



Destemido

# Destemido

*Os Ensinamentos do Buda  
sobre Envelhecimento,  
Adoecimento, Morte  
e a Dimensão Sem-Morte*

Thānissaro Bhikkhu  
*(Geoffrey DeGraff)*

*Tradução: Victor Rabello  
Revisão: Katatto Bhikkhu*

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

*“O mundo é arrasado. Ele não persiste’...  
“O mundo não tem abrigo, não tem protetor’...  
“O mundo não tem dono. Deve-se partir, deixar tudo  
para trás’...  
“O mundo é insuficiente, insaciável, um escravo do  
anseio.” – