito dispersa.

Aqui, novamente, você primeiro tenta usar a respiração para deixar a mente mais concentrada. Se focar em todo o corpo distrai-lo demais, concentre-se em um ponto e torne a respiração o mais satisfatória possível nesse ponto, para que seja realmente prazeroso direcionar todo o seu foco para esse ponto. Se alguma pressão se acumular, pense nela se espalhando a partir desse ponto em todas as direções. Não siga a sensação de pressão. Apenas mantenha o foco em seu centro. Descobri que um ponto no meio da cabeça é bom para esse tipo de prática. Então, quando a mente se sentir mais firmemente estabelecida, você pode pensar em deixar o alcance de sua consciência se expandir até que ela preencha todo o corpo. Então, sua concentração estará firmemente estabelecida em um quadro de referência mais amplo.

Às vezes, porém, para deixar a mente mais concentrada, você tem que conversar com ela para que ela perca o interesse em pensar em outras coisas. É aqui que você pode trazer um tópico alternativo de meditação que seja mais reflexivo/sóbrio como a recordação da morte. Você não sabe quando a morte vai acontecer, mas você sabe que quando ela acontecer, você terá que estar bem-preparado, porque sua mente pode facilmente se agarrar a algum desejo errante/um pensamento que distrai. Se você não estiver no controle nesse ponto, é como entregar as chaves do seu carro a qualquer maluco andando pela rua. Você não tem ideia de onde esse maluco irá levá-lo. Então, você deve ter algum

controle sobre sua mente. Esse tipo de reflexão pode deixá-lo mais solidamente focado e pode acalmar a mente.

Finalmente, o último passo nesta tétrede é inspirar e expirar libertando a mente. Agora, isso pode significar libertação em muitos níveis. Para começar, você está libertando a mente de seu fascínio pela sensorialidade, seu fascínio por pensamentos e planos sobre objetos sensoriais e dos impedimentos em geral, que, além do desejo sensorial, incluem má vontade/hostilidade, preguiça e sonolência, inquietação e ansiedade e dúvida. Quando você conseguir abrir mão desse fascínio, você conseguirá entrar no primeiro jhāna.

Quando você estiver lá por um tempo, você pode trazer de volta o passo de estar sensível à mente. Existe alguma perturbação na sua concentração? Aqui não estamos falando de distúrbios vindos de fora. Estamos falando de distúrbios na própria concentração.

Em alguns casos, os distúrbios são o início de pensamentos que irão distraí-lo. Em um caso como esse, uma vez que você estiver estabelecido com uma consciência de corpo inteiro da respiração, você pode ficar de olho para ver se algum pensamento está começando a se formar. Normalmente, eles começam como uma pequena agitação na energia da respiração, em uma área em que é difícil decidir se é uma sensação física ou uma sensação mental. É um pouco dos dois. Se você decidir que é uma sensação mental, você tende a colocar um rótulo nela – que é um pensamento sobre isso e aquilo – e então você entra nesse pensamento e cai onda dele.

Então você tem que parar o processo o mais rápido possível. É como ser uma aranha em uma teia. A aranha fica em um ponto na teia, mas como os fios da teia estão todos conectados, ela sentirá qualquer perturbação em qualquer lugar da teia. Assim que houver uma ligeira vibração na teia, ela vai rapidamente lidar com qualquer inseto que ficou preso na teia, e depois vai retornar ao seu lugar.

Da mesma forma, se você sentir um pouco de perturbação em qualquer lugar da energia da respiração no corpo, você deixa o centro do seu foco e passa a zapear/lidar com essa pequena agitação para dispersá-la. Então você retorna ao seu lugar.

Esse é um tipo de perturbação.

Outro tipo de perturbação está no próprio estado de concentração. Por exemplo, quando você já estiver no primeiro jhāna, você está envolvido com pensamento direcionado e avaliação. Depois de um tempo, porém, você chega a um ponto em que percebe que não precisa mais fazer isso. A respiração está realmente agradável e prazerosa – você não precisa ficar pensando em ajustar a respiração e espalhar a respiração, você pode simplesmente estar com a respiração – então você pode abandonar o pensamento direcionado e a avaliação,

e, ainda assim, permanecer com a respiração. Na verdade, você pode se acomodar na respiração ainda mais firmemente, com um forte senso de unidade.

Um processo semelhante continua através dos vários níveis de jhāna: você liberta a mente do arrebatamento, você a liberta do prazer, liberta-a da necessidade de respirar – não que você interrompa a respiração a força, é simplesmente que a energia da respiração no corpo está tão completa e bem conectada que você não sente nenhuma necessidade de respirar.

Você pode até libertar a mente da necessidade de focar no corpo. Você pode ter um senso de espaço ou um senso da consciência como seus tópicos de meditação.

Essas são algumas das maneiras pelas quais você pode libertar a mente, até que você possa percorrer o caminho para a libertação total.

É dessa maneira que você pode usar a mente para treinar a mente – para interpretar/analisar seus humores, para torná-la feliz por estar abandonando pensamentos inábeis e desenvolvendo pensamentos hábeis, para torná-la mais concentrada e libertá-la, passo a passo, de seus vários fardos.

Assim, mesmo que, na meditação da respiração, estejamos nos concentrando principalmente na respiração, não há como não aprender algo sobre a mente – nem de deixar de aprender a treinar a mente – ao mesmo tempo. Na verdade, é disso que se trata a prática. Não estamos aqui para respirar, estamos aqui para usar a respiração para chegar à mente. Quando você conseguir aprender as habilidades de fazer a mente feliz por estar aqui, você está bem encaminhado para tirar o máximo proveito da prática.

SEGUNDA-FEIRA – NOITE:

Eus Hábeis

Ontem à noite, falamos sobre as razões pelas quais é importante desenvolver uma noção hábil do eu no caminho. Esta noite falaremos sobre as instruções do Buda sobre *como* fazer isso e as lições que aprendemos ao fazer isso bem.

Como mencionamos, você não tem apenas uma noção de eu. Você tem muitas noções de eu, correspondendo aos muitos desejos de acordo com os quais você agiu no passado. Também mencionamos que cada noção de eu é parte de uma estratégia para encontrar a felicidade. Você descobrirá que em relação a cada estratégia você possui três tipos de eu: o primeiro é o eu **agente**, que é o eu que pode agir para produzir felicidade. O segundo é o eu **consumidor**, o “você” que experimenta e desfruta dessa felicidade. O terceiro é o eu **comentarista**, que

comenta sobre o trabalho do agente e sobre até que ponto o eu consumidor está de fato satisfeito com a felicidade que o eu agente foi capaz de alcançar. Este é o eu que julga suas ações – e como há muitos eus em cada categoria, muitas vezes você tem um eu comentarista fazendo comentários sobre outro eu comentarista.

Nosso problema é que esses vários eus muitas vezes trabalham com propósitos contraditórios uns com os outros, assim quando um eu consumidor quer ter um caso com o/a vizinho(a), enquanto outro eu consumidor quer ser admirado por ser uma pessoa moral. Às vezes, nossos eus podem se unir para agir de maneiras realmente insensatas, atrapalhando a felicidade a longo prazo à medida que focam nos prazeres de curto prazo. Você pode ver isso em si mesmo quando um eu-comentarista exagera o prazer que você obtém fazendo algo inábil e tenta induzi-lo a fazê-lo novamente.

A estratégia do eu que o Buda recomenda tenta trazer alguma sabedoria e unidade para as atividades desses vários eus, orientando-os em uma direção: o fim do sofrimento. Essa estratégia começa com a pergunta que, como observamos, ele diz estar na base do discernimento: “O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?” Esta pergunta contém dois papéis explícitos para o eu, e um implícito.

Quando a pergunta diz: “O que, quando eu o fizer”, o “eu” aqui em “eu o fizer” é o eu como agente. O “meu” em “meu bem-estar e minha felicidade a longo prazo” é o eu como consumidor da felicidade. Esses são os dois papéis explícitos para o eu. Quanto ao eu como comentarista, está implícito na medida em que é o eu que faz a pergunta: “Que padrões de julgamento devo usar na busca da felicidade a longo prazo?” O fato de que este comentarista em particular ter como objetivo a felicidade a longo prazo mostra que está começando a ser sábio.

Agora, o Cânone recomenda que usemos tanto a ideia de eu como agente quanto a ideia de eu como consumidor como parte de nossa motivação para a prática. Por exemplo, no que diz respeito ao eu como agente, há uma passagem em que o Ven. Ānanda diz a uma monja que, embora pratiquemos para pôr fim à presunção, é apenas por meio de um certo tipo de presunção que podemos de fato praticar. A presunção a que ele está se referindo é a presunção implícita na ideia: “Se os outros conseguem fazer isso, eu também consigo”. Isso está relacionado à nossa confiança – como agente responsável pela ação – de que temos o poder de exercer algum controle sobre os eventos e que somos competentes para aprender a fazer as coisas corretamente e habilmente. Essa noção saudável de “eu” nos dá confiança de que somos capazes de dar conta do caminho. Sem essa noção saudável do eu, jamais tentaríamos percorrer o caminho.

O Buda também nos ensina a usar a ideia do eu como consumidor como motivação para o caminho. Há uma passagem no Cânone em que ele aparentemente está falando sobre um monge que está ficando desanimado no caminho e está pensando em voltar à sua vida leiga. Em suma, ele recomenda que um monge nessa situação se pergunte: “Você realmente se ama? Você vai se contentar simplesmente com a comida, roupas, abrigo e remédios da vida leiga, mesmo que isso signifique permanecer no ciclo de nascimento, envelhecimento, doença e morte? Ou você realmente gostaria de acabar com o sofrimento?” A implicação aqui é que, se você realmente ama a si mesmo, deve tentar pôr fim ao sofrimento. Você deve cuidar do eu que vai consumir os resultados de suas ações.

Então, o que o eu como agente deve fazer para mostrar boa vontade genuína ao eu como consumidor?

As respostas tradicionais para a pergunta do Buda – “O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?” – começam com as práticas chamadas “atos de mérito”: generosidade, virtude e desenvolvimento da boa vontade. Cada uma dessas práticas promove uma noção saudável do eu.

Quando o Buda ensina generosidade, ele enfatiza o fato de que você é livre para praticá-la, livre para doar. Aliás, quando um rei uma vez lhe perguntou: “A quem devo fazer doações?”, o rei esperava que o Buda dissesse: “Doe a mim e aos meus discípulos”. Em vez disso, o Buda disse: “Doe a quem quer que você se sinta inspirado”. Em outras palavras, ele encorajou o rei a praticar a generosidade como uma forma de exercer sua liberdade de escolha.

O ato de generosidade é uma das primeiras maneiras pelas quais percebemos que temos liberdade de escolha. Quando você era criança, a primeira vez que percebeu que tinha essa liberdade foi quando presenteou algo que não precisava presentear. Não era em um feriado nem aniversário de alguém, uma situação em que você tinha que presentear alguma coisa. Foi quando, por sua própria vontade, você quis presentear algo que era seu. Uma forte sensação de bem-estar e autoestima veio dessa escolha. Quando você não presenteia, não há uma noção especial de autoestima. Quando você é forçado a presentear, não há uma noção especial de autoestima. Mas se você presenteia alguém quando não é compulsório, isso dá origem a uma sensação de autoestima genuína: você não é apenas um escravo de seus apetites. Você tem o coração nobre que está disposto a compartilhar prazer com os outros.

Da mesma forma com a prática da virtude, como observar os cinco preceitos contra matar, roubar, sexo ilícito, mentir e tomar substâncias intoxicantes: Quando você percebe que existem maneiras de se safar prejudicando alguém, mas opta por não fazê-lo, isso dá origem a uma sensação muito forte de

autoestima. Quando você é tentado a fazer algo que é inábil, mas aprende a dizer não a essa tentação, percebe novamente que não é escravo de suas corrupções.

É assim que a prática da virtude desenvolve a habilidade em aprender a lidar com comportamentos compulsivos. Por exemplo, suponha que você se sinta tentado a fazer algo e tente dizer Não, parte da mente dirá: “Bem, você vai dizer Sim daqui a cinco minutos, então por que não dizer Sim agora e acabar com isso de uma vez? Vou continuar voltando até que você ceda.” Você aprende a dizer: “Não, eu não vou cair nesse truque. O que eu fizer daqui a cinco minutos não é minha responsabilidade agora. Minha responsabilidade é o que eu faço agora. E não é o caso que você irá embora quando eu ceder. Você voltará mais forte da próxima vez”. Se você continuar assim, aprenderá a lidar com todos os truques que a mente tem para enganar a si mesma. Isso dá origem a uma sensação de competência e amor-próprio. Também lhe dá uma lição sobre a existência da escolha, que é um elemento importante no caminho.

A meditação da boa vontade também dá origem a uma sensação de grande bem-estar e amor-próprio. Por um lado, lembra-o de que você merece encontrar a felicidade verdadeira. Eu não sei se é assim no Brasil, mas nos Estados Unidos muitas pessoas dizem que têm dificuldade de sentir boa vontade por si mesmas. Elas não se sentem dignas da felicidade verdadeira. Se você tiver essa atitude, ela suga a força de que você precisa para seguir o caminho. Mas se você puder se lembrar de que a felicidade verdadeira não é egoísta nem autoindulgente – ela não prejudica ninguém e também o coloca em uma posição melhor para ajudar outras pessoas – isso lhe dá uma motivação saudável para praticar.

Por outro lado, a capacidade de estender pensamentos de boa vontade a um grande número de pessoas, mesmo àquelas de quem você não gosta, cria uma sensação espaçosa de sua própria nobreza – a nobreza que vem de não guardar rancor e de ser imparcial com as pessoas.

Todas essas formas de prática dão treinamento para ser mais hábil e mais maduro no modo como você cria sua noção de “eu” e “meu”. Ao mesmo tempo, eles lhe dão prática em aprender a se desidentificar com intenções menos hábeis, como o desejo de ser mesquinho, causar dano ou ser maldoso. Desta forma, você está ganhando prática no desenvolvimento das percepções do eu e não-eu de uma maneira hábil.

Agora, para desenvolver ações hábeis em todas as situações, e levá-las ao nível em que elas se desenvolvem no nobre caminho óctuplo, você tem que dominar essas práticas de generosidade, virtude e boa vontade como habilidades. É aqui que o eu como comentarista desempenha um papel importante, pois julga o eu como agente e consumidor, de modo que eles desenvolvam padrões mais elevados para dar origem à felicidade genuína a

longo prazo. Isso significa que o eu como comentarista precisa ser treinado para usar padrões de julgamento que sejam realmente sábios.

O Buda estabeleceu os princípios básicos para treinar o eu como comentarista nas instruções a Rāhula, que mencionamos na palestra introdutória deste retiro.

Para rever essas instruções: Ele encorajou Rāhula, a examinar suas intenções **antes** de agir, juntamente com os resultados de suas ações **enquanto** as executa, e os resultados **depois** que as ações foram feitas: “Este tipo de ação que eu pretendo fazer: **levará** à minha aflição ou a dos outros?” “Essa ação que **estou fazendo**, está levando à minha aflição ou a dos outros?” “Essa ação que eu **fiz**, levou à minha aflição ou a dos outros?” Se ele **prever** qualquer dano de uma determinada ação em pensamento, palavra ou ato, ele não deve prosseguir com a ação/fazê-la. Se ele enxergar que o que está fazendo está levando a danos ou aflições, ele deve interromper a ação. Se ele viu que uma ação que fez levou a danos ou aflição, ele deve se determinar a não repetir essa ação e, em seguida, obter conselhos de outras pessoas no caminho sobre como evitar esse erro no futuro. Se, no entanto, a ação não causou nenhum dano, ele deve se alegrar com esse fato e continuar treinando dia e noite.

Observe as qualidades do coração e da mente que são desenvolvidas por esse tipo de prática.

Primeiro, ensina-o a ser **observador** – e, em particular, a ser observador de suas próprias ações, da motivação e dos resultados delas – porque essa é uma área em que tendemos a nos envolver em muita negação. A área de nossas motivações, nossas ações e dos resultados delas é a primeira área em que aprendemos a negação quando somos crianças – como, por exemplo, quando poderíamos ter dito: “Já estava quebrado quando eu me deitei sobre esse objeto”. Aqui, o Buda está ensinando-o a não desenvolver essa atitude. Se você de fato quebrou esse objeto pisando nele, você deve admitir que você foi quem o quebrou.

As instruções do Buda aqui também o ensinam a ter uma atitude saudável em relação aos seus erros, o que chamaríamos de um **sentimento saudável de vergonha**, que é acompanhado de uma alta noção de autoestima. Essa não é a vergonha que é o oposto do orgulho. É a vergonha que é o oposto da falta de vergonha. Você não tem vergonha de si mesmo como pessoa, mas você *tem* vergonha de qualquer uma de suas ações que causaram danos porque você as considera indignas e ficaria envergonhado se as pessoas que você respeita o enxergassem fazendo essas coisas. Essa vergonha saudável é, de fato, muito útil no caminho, porque permite que você veja seus erros como erros, e faz com que você queira parar de cometê-los: os primeiros passos para poder aprender com eles.

As instruções do Buda também ensinam outras atitudes saudáveis. Por exemplo, **compaixão**: você quer ter certeza de que suas ações não prejudicam ninguém. **Cautela**: Suas ações fazem a diferença entre causar danos e não causar danos, então você deve tomar cuidado extra para não causar danos. **Veracidade**: Se você cometer um erro, você deve estar disposto a admiti-lo para outras pessoas. **Integridade**: Assuma a responsabilidade por suas ações.

Aqui, em particular, as instruções do Buda ensinam a noção mais hábil de eu para ajudá-lo no caminho: um eu que está sempre **disposto a aprender**. Se a sua noção de orgulho ou autoestima for construída com base na ideia de que você já é bom, você terá dificuldade de aprender e de admitir erros. Mas se o seu orgulho ou autoestima for construído com base na ideia de que você está sempre disposto a aprender, isso abre muitas possibilidades para o desenvolvimento de mais habilidades. É o melhor tipo de orgulho que existe, a base mais útil para a construção-hábil-do-eu e para a construção-hábil-do-meu.

Este é o tipo de orgulho que pode usar uma sensação de vergonha, integridade e todas as outras atitudes que o Buda está ensinando aqui como meio de negociar com seus eus menos habilidosos, os membros menos hábeis do comitê, e conquistá-los para trabalhar juntamente com os membros hábeis no caminho da felicidade verdadeira. Nos fatores do caminho, isso se enquadra no esforço correto: a capacidade de “gerar desejo” dentro de si mesmo para fazer a coisa certa.

Finalmente, essas instruções ensinam uma lição importante sobre a felicidade: que é possível encontrar uma felicidade que também ofereça felicidade aos outros. Em outras palavras, sua felicidade não precisa depender da dor dos outros. Se for conquistada por meio da generosidade, virtude e boa vontade, ela, na verdade, também promove a felicidade deles. Dessa forma, você aprende a não traçar uma linha nítida entre a sua felicidade e a felicidade daqueles ao seu redor. E, como resultado, você foca menos na palavra “minha” em “minha felicidade” e se interessa mais em tentar dominar causa e efeito: quais ações realmente causam felicidade tanto para si mesmo quanto para aqueles ao seu redor.

Dessa forma, qualquer noção do eu se dissolve em segundo plano e sua sensibilidade à causa e ao efeito vem mais à tona, ao primeiro plano. Isso é o que permite que você fique cada vez mais hábil no caminho, para que você possa lidar habilmente com qualquer situação que encontrar em sua prática.

Como eu disse, essas instruções dão orientações iniciais sobre como treinar seu eu comentarista para julgar suas ações, não de acordo com seus padrões de comportamento antigos, mas de acordo com os padrões que são úteis no caminho.

O Cãnone também contém mais instruções sobre como treinar o eu comentarista. O que é interessante é que elas se alinham com os ensinamentos da psicologia moderna sobre o que é chamado de funcionamento saudável do ego: como treinar sua noção de eu para ser madura em sua busca pela felicidade.

Isso é interessante porque muitas vezes nos ensinam que o Buda considerava o ego algo ruim, mas o Buda era mais sutil do que isso. Ele viu que sua noção de eu pode ter seu lado egoísta, mas, também pode ser treinada para ver que ser altruísta é de seu próprio interesse. O mesmo princípio vale para o ego. A psicologia moderna ensina cinco funções saudáveis do ego – supressão, sublimação, antecipação, altruísmo e humor – e o caminho budista tem ensinamentos que correspondem a todos os cinco.

Primeiro, a supressão: a supressão é quando você percebe que um desejo é nocivo ou inábil, e você aprende a dizer não a ele. Isso é diferente da repressão. Na repressão, você nega que tenha o desejo. Na supressão, você sabe que tem o desejo, mas simplesmente aprende a dizer Não.

Nos ensinamentos do Buda, esse princípio é semelhante à contenção. Há uma famosa passagem no Dhammapada em que o Buda diz que se você vir uma felicidade maior que provém do abandono de uma felicidade menor, você deve estar disposto a abandonar a felicidade menor a fim de obter a felicidade maior. Isso parece muito simples e óbvio, mas não é fácil de praticar, e muitas pessoas até resistem à *ideia* de praticá-lo. Ao jogar xadrez, queremos ganhar, mas também manter todas as nossas peças ao mesmo tempo.

A sabedoria da supressão está em perceber isso: que você tem que sacrificar algumas coisas para ganhar o que realmente quer. E isso é o que o Buda ensina na contenção. Se você vir que quaisquer ações são inábeis, você aprende a evitá-las em prol de uma felicidade maior: o fim de todo o sofrimento. É uma troca. Essa é a primeira função saudável do ego.

A segunda é a sublimação. É aqui que, quando você percebe que tem um desejo nocivo ou inábil de felicidade, você não apenas o suprime. Você o substitui por uma maneira mais hábil de encontrar a felicidade. Isso, nos ensinamentos do Buda, é precisamente o que é a prática de concentração. Se você pode aprender a desenvolver uma sensação de bem-estar, alívio e prazer aqui e agora simplesmente concentrando-se em sua respiração, você percebe que é muito mais fácil deixar de lado os desejos inábeis de felicidade. Essa é a segunda função saudável do ego.

A terceira é a antecipação. A antecipação é quando você vê perigos futuros e se prepara para eles. O Buda também ensina esse princípio em seu ensinamento sobre a importância da cautela, que é essencialmente um ensinamento de que suas ações importam. Já encontramos este princípio nos ensinamentos a Râhula,

mas é bom olhar um pouco mais detalhadamente para ver como esse princípio é provavelmente a função mais básica do ego saudável.

A cautela ensina que há perigos na vida, não apenas fora, mas também dentro da mente. Mas você também pode assumir o papel de um agente responsável, treinando a mente para agir de uma maneira que evite esses perigos. Como o Buda diz, uma forte noção de cautela é o que está por trás de todo comportamento hábil. Observe: Ele não diz que nosso comportamento é bom porque possuímos uma bondade inata. Ele diz que nos comportamos bem quando somos cautelosos. Percebemos os perigos da vida e fazemos o que podemos para evitá-los. Esse é o terceiro ego saudável funcionando.

O quarto é o altruísmo, que é a percepção de que sua felicidade tem que depender, até certo ponto, da felicidade dos outros. Este princípio no budismo é chamado de compaixão. Já ressaltamos este princípio nas instruções para Rāhula, mas é útil analisá-lo um pouco mais para ver por que é uma função do ego.

Há uma história do Cānone que mostra como essa qualidade é derivada da cautela. Uma noite, o rei Pasenadi está sozinho em seu quarto com sua rainha, Mallikā. Em um momento de ternura, o rei se vira para a rainha e lhe pergunta: “Existe alguém que você ama mais do que você mesma?” Agora, você sabe o que o rei está pensando. Ele quer que a rainha diga: “Sim, Vossa Majestade, eu te amo mais do que a mim mesma”. E se este fosse um filme de Hollywood, é isso que ela *diria*. Mas não é um filme de Hollywood. É o Cānone Pāli. A rainha diz: “Não. Não há ninguém que eu ame mais do que eu mesma. E você? Existe alguém que você ama mais do que você mesmo?” O rei tem que admitir: “Bem, não”. Esse é o fim da cena.

O rei deixa o palácio e vai ver o Buda para lhe contar o que aconteceu, e o Buda diz: “A rainha está certa. Você pode buscar no mundo inteiro e nunca vai encontrar alguém que você ame mais do que a si mesmo. Da mesma forma, todos os outros seres amam a si mesmos intensamente”. Mas a conclusão que o Buda tira disso é interessante. Ele não cita isso como uma desculpa para o egoísmo. Em vez disso, ele a usa como uma justificativa para a compaixão. Ele diz que, como todos os seres amam a si mesmos tão intensamente, se você realmente quiser felicidade, então você não deve prejudicar os outros ou influenciá-los a causar danos.

Há dois princípios por trás do raciocínio do Buda aqui. Uma delas é que, se a sua felicidade depender do sofrimento de outras pessoas, elas não vão tolerá-lo. Elas tentarão destruir sua felicidade sempre que tiverem a chance. Segundo, o princípio da simpatia: Se você vir que sua própria felicidade depende do sofrimento de outras pessoas, no fundo do seu coração, você não poderá ser realmente feliz. Portanto, essa é a base da compaixão. Essa é a quarta função saudável do ego.

A quinta função saudável do ego é o humor. O Buda não fala explicitamente sobre esse tópico, mas há muitas histórias no Cânone – especialmente no Vinaya, a seção sobre as regras dos monges – que mostram seu bom senso de humor. Um exemplo diz respeito a um monge, o Ven. Sâgata, que tinha grandes poderes psíquicos. Um dia ele lutou com uma grande serpente cuspidora de fogo e venceu. Ele acabou capturando a serpente em sua tigela. As pessoas ouviram falar disso e ficaram muito impressionadas. Elas queriam lhe dar um presente muito especial, então foram perguntar a um grupo de monges: “O que é algo que os monges geralmente não recebem?” Mas, eles perguntaram ao grupo errado de monges. Esses monges disseram: “Nós geralmente não recebemos bebidas destiladas”. Então, na manhã seguinte, todos os leigos da cidade prepararam bebidas alcoólicas para Sâgata. Depois de tomar bebidas alcoólicas em todas as casas, ele desmaiou no portão da cidade. O Buda veio junto com um grupo de monges, viu Sâgata e pediu para os monges pegá-lo e levá-lo de volta ao mosteiro. Deitaram-no no chão com a cabeça para o Buda e os pés na direção oposta.

Agora, Sâgata não sabia onde ele estava, então ele começou a se revirar e se debater no chão, até que finalmente seus pés ficaram apontando para o Buda. O Buda perguntou aos monges: “Antes, ele não nos mostrava respeito?” E os monges disseram: “Sim”. “Ele está mostrando respeito agora?” “Não”. “E antes, ele não lutou com uma serpente cuspidora de fogo?” “Sim”. “Ele conseguiria lutar com uma salamandra agora?” “Não”. É por isso que temos uma regra contra o consumo de álcool.

A maioria das histórias humorísticas no Cânone são encontradas no Vinaya, a seção que explica as regras para os monges. Penso que isso é muito importante. Mostra uma abordagem muito humana da moralidade. Se você vive de acordo com um grupo de regras que não tem senso de humor, isso pode ser muito opressivo. Essas regras podem ser muito difíceis de seguir, mantendo, ao mesmo tempo, uma noção sensata e inteligente de respeito próprio. Mas, quando um senso de moralidade é baseado em um senso de humor sábio, ele revela uma compreensão das fraquezas da natureza humana, e as regras são mais fáceis de seguir com dignidade. É por isso que o humor é uma função saudável do ego. Se você pode rir de si mesmo de uma maneira bem-humorada, é muito mais fácil abandonar seus velhos hábitos inábeis sem qualquer autorrecriminação. Isso torna a prática muito mais fácil.

Portanto, como podemos ver, o Buda ensina todos os cinco tipos de funcionamento saudável do ego. Isso significa que não podemos dizer que ele está ensinando o não-ego ou ausência de ego. Na realidade, esses ensinamentos sobre essas cinco qualidades são outra maneira pela qual ele ensina uma noção saudável do eu.

Também podemos ver que esses ensinamentos sobre o desenvolvimento de um ego saudável incluem algumas das virtudes básicas do Buda – discernimento, compaixão e pureza: o discernimento na antecipação, sublimação e no humor; a compaixão no altruísmo; e a pureza na supressão. Dessa forma, essas três qualidades do Buda são provenientes do funcionamento saudável do ego na busca inteligente da felicidade. Ao contrário de certos professores religiosos, o Buda não o encoraja a sentir vergonha de seu desejo de felicidade nem a negá-lo. Em vez disso, ele mostra como treinar esse desejo para que ele leve à felicidade verdadeira e desenvolva qualidades nobres do coração e da mente ao longo do caminho. Ele mostra como seu ego pode se tornar sábio, compassivo e puro.

Mesmo a percepção do não-eu, se a aplicarmos da maneira correta, é uma função saudável do ego. Lembre-se, não estamos tentando deixar de lado nossa noção do eu porque a odiamos, pois isso encorajaria uma forma de neurose. Estamos abrindo mão dela porque passamos a entender, por meio do desenvolvimento de nossas habilidades no caminho, tanto os usos quanto as limitações de percepções saudáveis do eu. Estamos abrindo mão dela para encontrar um nível superior de felicidade – e é disso que se trata o funcionamento saudável do ego.

É assim que usamos nossa noção do eu como produtor, consumidor e comentarista para chegar ao ponto em que podemos aplicar a percepção de não-eu a todas as coisas – inclusive à nossa noção do eu – de uma maneira saudável e frutífera.

Esse é o tema que abordaremos amanhã.

TERÇA-FEIRA: LEITURA – MANHÃ

Presença Mental na Respiração, Parte 3

Nas últimas duas palestras/leituras, falamos sobre as instruções do Buda sobre a presença mental na respiração, que vêm em dezesseis passos, divididos em quatro tétrades de quatro passos cada. Observamos que as tétrades correspondem aos quatro quadros de referência na prática de estabelecer a presença mental: corpo em si mesmo, sensações em si mesmas, mente e qualidades mentais em si mesmas. Esses quadros de referência, por sua vez, são os temas para colocar a mente em concentração.

Também observamos que você não necessariamente pratica as tétades consecutivamente – 1, depois 2, 3 e depois 4. Todos os quatro quadros de referência estão presentes assim que você foca na respiração, então eles estão todos juntos aqui e agora enquanto você está meditando. Você desenvolve a respiração como uma experiência que envolve o corpo inteiro ao mesmo tempo em que desenvolve sensações de frescor e prazer, e faz com que a mente se acalme – sua consciência preenchendo o corpo – ao mesmo tempo em que liberta a mente de seus vários fardos e preocupações sobre o mundo. Como todas essas atividades estão ocorrendo de uma só vez, você tem que alternar sua atenção de uma tétade para outra, dependendo de qual aspecto de sua concentração precisa de mais trabalho em dado momento.

Também observamos que, embora cada tétade tenha quatro etapas, há casos em que algumas etapas extras estão implícitas. Este foi o caso da primeira tétade, e é especialmente verdadeiro em relação à quarta e última tétade, que discutiremos esta noite. É um outro caso em que o Buda lhe dá quatro passos, mas há alguns passos ausentes que temos que preencher com os ensinamentos do Buda encontrados em outros suttas.

Esta quarta tétade é a que corresponde ao quarto quadro de referência no estabelecimento da presença mental: qualidades mentais, ou dhammas. Algumas pessoas perguntaram: Qual é a diferença entre esta tétade e a terceira, que corresponde à mente como um quadro de referência?

Há duas maneiras de responder a essa pergunta. A primeira tem a ver com a imagem do comitê da mente. Se você vir a mente como tendo muitas vozes, com muitas opiniões diferentes, você pode pensar na “mente” como um quadro de referência que trata da mente como um todo – os momentos em que o comitê chegou a um acordo – enquanto “qualidades mentais” se referem aos membros individuais do comitê. Em particular, quando você está se concentrando nesta tétade, seu propósito é se livrar de membros específicos que obstruem a presença mental e a concentração, e encorajar os membros que ajudam a mente a se acalmar.

Isso se relaciona diretamente com a segunda maneira de responder à pergunta. Lembre-se da fórmula básica do Buda para estabelecer a presença mental: “manter o foco no corpo em si mesmo, ardente, vigilante e com presença mental – deixando de lado a ganância e a angústia em relação ao mundo”. Esta fórmula descreve duas atividades: manter o foco no tópico de sua concentração e deixar de lado quaisquer pensamentos relacionados ao mundo que o afastariam desse foco. As três primeiras tétades, em sua maior parte, tratam da primeira atividade, manter o foco: manter a respiração, as sensações confortáveis associadas à respiração e sua consciência da respiração todas juntas, preenchendo sua noção do corpo.

A quarta téttrade lida mais com a segunda atividade: deixar de lado os pensamentos relacionados ao mundo. Desta forma, ela se relaciona diretamente com o último passo na terceira téttrade. Se você se lembrar, este passo é inspirar e expirar libertando a mente. Esta quarta téttrade entra nos detalhes de como libertar a mente, primeiro de quaisquer preocupações sobre o mundo que destruiriam o foco de sua concentração e, finalmente, de quaisquer pensamentos referentes ao mundo de sua própria concentração. Desta forma, a quarta téttrade primeiro protege sua concentração e, em seguida, protege sua mente de ficar presa na concentração ou mesmo presa no discernimento. É assim que ela traz a libertação total.

Os passos na **quarta téttrade** são estes:

Primeiro, à medida que você inspira e expira, você se concentra na inconstância, *anicca*, que também incluiria *dukkha* e *anattā*, estresse e não-eu. Então você inspira e expira focando na despaixão, inspira e expira focando na cessação e, finalmente, inspira e expira focando no abandono.

Ao seguir os dois primeiros passos, não é o caso de você ir direto do foco em *anicca* para o foco na despaixão. Em outras palavras, você não pode simplesmente dizer a si mesmo: “Nossa, este meu corpo é impermanente. Ele muda, então eu vou abandonar o apego que eu tenho a ele”. Isso não funciona. É como dizer: “A comida é impermanente e, toda vez que como, eu fico com fome novamente, então eu poderia muito bem parar de comer”. Se fizesse isso, você não duraria muito tempo. Você morreria de fome ou começaria a comer novamente. Na verdade, existem etapas extras intermediárias para responder ao argumento: “Ok, a comida pode ser impermanente, mas por que eu deveria abandoná-la?”

É aqui que temos que procurar em outro lugar do Cânone para ver quais podem ser esses passos extras. E encontramos passagens em que o Buda descreve cinco etapas no processo. Primeiro, você procura a originação. Em outras palavras, quando a raiva, por exemplo, surge, você procura para ver o que a está causando. Agora, a palavra “originação” tem dois aspectos que a tornam diferente de simplesmente “surgimento”. O primeiro aspecto é que você está procurando para ver o que está causando o surgimento do que quer que seja. Em outras palavras, você não está apenas vendo as coisas surgirem. Você está procurando para ver o que os está fazendo as coisas surgirem. E, segundo, quando o Buda fala sobre originação, ele está quase invariavelmente falando sobre causas que vêm de dentro de sua própria mente. Então você procura ver: “O que a mente está fazendo que está causando o surgimento de algo?”

O segundo passo é observar o desaparecimento desse estado mental. Aqui a questão é: “O que a mente está fazendo quando determinado estado mental

desaparece? O que mudou na minha mente?" Então tome cuidado de ver se a mente se agarra à raiva novamente.

Esses dois primeiros passos neutralizam a impressão habitual de que um determinado exemplo de desejo ou raiva que veio à mente está lá 24 horas por dia, 7 dias por semana, quando, na verdade, não está. Ele vem e vai, mas então você o agarra novamente. É o agarrar novamente que é o problema.

Você pode ver isso claramente com a raiva. Quando a raiva reacende na mente, ela tem um componente físico: sua respiração muda e hormônios são liberados no sangue. A mente, no entanto, pode sustentar um pensamento de raiva por apenas um breve tempo, e então ele desaparece. No entanto, os hormônios ainda estão no sangue, acelerando sua frequência cardíaca e afetando sua respiração. Você percebe isso e o interpreta como um sinal de que ainda está com raiva. Então você agarra a raiva novamente. Parece natural, mas se você não quer ser um escravo de sua raiva, você tem que questionar essa tendência. Você realmente não precisa agarrá-la novamente. Você poderia simplesmente deixar os hormônios seguirem seu curso e depois desaparecerem. Então, por que você quer agarrar a raiva novamente? Qual é o fascínio?

Este é o terceiro passo: depois de ter procurado a origem e o desaparecimento, você procura o fascínio. Qual é a atração desse estado mental? Muitas vezes, você descobre que, embora existam aspectos da raiva de que você realmente não gosta, há uma parte da mente que gosta da raiva. Pode parecer que a raiva o liberta de algumas restrições sociais para que você possa falar e agir como quiser sem se importar com as consequências. Ou, há momentos em que você, de alguma forma, se sente obrigado a ser fiel à sua raiva. Você pode sentir que, se você deixasse a raiva passar, estaria admitindo que você estava errado de ter sentido raiva em primeiro lugar. Ou você pode sentir que deve permanecer fiel aos seus sentimentos como um todo.

Seja qual for o fascínio, você tem que olhar cuidadosamente para ele e admiti-lo para si mesmo quando puder vê-lo em ação. Às vezes é difícil admitir para si mesmo que você gosta de suas corrupções mentais, mas é aí que a honestidade é importante. Caso contrário, se você não entender o atrativo de uma determinada corrupção, *you never will overcome it*.

Então, na quarta etapa, você observa as desvantagens dessa corrupção. "Se eu seguir com essa corrupção, quais serão as desvantagens que enfrentarei? Se eu continuar mantendo esse sentimento, como vou agir? E mesmo que eu não aja de acordo com essa corrupção, qual o impacto na minha mente se eu estou constantemente voltando a esse tipo particular de ganância, aversão, delusão?" O Buda diz que você está moldando a mente conforme essas corrupções. Hoje em dia, diríamos que você está criando uma rotina na mente. Assim que você se

aproximar dessa questão novamente, você simplesmente cai direto nessa rotina e se deixa levar para na direção que essa rotina levar.

Outra maneira de olhar para as **desvantagens** dessa corrupção é ver que qualquer **satisfação** ou **benefício** que ela possa lhe dar é inconstante, estressante e não-eu. Requer muita energia para manter a corrupção, mas os resultados não dão nenhuma satisfação real e duradoura.

Uma vez que as **desvantagens** se tornarem evidentes, então você pode compará-las com o **fascínio**. Quando você conseguir ver: “Estou colocando toda essa energia nisso e **não** estou recebendo o retorno que quero. Estou criando estresse e sofrimento, mas não obtendo nenhuma satisfação real para compensar a quantidade de energia que estou investindo”: É quando você desenvolve a **despaixão** por ela e pode abandoná-la. Em outras palavras, é como ver que você está fazendo um investimento que está, na verdade, custando mais do que rende. Quando você puder dizer: “Eu já estou farto disso”, isso é a despaixão, que é a escapatória desse estado mental.

É assim que você parte da contemplação da inconstância para, em seguida, contemplar a despaixão – **o quinto passo** neste processo de cinco passos e o segundo da quarta tétade da meditação da respiração: você treina para inspirar e expirar focado na despaixão.

O fato de que você mesmo estava fabricando essas coisas é o motivo pelo qual a despaixão leva ao próximo passo, contemplar a **cessação**.

Como a despaixão leva à cessação? Para fazer uma comparação com assistir à TV, você pensou que estava apenas assistindo a um programa específico, mas agora você percebe que era você que estava criando o programa. Você estava nos bastidores, dirigindo os atores, interpretando todos os diferentes papéis e fazendo todo o trabalho de câmera e do cenário. Além disso, agora você percebe: “Este é um péssimo programa. As falas são ruins, a atuação é ruim, por que eu continuo criando esse programa?” Se você estivesse *apenas* assistindo ao programa, o fato de você perder o interesse não colocaria um fim ao espetáculo. Ele continuaria sendo transmitido sem você. Mas como você está criando o espetáculo e perdeu o interesse, ele terá que parar quando você deixar de ver uma razão para continuá-lo.

Ou é como cozinhar. Você estava comendo uma comida horrível e reclamava sobre isso por muito tempo. Mas agora você percebe: “Eu sou o cozinheiro e eu tenho investido energia para preparar essas coisas, mas sem estar ciente disso. Deve haver algo melhor”. É aí que você abandona esse processo. Você para de cozinhar; a comida cessa.

É neste ponto que você percebe que o que o Buda ensinou sobre o poder da mente é verdade: ela realmente é responsável pela sua experiência dos sentidos. Quando ela para de fabricar no momento presente, toda a experiência dos

sentidos desaparece. O que resta é uma experiência da dimensão sem-morte, algo totalmente não fabricado. Você sabe que não é originado, porque você não fez nada para moldá-lo ou fazê-lo acontecer. Está fora do tempo e do espaço, então, nenhuma mudança pode tocá-lo. Mesmo o seu primeiro vislumbre do despertar, no momento da entrada na correnteza, é realmente impressionante.

Depois, diz o Buda, após a cessação, o passo final da quarta téttrade é treinar-se para inspirar e expirar focado na renúncia. Você deixa de lado não apenas as corrupções que está analisando, mas também todo o esforço que você tem feito para analisá-las. Em outras palavras, você deixa de lado o seu apego tanto às corrupções quanto ao caminho da prática – a concentração e o discernimento – que põe fim a essas corrupções.

Em um nível corriqueiro, à medida que você está tentando obter a libertação das corrupções comuns nos estágios iniciais da meditação, isso é o que acontece: você tem usado suas ferramentas – sua presença mental e seus poderes de análise – para lidar com um problema específico. Uma vez que esse problema é resolvido, você deixa suas ferramentas de lado e volta ao tópico de sua concentração. Quando você passa para outro problema, você tem que pegar as ferramentas novamente. Mas quando você tiver eliminado todos os obstáculos à concentração, você pode começar a focar em seu apego até mesmo à concentração e ao discernimento, vendo que esse apego também é um problema, porque concentração e discernimento são fabricações. Uma vez que você pode dissecar esse apego, então você deixa de lado todas as ferramentas do caminho de uma vez por todas. Você abandona até mesmo seus atos de discernimento. Essa é o abrir mão/abandono supremo.

A palavra que o Buda usa, *paṭinissago*, significa não apenas abandono, mas também devolver. Você tem se agarrado a essas coisas o tempo todo como suas ferramentas, mas agora você está devolvendo-as à natureza com o pensamento: “Ok, natureza, você pode ficar com elas, eu não preciso mais delas”. Porque a essa altura, você encontrou algo melhor. Como o Buda disse, você encontrou o conhecimento claro que vê que há uma dimensão sem-morte. Quando você abrir mão de tudo, você é libertado nessa dimensão sem-morte.

Isso aborda brevemente a quarta téttrade nas instruções de meditação da respiração do Buda.

Para resumir os dezesseis passos nessas instruções: Seu propósito é desenvolver *insight* e tranquilidade ao mesmo tempo. Você desenvolve *insights* olhando para as coisas em termos de fabricação e desenvolve tranquilidade acalmando a fabricação. O Buda menciona acalmar a fabricação corporal e a fabricação mental. Ele não menciona a fabricação verbal, mas, ainda assim, todas as instruções na meditação da respiração, nas quais você diz a si mesmo: “Agora vou respirar fazendo isso, agora vou respirar fazendo aquilo”: Isso é fabricação

verbal. O Buda fala em termos de fabricação porque ele quer que você entenda o quanto a mente está realmente participando na formação de sua experiência, mesmo com coisas tão básicas quanto a respiração. Essa é a parte do *insight*. Então, o ato de acalmar as fabricações é o aspecto da prática relacionado à tranquilidade. A razão pela qual ele não lhe diz para acalmar as fabricações verbais é porque há momentos em que você pode acalmá-las, e outras vezes em que você tem que começar a usá-las novamente, conversando consigo mesmo enquanto reflete sobre sua prática e faz ajustes ao longo de todo o caminho.

Ao praticar esses passos, você também está cumprindo as instruções para o estabelecimento da presença mental e desenvolvendo todos os sete fatores para o despertar.

É dessa forma que os dezesseis passos são uma prática completa. Ao praticá-los todos juntos, como Ajaan Lee expressa, você está praticando os quatro em um. Como ele aponta, quando você está focado na respiração corretamente, você tem a téttrade relacionada à respiração, você tem a téttrade relacionada as sensações, a téttrade relacionada à mente e a téttrade relacionada aos dhammas, tudo logo ali.

E não é só Ajaan Lee que diz isso. Quando o próprio Buda recomenda focar-se nos diferentes quadros de referência para o estabelecimento da presença mental no que se refere à presença mental da respiração, ele sempre diz que você está focado na respiração, mesmo quando está envolvido com as sensações associadas à respiração e os estados mentais associados à respiração. Quanto à atividade de abandonar a ganância e a angústia em relação ao mundo – que é a função de estabelecer a presença mental em termos dos dhammas em si mesmos – é isso que impede que você abandone seu foco na respiração.

Essas atividades estão todas centradas aqui mesmo. Quando tudo está focado aqui, você começa a ver claramente o que a mente está fazendo aqui. É aí que você pode começar a ver o poder da mente. Você pode treiná-la para se tornar mais hábil e, eventualmente, parar de criar sofrimento. E como a mente agindo no presente foi a origem do sofrimento em primeiro lugar, quando você tiver lidado com a mente no aqui e agora, não haverá mais sofrimento vindo de qualquer lugar para sobrecarregá-la. Esse é o fim do problema.

TERÇA -FEIRA – NOITE:

Maneiras Hábeis de Usar o Não-eu

Ontem à noite, discutimos como a prática do Dhamma, apesar de exigir que você desenvolva uma noção saudável do eu, também o torna cada vez menos focado em questões do eu e mais focado em suas ações: em particular, como agir da maneira mais hábil. Essa mudança de foco torna mais fácil ver sua noção do eu, não como algo sólido, mas também como uma série de ações. Isso também torna mais fácil deixar de lado qualquer noção do eu inábil que atrapalharia a prática.

O ato de abandonar uma noção do eu inábil é precisamente onde você começa a aplicar a percepção do não-eu de uma maneira hábil. Como você deve se lembrar de nossas palestras anteriores, toda noção de eu carrega um não-eu implícito: o que quer que esteja fora do limite do seu eu é, por definição, não-eu. À medida que você aprende a reduzir o espectro de atividades que você identifica como sendo você ou seu, você expande o espectro de coisas que você costumava identificar como eu, mas não identifica mais. Esse é o espectro do não-eu. E à medida que você vê cada vez mais claramente que tem muitas noções do eu, e que todas elas são atividades, fica mais fácil de abandonar essas noções do eu em níveis cada vez mais refinados, e de rotular as noções do eu que você abandonou como não-eu, porque você descobre que a mente experiencia uma felicidade cada vez maior ao fazê-lo. Dessa forma, você abandona suas velhas maneiras de se identificar sem qualquer nostalgia, porque você vê que elas impunham limitações à sua felicidade. Você passa a ver a percepção do não-eu, não como uma negação de suas estratégias para a felicidade, mas como uma estratégia que leva à felicidade de um tipo mais elevado e mais confiável.

Claro, é possível aplicar a noção de não-eu de maneiras inábeis, como quando você nega a responsabilidade por seus próprios erros: Se você avançar o sinal vermelho e a polícia perguntar quem estava dirigindo, não seria hábil dizer que seu corpo é não-eu e que você não pode ser responsabilizado pelo que ele fez.

Aqui, focaremos a atenção inteiramente nas maneiras hábeis de usar a percepção de não-eu.

Ao seguir o nobre caminho da virtude, concentração e discernimento, você descobre que existem três estágios nos quais aprende a aplicar a percepção de não-eu de maneira hábil. Na primeira, você continua a se identificar com as atividades do caminho e aplica a percepção de não-eu a qualquer atividade que o tire do caminho. No segundo estágio, você aplica a percepção de não-eu ao

caminho, alegando que ele é fabricado, e você percebe que mesmo as fabricações mais refinadas contêm níveis refinados de estresse. Finalmente, você aplica a percepção de não-eu à experiência da dimensão sem-morte que surge quando você abandona o caminho, de modo que a mente fique totalmente livre do apego e, portanto, totalmente liberta.

Vejamos esses três estágios em um pouco mais de detalhes.

O primeiro estágio vê a experiência em termos de visão correta conforme definido no nobre caminho óctuplo: as quatro nobres verdades do sofrimento, sua origem, sua cessação e o caminho da prática que conduz à sua cessação. Como você deve se lembrar, cada uma dessas verdades implica um dever: se você quiser acabar com o sofrimento, o sofrimento deve ser compreendido, sua causa deve ser abandonada, sua cessação deve ser realizada e o caminho para sua cessação deve ser desenvolvido como uma habilidade. O propósito do ensinamento sobre o não-eu neste nível é ajudá-lo a realizar cada um desses deveres.

Na primeira nobre verdade, o Buda identifica o sofrimento com os cinco agregados do apego. Observe que os próprios agregados não são sofrimento. A mente sofre porque se apega a eles. Agora, o apego também é semelhante ao processo de alimentação. Continuamos fazendo algo ininterruptamente – isso é o apego – como um meio de encontrar a felicidade: isso é a alimentação. O eu como agente se apega, o eu como consumidor se alimenta.

Um bom exemplo disso é um experimento que alguns neurobiólogos fizeram com camundongos. Eles localizaram o centro de prazer no cérebro de cada camundongo e implantaram um pequeno eletrodo ali. Quando os camundongos empurravam suas cabeças contra uma pequena barra, a barra dava uma leve estimulação elétrica ao centro de prazer. Eles acharam isso tão previsivelmente agradável – como a criança que mencionamos no início do retiro – que ficaram viciados em pressionar a cabeça contra a barra, fazendo isso de novo e de novo e de novo. Na verdade, eles ficaram tão viciados na estimulação elétrica que se esqueceram de comer e morreram. Estavam “se alimentando” de um prazer muito imediato e intenso, mas que não nutria. O eu como consumidor estava totalmente satisfeito, então o eu como agente e comentarista disse: “Que diabos? Podemos parar de fazer qualquer esforço”. Por isso eles morreram.

O mesmo princípio se aplica à mente humana. Geralmente nos alimentamos dos agregados de uma maneira que não fornece nutrição real e, assim, nossa bondade morre.

Nesse nível de visão correta, o Buda nos faz usar a percepção do não-eu como um meio de compreender esse tipo de apego e alimentação a ponto de não sentirmos mais paixão por isso. Mas sua abordagem é um pouco indireta. Como já vimos, em vez de simplesmente dizer para você parar de se alimentar dos

agregados, ele faz com que você os transforme em um caminho: o alimento saudável que dá força à mente a ponto de ela não precisar mais se alimentar. Enquanto você estiver desenvolvendo o caminho, você tem que se definir como a pessoa responsável por seguir o caminho – esse é o eu como agente – e como a pessoa que irá se beneficiar a longo prazo ao se apegar a ele: esse é o eu como consumidor. Você deve considerar como não-eu qualquer coisa que o tire do caminho. Em outras palavras, neste estágio, você deve aplicar seletivamente a percepção do não-eu: apenas a coisas que seriam contrárias ao caminho. Você aprende a fazer isso com cada vez mais habilidade, graças ao eu comentarista.

Um exemplo dessa estratégia é a prática da virtude: os fatores do caminho da fala correta, da ação correta e do modo de vida correto. A fala correta significa não mentir, não se envolver na fala divisora, não usar a fala ríspida e não se envolver em conversa fiada/conversa sem propósito. Ação correta significa não matar, não roubar e não praticar sexo ilícito: coisas como adultério ou sexo com menores. Modo de vida correto significa ganhar seu sustento de maneira honesta que não oprima os outros.

Ao tentar dominar esses princípios de virtude, você descobrirá que eles às vezes exigem que você faça sacrifícios. O Buda lista três tipos principais de sacrifício: perda em termos de riqueza, em termos de parentes ou em termos de saúde física. Um exemplo de perda em termos de riqueza seriam situações em que você poderia ganhar mais dinheiro a curto prazo mentindo, mas não o faz. Um exemplo de perda em termos de seus parentes e de sua saúde seriam os casos em que a sociedade entra em colapso e a única maneira de encontrar comida para você e sua família seria roubando ou se prostituindo, mas, novamente, você não o faz.

O Buda afirma que essas formas de perda seriam menores em comparação com o dano que seria causado ao seu bem-estar a longo prazo se você abandonasse seus preceitos ou se envolvesse em um modo de vida incorreto. Portanto, você deve definir seu eu baseado dos princípios da virtude e rotular como não-eu sua riqueza, sua saúde física e até mesmo seus parentes. Lembre-se, a natureza da vida é tal que, na hora da morte, você terá que se separar de sua riqueza, saúde e parentes de qualquer forma, mas as recompensas da virtude e da visão correta irão servi-lo bem, mesmo após a morte. Mas se você descartar sua virtude e visão correta, então, na hora da morte, você não terá nada para sustentá-lo.

Outro exemplo de aplicação seletiva da percepção do não-eu é a prática da concentração correta. Como já observamos, a concentração correta é composta pelos cinco agregados e, em particular, as sensações de tranquilidade, arrebatamento e revigoramento provenientes da concentração correta são alimento saudável para a mente. Você aprende por meio dessa prática que pode

encontrar uma sensação de felicidade que vem de dentro e não precisa mais procurar alimento lá fora.

Para desenvolver esse tipo de concentração, você deve se identificar como a pessoa responsável por desenvolvê-la. Você mantém sua concentração e aplica a percepção do não-eu a qualquer pensamento que o distraia e o afaste do objeto de sua concentração. Só porque um pensamento aparece em sua mente, você não precisa considerá-lo como seu. Se for perturbar sua concentração, você deve rotulá-lo como “não-eu”.

Existem duas analogias úteis que você pode usar aqui. Uma delas é ver a mente como um comitê e lembrar a si mesmo que você não precisa se identificar com os membros não hábeis do comitê.

Outra analogia útil vem de Ajaan Lee: Existem muitos germes e outros parasitas em seu corpo, e alguns deles viajam nos vasos sanguíneos através de seu cérebro. Talvez eles tenham alguns problemas com você e deixem pensamentos inábeis em sua mente enquanto passam pela sua cabeça.

Você pode achar essas analogias úteis à medida que aprende a deixar de lado quaisquer pensamentos que o afastem de sua concentração. Dessa forma, quando você mantém sua prática de concentração, ela tem uma chance de se desenvolver.

À medida que você ganha habilidade e maturidade ao aplicar as percepções do eu e do não-eu dessa maneira, essa habilidade pode capacitá-lo a abandonar muitos apegos a outras menores formas de felicidade das quais você agora percebe que não precisa mais: em particular, os prazeres da sensualidade. Quando você percebe que não precisa mais deles, descobre que não havia nada realmente ali.

Esse ponto me lembra de uma das minhas charges favoritas. Um grupo de vacas está se alimentando em um pasto. Uma das vacas levanta a cabeça em um súbito estado de surpresa e compreensão, dizendo: “Ei, pera aí! Isso é grama! Nós estamos comendo grama!!”

O Cãnone tem uma história semelhante. Um cego recebeu um pano velho e sujo e lhe disseram que era um pano limpo e branco. Ele é muito cuidadoso com seu pano branco limpo. Mas então seus parentes o levam a um médico, e o médico cura sua cegueira. Ele olha para o pano e percebe que foi enganado: É só um trapo velho e sujo.

A lição do Dhamma, tanto na charge quanto na história, é que muitas vezes procuramos prazer cegamente em coisas que – quando nos damos conta – percebemos que nunca foram tão satisfatórias para começar. Em alguns casos, o prazer não é sequer saudável, levando-nos a fazer coisas das quais iremos nos arrepender depois.

A prática de jhāna fornece a perspectiva que permite que você se afaste de suas paixões sensuais e de todas as outras formas inábeis de buscar prazer para

ver que não valiam o esforço feito para obtê-los. Isso o força a dar um passo para trás e a dar uma boa olhada nesses membros inábeis do comitê que reivindicam essas formas de buscar prazer e a se perguntar se você deseja continuar se associando e se identificando com eles ou não.

Esse processo nem sempre é fácil. Você tende a se identificar com os membros do comitê inábeis porque os associa com prazer. Mas a prática de jhâna ajuda a tornar possível esse processo de desidentificação. Quando você puder ver que – em comparação com o prazer irrepreensível de jhâna – esses outros membros do comitê também lhe trazem estresse e dor, você conseguirá considerá-los mais facilmente como não-eu. Você pode abandoná-los.

À medida que a prática de jhâna amadurece, finalmente chegará um ponto em que você perceberá que apenas um apego permanece impedindo a felicidade incondicionada, e esse é o apego ao próprio caminho: nomeadamente, à prática da concentração e ao desenvolvimento do discernimento. É aqui que o Buda começa a fazer com que você aplique o ensinamento transcendente do não-eu a tudo, e não apenas seletivamente. Em outras palavras, você aplica a percepção do não-eu a cada instância de apego aos agregados, mesmo aos agregados que constituem o jhâna e o discernimento. É assim que o ensinamento do não-eu o ajuda com os deveres de compreender o estresse e abandonar toda forma de anseio, desejo, apego, paixão ou deleite que daria origem ao estresse.

Uma passagem do Cãnone (AN 9:36) mostra que há três etapas principais neste processo. Primeiro, você domina qualquer um dos jhânas, começando pelo menos com o primeiro: Isso é quando você ainda está aplicando seletivamente a percepção do não-eu. Então, você tenta desenvolver a percepção do não-eu em relação ao próprio caminho. Para começar, você percebe os agregados de forma, sensação, percepção, fabricação e consciência que constituem o jhâna como inconstantes, estressantes e não-eu. Depois de desenvolver essa sensação de despaixão por meio dessas percepções, você percebe que a despaixão total e a cessação seriam desejáveis. Então, você aprende a abandonar até mesmo essa percepção e a permanecer ali.

Em outras palavras, sua noção do eu consumidor chega a um julgamento de valor: a felicidade fabricada, mesmo com concentração refinada, não é mais satisfatória. Sua noção do eu agente está bloqueada: não importa a direção em que ela queira ir, a felicidade resultante será inconstante e estressante, então você rotula todas as intenções como não-eu. Mais importante ainda, você descobre a voz na mente que está dirigindo o trabalho de concentração e discernimento – os níveis mais sutis do eu como comentarista – e aplica a percepção do não-eu a ela também.

Quando a mente alcançar esse ponto, o despertar poderá ocorrer.

Alguns pontos precisam ser explicados aqui. Primeiro, com relação ao segundo estágio – no qual o Buda diz para perceber os agregados no jhāna como inconstantes, estressantes e não-eu – há outras passagens no Cānone que expandem esse ponto. Nessas passagens, o Buda recomenda que você aplique três perguntas derivadas da pergunta original que ele disse ser a base do discernimento: “O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?” Nesse ponto da prática, ele recomenda olhar pormenorizadamente a ideia de felicidade a longo prazo. Concentre-se na palavra “longo prazo”. Você sabe que jhāna é uma felicidade de longo prazo, mas agora você percebe que o longo prazo deixou de ser bom o suficiente. É inconstante.

O termo pāli aqui, *anicca*, às vezes é traduzido como “impermanente”, mas não é isso que realmente significa. O seu oposto, *nicca*, descreve algo que é feito de forma constante e confiável. Você pode depender disso. Mas se algo não é *nicca*, ou *anicca*, não é confiável. Ele oscila. Se você tentar basear sua felicidade nisso, terá que ficar tenso por conta disso – como tentar relaxar sentado em uma cadeira com pernas bambas e irregulares.

Então, quando você vê que mesmo a felicidade de longo prazo de jhāna é inconstante – não confiável e oscilante – você percebe que não é tão agradável assim. Mesmo no prazer que oferece, há estresse. E como há estresse, por que você gostaria de reivindicá-lo como seu?

Essa linha de pensamento corresponde às três perguntas que o Buda recomenda que você faça neste estágio da prática. A primeira é: “Isso é constante?” E a resposta é não. Isso leva à próxima pergunta: “Se isso é inconstante, é agradável?” Mais uma vez, a resposta é não. Isso leva à terceira pergunta: “Se algo é inconstante e estressante, é adequado dizer que 'este sou eu, este sou eu mesmo, isto é o que eu sou?'” Em outras palavras, “seria hábil reivindicar isso?” E a resposta novamente é Não.

Agora, observe que o Buda não está pedindo para você chegar à conclusão metafísica de que não existe um eu. Em vez disso, ele está pedindo que você faça um julgamento de valor. Ele está simplesmente pedindo que você veja se essa maneira de criar uma noção de eu é hábil. Vale a pena o esforço investido nessa noção de eu? Agora que suas sensibilidades foram intensificadas por meio da prática de jhāna, chega um ponto em que a resposta *Não* realmente atinge o seu coração, então você para de se envolver com esses agregados sutis. O método de análise do Buda, quando aplicado consistentemente a todos os agregados, dá origem a um sentimento de desencantamento e despaixão por qualquer tipo de apego possível. Mas repare: você não está fazendo isso por pessimismo ou derrotismo. Você está fazendo isso pelo bem de sua felicidade verdadeira, mas

agora é melhor do que longo prazo, é mais longo do que longo prazo. Você quer algo totalmente atemporal e confiável.

Outro ponto a se observar é que às vezes essa série de perguntas leva ao despertar total, mas às vezes não. Em vez disso, leva a um estágio inferior de despertar, chamado de não retorno. Agora, o nível de despertar do não retorno não é ruim. Certa vez, um grupo de pessoas veio visitar meu professor, Ajaan Fuang. Eles estudavam filosofia budista e tinham ouvido falar que ele era um bom professor, mas não sabiam o que ele ensinava. Então, eles vieram e pediram que ele os ensinasse. Ele disse: “Certo, fechem os olhos e foquem na sua respiração”. Eles disseram: “Não, não, não, não podemos fazer isso”. Ele perguntou: “Por quê?” Eles disseram: “Se nos concentrarmos na respiração, ficaremos presos em jhāna e então renascemos como brahmās”. E Ajaan Fuang respondeu: “O que há de errado em renascer como um brahmā? Mesmo aqueles que não retornam nascem como brahmās. E renascer como um brahmā é melhor do que renascer como um cachorro”.

Em outras palavras, se você não alcançou jhāna, é difícil abandonar as paixões sensoriais. E as pessoas presas a paixões sensoriais – mesmo que tenham estudado filosofia budista – podem facilmente renascer como cachorros: e não como bons cachorros. Cachorros vira-latas nascidos à beira da estrada. Portanto, os perigos de jhāna e do não retorno (*Anāgāmi*) são muito menores do que os perigos de não alcançar essas realizações.

Ainda assim, se possível, o Buda o encoraja a tentar ir além do nível de não retorno e alcançar o despertar completo. É aqui que ele introduz o terceiro nível de treinamento na aplicação da percepção do não-eu. Na verdade, é uma aplicação ainda mais expansiva da percepção. Em páli, a frase que você aplica neste estágio é “*Sabbe dhammā anattā*”, que significa “Todos os fenômenos são não-eu”. Isso se aplica tanto a fenômenos fabricados quanto a fenômenos não fabricados. E é importante observar aqui que essa percepção faz parte do caminho, não do objetivo. Em outras palavras, não é a conclusão a que você chega quando realiza o despertar; é uma percepção que você usa para superar seus últimos apegos.

O que impede aquele que não retorna de alcançar o despertar total é um tipo de paixão e deleite: paixão e deleite pela dimensão sem-morte. “Paixão e deleite” é outro termo para apego. Mesmo quando a mente abandona seu apego e sua paixão pelos agregados, ainda há algo a que ela pode se apegar: a experiência da dimensão sem-morte que segue após o abandono dos agregados. A mente pode considerar sua experiência da dimensão sem-morte como um fenômeno, como um objeto mental. Onde há um objeto, há um sujeito – o eu conhecedor, a noção de “eu sou” – e isso fornece um ponto de apoio para que a paixão e o prazer surjam: como você vem habitualmente se alimentado de coisas há tanto tempo,

instintivamente você tentará se alimentar da dimensão sem-morte. Então, você tenta controlar a experiência da dimensão sem-morte, mesmo que a ideia de “controle” aqui seja supérflua – o sem-morte não vai mudar – e contraproducente: o eu criado baseado nesse desejo de controle acaba entrando no caminho e impedindo a libertação total. Para combater essa tendência de alimentação e controle, o Buda aqui recomenda aplicar a percepção de que todos os fenômenos são não-eu até mesmo à experiência da dimensão sem-morte. Isso é o que elimina o “eu” em “eu sou”.

Há outra passagem relevante quanto a este ponto, na qual o Buda diz que quando você vê todos os fenômenos surgindo e desaparecendo – e isso inclui tudo, inclusive o caminho e seu apego à dimensão sem-morte – quando você observa tudo surgindo, surgindo, surgindo, o tempo todo, a ideia de “não-existência” não ocorre à mente. Quando você vê essas coisas desaparecendo, desaparecendo, desaparecendo, a ideia de “existência” não ocorre à mente. Nesse ponto, as ideias de existência e não-existência são irrelevantes para a sua experiência. Tudo o que você vê é o estresse surgindo, o estresse desaparecendo.

Esse estado mental tem várias ramificações. Se as ideias de existência e não-existência não lhe ocorrerem, então a pergunta sobre a existência ou não do eu também não irá lhe ocorrer. Isso elimina o “sou” em “eu sou”. Isso também elimina seu medo de deixar de existir se as coisas forem abandonadas, porque a mente não está pensando nesses termos.

Ao mesmo tempo, você está alcançando o estágio mais elevado da visão correta transcendente, com um nível mais elevado e refinado de dever. Como você deve se lembrar em relação às quatro nobres verdades, cada uma das verdades tem um dever, mas neste caso – quando você vê tudo surgindo e desaparecendo simplesmente como estresse – todos os deveres são reduzidos a um: Você compreende as coisas até o ponto da despaixão. Isso significa que você abandona, abandona, abandona até mesmo a concentração, até mesmo o discernimento, até mesmo o ato de se apegar à dimensão sem-morte. Nas palavras de Ajaan Man, todas as quatro nobres verdades se tornam uma. Todas elas implicam o mesmo dever, que é abrir mão de tudo.

Isso permite que a mente experiencie o nibbāna não como um fenômeno, mas como uma experiência total. Neste ponto, você encontrou a felicidade total, que não precisa mais de proteção, não precisa mais ser mantida. Não há mais nenhum problema de alimentação nem de controle nem de não controle. Não há necessidade da estratégia do eu como agente para criar essa felicidade, e não há necessidade de uma noção do eu para consumi-la ou experienciá-la. E quando não há nada a fazer, não há necessidade do eu como comentarista.

Onde você não traça uma linha para definir o eu, não há linha para definir o não-eu. Onde não há apego, não há necessidade da estratégia do não-eu. Assim,

as estratégias de eu ou não-eu são todas deixadas de lado. Até mesmo a própria estratégia de despaixão é deixada de lado. Neste ponto, a mente não precisa mais de nenhuma estratégia, porque encontrou uma felicidade que é verdadeiramente consistente. Não é um fenômeno. É uma felicidade que não se enquadra como uma sensação. O Buda chama isso de uma forma especial de consciência que não precisa ser experimentada por meio dos seis sentidos, ou o que ele chama de “o todo”. É diretamente experimentada como liberdade total. E, no momento do despertar, não há experiência dos seis sentidos.

No entanto, após o momento do despertar, quando a mente retorna à experiência dos sentidos, essa sensação de liberdade permanece. O Cânone ilustra isso com uma imagem – não é uma imagem bonita, mas é muito memorável. A imagem é esta: Suponha que haja uma vaca morta. Você pega uma faca e remove a sua pele, cortando todos os tendões e tecidos que conectam a pele à vaca. Então você coloca a pele de volta. A questão é: a pele ainda está presa à vaca como estava antes? E a resposta é não. Mesmo que esteja bem ali pertinho da vaca, ela não está mais presa. Da mesma forma, a prática do discernimento é como uma faca. Ele corta todos os apegos entre os sentidos e seus objetos. Uma vez que os apegos se forem, então, mesmo que você guarde a faca, você não poderá conectar as coisas da maneira que eram antes. O olho ainda vê formas, o ouvido ouve sons, mas há uma sensação de que essas coisas não estão mais unidas.

Como eu disse, a imagem não é bonita, mas transmite a ideia de que, uma vez que a liberdade total é encontrada, nada pode tocá-la, e ela nunca é perdida.

Um último ponto. Como dissemos em uma das palestras anteriores, você se limita pelo que o obceca. Você se define por suas obsessões e apegos, e esse tipo de definição lhe impõe limitações. Quando não há mais apegos ou obsessões, você não está mais definido. E como você não está mais definido, você não pode ser descrito como algo que existe, não existe, nenhum dos dois, ou ambos. Em outras palavras, as ideias da existência do eu e da inexistência do eu não se aplicam mais. Quanto às percepções de eu e não-eu, elas são como a faca que foi usada para cortar as coisas, mas agora foi deixada de lado.

QUARTA-FEIRA - MANHÃ:

Além do Eu e do Não-eu

Muitos anos atrás, eu estava lendo um artigo de revista em que um físico famoso descrevia sua infância em Nova York. Seus pais vieram da Europa Oriental para viver na América, e como a família era pobre, eles colocaram muita ênfase em sua educação. Eles o encorajaram a obter o máximo de educação que pudesse. Achei muito perspicaz um detalhe do encorajamento que eles davam. Todos os dias, quando o menino chegava da escola, a mãe não lhe perguntava o que ele tinha aprendido naquele dia. Em vez disso, ela lhe perguntava: “Que perguntas você fez hoje?”

A mãe era muito sábia porque percebeu que é por meio de perguntas que damos forma ao nosso conhecimento: para entender como uma peça do conhecimento se encaixa nas outras peças do conhecimento e para descobrir a melhor maneira de usar nosso conhecimento. É por isso que é importante moldar nossas perguntas habilmente, pois se não o fizermos, acabamos dando uma forma errada a tudo mais que sabemos e não fazemos o melhor uso de nosso conhecimento.

Este princípio se aplica muito diretamente aos ensinamentos do Buda – que são todos estratégicos – e, em particular, aos ensinamentos sobre o não-eu. Para entender esse ensinamento, temos que entender a quais perguntas ele está respondendo.

Se você já esteve em um curso introdutório sobre o budismo, provavelmente já ouviu esta pergunta sobre *anattā* e kamma: “Se não há um eu, o que faz a ação e o que recebe os resultados da ação?” As nossas discussões desta semana mostram que esta pergunta é mal formulada de duas formas.

A primeira é que o Buda nunca disse que não há um eu, assim como ele nunca disse que existe um eu. A pergunta sobre a existência ou não de um eu é uma pergunta que ele deixou de lado.

A segunda razão pela qual a pergunta é mal formulada é porque sua estrutura está virada do avesso. Ela toma o ensinamento do não-eu como a estrutura e kamma como algo que deve se encaixar dentro da estrutura. Na verdade, a relação é ao contrário. Kamma é a estrutura, e o ensinamento do não-eu destina-se a se encaixar na estrutura. Em outras palavras, o Buda toma os ensinamentos sobre kamma hábil e inábil como seu ensinamento categórico básico. Esta é a única questão metafísica que ele abordou: nossas ações são reais e têm consequências reais, com base na qualidade de nossas intenções. Dentro do

contexto de kamma, a pergunta sobre o eu e não-eu torna-se: Uma vez que as percepções são ações, quando uma percepção de eu é um kamma hábil, e quando uma percepção de não-eu é um kamma hábil? E quando elas não são hábeis?

Portanto, para aproveitar ao máximo os ensinamentos sobre o eu e o não-eu, temos de abordá-los com essas perguntas em mente. O Buda não está tentando definir o que você é. Ele não está tentando colocá-lo em uma caixa. Ele está mais preocupado em ajudá-lo a sair da caixa. Ele tenta mostrar como você se define por meio de percepções do eu e do não-eu, para que você possa aprender a usar essas percepções de uma forma que leve ao objetivo final de seu ensinamento: o fim do sofrimento e a obtenção da liberdade suprema, a felicidade suprema, onde você pode colocar todas as percepções de lado. Desta forma, os ensinamentos sobre eu e não-eu são parte da resposta à pergunta: “O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?”

Neste contexto, o Buda fala sobre o processo do que ele chama de *construção-do-eu* e *construção-do-meu*, com o propósito de mostrar-lhe como empregar essas ações de uma maneira hábil. Normalmente, empregamos esses processos o tempo todo. Criamos uma noção de “eu” de três maneiras: (1) baseado nas ações que podemos controlar para alcançar a felicidade e (2) baseado nos aspectos de nossa experiência – nossa mente, nosso corpo – que esperamos que possam provar a felicidade e (3) baseado em nossos poderes de observação e julgamento que decidem se estamos realmente encontrando a felicidade que queremos. Em outras palavras, temos uma noção de nosso eu como o agente ou produtor da felicidade, nosso eu como o consumidor da felicidade e nosso eu como o comentarista sobre o que todos os nossos outros eus estão fazendo. Todas essas noções de eu são estratégias para encontrar a felicidade. Essa é a sua função e sua razão de ser.

Começamos muito cedo na vida a desenvolver nossa noção de identidade dessas maneiras. E nós criamos muitos eus diferentes. Lembre-se da história que contei sobre sua irmã mais nova. Quando os valentões na rua a ameaçam, ela é realmente a *sua* irmã. Quando você a leva para casa em segurança e ela pega seu carrinho de brinquedo, ela não é mais sua irmã. Ela é a outra. Isso mostra que sua noção de eu está mudando o tempo todo – como uma ameoba assumindo muitas formas diferentes.

Portanto, é útil entender que a noção do eu é uma estratégia, e que empregamos essa estratégia, fazendo muitos eus, o tempo todo. Às vezes eles são mutuamente coerentes, às vezes não. Às vezes eles são honestos e diretos, às vezes não. Às vezes eles são sábios e sagazes, às vezes não.

Isso é algo que se torna muito aparente durante a meditação. Como mencionei ontem à noite, você pode considerar a sua mente como um comitê. Cada membro do comitê é um eu diferente que você criou e nutriu em algum

momento de sua vida como uma estratégia particular para alcançar uma felicidade particular. Às vezes, os membros do comitê se dão bem; às vezes não. Às vezes eles dizem a verdade; às vezes mentem. Quando você começa a meditar, você encontra todos eles. A habilidade da meditação está em aprender a alcançar alguma ordem e honestidade entre os membros do comitê, identificando-se com os mais habilidosos, tentando manter os inábeis sob controle e trazendo alguma verdade para suas interações para que você possa trazer a mente para o jhāna, ou concentração correta.

A ideia de não-eu também é uma estratégia que usamos muitas vezes. Aprendemos que, depois de nos identificarmos com algumas coisas para um propósito ou para satisfazer um desejo, temos que nos desidentificar com elas com o propósito de satisfazer outro desejo. Por exemplo, você pode se identificar com suas unhas quando elas parecem atraentes, mas quando elas ficam muito longas, você tem que cortá-las e jogar os pedaços cortados fora.

Tal como acontece com nossas várias percepções de eu, nossas percepções de não-eu podem ser hábeis ou inábeis. Às vezes tentamos reivindicar coisas que não podemos controlar, e às vezes tentamos negar que temos qualquer responsabilidade por coisas que *podemos* controlar.

No ensinamento do Buda sobre como pôr fim ao sofrimento, ele pede que você faça uso hábil de ambos os tipos de estratégias – estratégias de eu e estratégias de não-eu – e que aprenda a empregá-las cada vez mais habilmente, com mais consciência, mais discernimento, para ajudar com os deveres das quatro nobres verdades.

A linha entre o que você pensa que é eu e não-eu é determinada pela sua noção de controle. Se você olhar cuidadosamente para os agregados – forma, sensação, percepção, fabricação e consciência – você pode ver que não tem controle absoluto sobre eles, mas você tem controle *relativo*. Por exemplo, você não pode dizer ao seu corpo para nunca envelhecer, mas, no momento, quando você diz ao seu corpo para se mover, ele se move; quando você diz à sua mente para pensar sobre certas coisas, ela vai pensar sobre elas. Mas, o seu controle aqui não é absoluto. Chegará um dia que você dirá ao corpo para se mover e ele nem irá se mexer.

Há uma história no Cânone de um rei, de 80 anos, que diz a um jovem monge: “Quando eu era jovem, era como se eu tivesse uma força sobrenatural. Não via ninguém que fosse tão forte quanto eu. Mas, agora, quando eu quero colocar meu pé em um lugar, ele vai parar em outro lugar”. O mesmo acontece com a sua mente. Há momentos em que você quer que ela pense e ela não vai pensar, ou ela vai pensar em coisas que você não quer pensar. E a situação piora à medida que você envelhece.

Assim, o Buda recomenda que, enquanto você tiver algum controle sobre o corpo e a mente, você faça uso desse controle para ajudar a pôr fim ao sofrimento. Quando o corpo e a mente estão relativamente saudáveis e fortes, você tem controle suficiente para usá-los como um caminho para o fim do sofrimento. Você começa pelos agregados, usando-os para ser generoso, desenvolver a virtude e desenvolver a mente por meio da meditação da boa vontade universal.

À medida que você está tentando ganhar habilidade nessas práticas, você fica cara a cara com o comitê interno. Por exemplo, quando você quer ser generoso, alguns membros do comitê *gostam* da ideia de fazer pão para dar aos seus amigos, e outros não *gostam*. Da mesma forma com os preceitos: alguns membros do comitê gostam da ideia de deixar o mosquito viver, e outros querem esbofeteá-lo para que ele morra. E com a meditação: alguns membros do comitê querem focar na respiração, e alguns querem pensar sobre o que fazer amanhã. Assim, parte da habilidade da prática reside em aprender a classificar os membros do comitê e desenvolver estratégias para lidar com eles de forma eficaz. Você aprende a usar as funções saudáveis do ego de antecipação, supressão, sublimação, altruísmo e humor para treinar os membros menos hábeis do comitê. Ao fazer isso, você começa a ganhar habilidade em criar uma noção útil de eu e não-eu.

Agora, existem estágios na prática. Como mencionamos ontem à noite, quando você coloca a mente no caminho, você se dedica aos princípios da virtude e pega a matéria-prima dos agregados e os transforma na concentração correta. Estes são passos importantes na prática, porque à medida que a mente entra na concentração correta, ela encontra novas formas de se alimentar e novas formas de entender o que é e o que não é necessário para a felicidade. Isso foca sua atenção cada vez mais em sua capacidade de criar uma sensação de bem-estar interior e o ajuda a ver formas menores de prazer como não-eu. Você tem uma base sólida para abrir mão desses pequenos prazeres.

Quando sua habilidade estiver consistente, você estará pronto para o nível mais alto de visão correta, no qual você começa a aplicar a percepção do não-eu a todas as coisas: primeiro aos fatores do caminho, depois à experiência da dimensão sem-morte que resulta quando você deixa de lado toda a fabricação. Então você abandona até mesmo esta última expressão de discernimento. Em outras palavras, você abre mão não apenas de qualquer percepção de eu, mas também a percepção do *não-eu*.

Isso quer dizer que, no início do caminho, você não diz apenas que tudo é não-eu e deixa por isso mesmo. Você não tenta clonar o despertar, dizendo a si mesmo que “as pessoas despertas não têm desejo, então eu também não terei desejo. Eu nem vou desejar despertar. As pessoas despertas estão além do bem e

do mal, então eu irei além do bem e do mal também”. Esse tipo de pensamento não o coloca no caminho. Na verdade, isso o afasta do caminho.

Então, em vez de começar dizendo que tudo é não-eu, você tenta desenvolver seus poderes sobre o que você *pode* controlar. Você vai contra as características de inconstância, estresse e não-eu, e você vê o quão longe você pode ir antes que elas reajam. E você descobre que, à medida que força os limites delas, você pode obter uma grande medida de prazer e felicidade. Você desenvolve discernimento e sabedoria ao decidir o que é realmente importante na vida, quais tipos de felicidade são mais valiosos do que outros.

É assim que a mente desenvolve as várias formas de bondade, como generosidade, virtude e meditação da boa vontade ilimitada. Você aprende a manter essas qualidades por enquanto, e você considera como não-eu o que quer que vá contra elas.

Da mesma forma, você desenvolve o prazer da concentração porque vê que isso é um prazer de prazo muito mais longo do que o de qualquer outro prazer. Isso lhe dá uma base sólida a partir da qual você pode deixar de lado os prazeres menores, em particular os prazeres da sensualidade ou sensorialidade.

Ter acesso a essa forma mais elevada de prazer também permite que você veja o sofrimento e a dor sem ter medo deles. Dessa forma, você pode vê-los com o propósito de compreendê-los. Normalmente, quando vemos a dor, nós o fazemos ou com a ideia de tentar acabar com ela ou de fugir dela. Porém, nenhuma dessas duas formas nos habilita a compreender o sofrimento ou a dor. Mas se você tiver um senso de confiança e bom humor em face da dor – a confiança e o bom humor que podem vir de um estado de concentração bom e consistente – então você pode olhar cuidadosamente para a dor até o ponto em que você realmente a entende. Isso permite que você execute a tarefa em relação à primeira nobre verdade, que é compreendê-la.

Além da confiança, a prática do jhāna também lhe dá uma noção de competência. Seu eu-agente adquire mais e mais habilidades, incluindo a importante habilidade de aprender a colocar alguma ordem no seu comitê interno. Desta forma, quando você se depara com dificuldades, você pode aceitá-las como desafios, e não como obstáculos opressivos, e você aprende a encontrar alegria em superá-los. Em última análise, quando você se depara com as limitações até mesmo dos estados mentais mais habilmente construídos e começa a aplicar a percepção do não-eu a tudo – inclusive ao caminho – não é por ódio de si mesmo. É simplesmente por meio da percepção madura que a intenção pode levá-lo no máximo até os estados mentais mais elevados e habilmente fabricados. Nesse ponto, a mente está verdadeiramente pronta para uma felicidade incondicionada.

E aqui é que você vê a estratégia genial do Buda. Quando a mente se torna cada vez mais focada nos prazeres do jhāna, todo o seu apego fica focado em um só lugar, um lugar de grande estabilidade e clareza, para que você possa observar o apego em ação. Como você percebe que o estado de concentração é a única coisa que vale a pena controlar, suas noções do eu – como agente, consumidor e comentarista – também permanecem focadas nesse estado, dessa forma, você também consegue vê-las claramente em ação. Uma vez que todo o seu apego estiver focado aqui, então, quando você finalmente estiver pronto para cortá-lo nesta sua última manifestação, não haverá mais apego a nenhum fenômeno fabricado.

É por isso que, quando você aprende a aplicar a percepção do não-eu até mesmo ao jhāna, há uma abertura para a dimensão sem-morte. E quando você consegue aplicar a percepção do não-eu ao fenômeno do sem-morte, a mente vai além de todos os fenômenos e chega à liberdade suprema e à felicidade suprema – liberdade total, felicidade total – como uma experiência pura e direta.

Neste ponto, você pode colocar todas as suas estratégias de lado. Como essa felicidade é totalmente incondicional, você não precisa de um agente, você não precisa de um consumidor e você não precisa de um comentarista. Não há essa questão ou problema de controle ou de ausência de controle. Há apenas a experiência absoluta e inabalável da liberdade.

Muitos dos ajaans da floresta enfatizaram este ponto em seus ensinamentos: que na realização do despertar, você coloca de lado tanto o eu quanto o não-eu. Vários anos atrás, houve uma controvérsia na Tailândia sobre se nibbāna era eu ou não-eu. A questão chegou a ser discutida nos jornais. (Você consegue imaginar *A Folha de São Paulo* publicando artigos sobre a questão do nibbāna ser eu ou não-eu? Se algum dia isso acontecer, é aí que você saberá que o budismo chegou ao Brasil. :) De qualquer forma, um dia alguém foi perguntar a Ajaan Mahā Bua: “Nibbāna é eu ou não-eu?” E sua resposta foi: “Nibbāna é nibbāna”. Só isso. Ele então passou a explicar como o eu e o não-eu são ferramentas no caminho, como ambos são colocados de lado quando o caminho tiver realizado seu trabalho, e como nenhuma dessas ferramentas se aplica à experiência do nibbāna.

Ajaan Suwat, um dos meus professores, também disse que quando você experiencia uma felicidade sem-morte, você realmente não se importa se há algo experienciando isso ou não. A experiência é suficiente por si só.

O que estamos descrevendo aqui é um tipo especial de consciência que está além dos agregados: os textos a chamam de “consciência sem superfície”. Uma vez alcançada, a liberdade nunca é perdida. A mente não tenta mais se definir e, como não está definida, não pode ser descrita.

O que podemos aprender com todos esses tópicos é como aplicar perguntas na prática. Tente evitar perguntas que não são úteis para pôr fim ao sofrimento e adote perguntas que sejam úteis. Essas são as perguntas que levam ao discernimento, e você refina o discernimento refinando essas perguntas à medida que as usa estrategicamente. Por exemplo, você começa com a pergunta sobre o que leva ao bem-estar e à felicidade a longo prazo. Após isso, você a elabora e obtém as perguntas que aplicam as três percepções de inconstância, estresse e não-eu a todos os agregados. Depois, você elabora essa percepção ainda mais, e obtém a percepção de que todos os fenômenos são não-eu, e então você finalmente abandona essa percepção também, a fim de abandonar todas as formas de apego. Mesmo a percepção de despaixão que resulta dessas percepções é algo que você acaba deixando de lado.

Portanto, é por meio dessas perguntas hábeis que o discernimento é desenvolvido. Foi desta maneira que o próprio Buda encontrou o despertar. Ele observou suas ações e notou que estava, na realidade, criando sofrimento. Ou seja, ele estava observando tanto as ações quanto os resultados. Então ele comentou consigo mesmo: “Estou tentando agir com o propósito da felicidade, mas por que estou criando sofrimento? É realmente possível agir de uma maneira que leve à felicidade verdadeira?” E ele teve a coragem e o comprometimento de fazer essa pergunta continuamente e de continuar testando suas respostas a essa pergunta para ver até onde isso o levaria.

Essa investigação envolve duas qualidades que são absolutamente essenciais para qualquer meditação bem-sucedida. A primeira é aprender a ser *observador* – e não apenas observador em geral, mas ser principalmente observador de suas ações e de seus resultados. Quando você está observando o momento presente, é isso que você deve procurar: “O que estou fazendo? Qual é o resultado proveniente do que estou fazendo? É aceitável ou não?” Se não for aceitável, é aí que você traz a outra qualidade, que é a *engenhosidade*: “Existe alguma outra maneira de agir que seria mais hábil?”

Isso significa que, à medida que praticamos, temos que estar dispostos a experimentar – o que significa estarmos dispostos a correr riscos e cometer erros, mas sempre estar dispostos a *aprender com* esses erros. Isso tem a ver com a forma mais hábil de autoidentidade que você pode assumir ao longo do caminho – o eu que se orgulha de estar sempre disposto a aprender com suas ações – porque é assim que você passa a ver as nobres verdades. Afinal, todas as verdades são ações e resultados. Quando você está agindo de acordo com a ânsia, o desejo, você está envolvido na segunda nobre verdade. Quando você está desenvolvendo a presença mental, a concentração e o discernimento, você está envolvido na quarta nobre verdade, o caminho. E quando você domina os deveres apropriados a cada uma das verdades como habilidades, é nesse ponto

que você realmente *compreende* as verdades – e como diz Ajaan Lee, somente quando você realmente compreende coisas na prática nesses termos é que você pode abrir mão delas.

É assim que você encontra o despertar. Quanto mais você exercer sua liberdade de agir habilmente, mais você entenderá o que significa ter liberdade de escolha. Quanto mais de perto você observar e entender essa liberdade ao exercitá-la, dia a dia, em todas as suas ações, tanto internas quanto externas, mais perto você chegará de uma liberdade de uma ordem superior – uma liberdade que é absoluta e que responde a todas as perguntas realmente candentes que você tem.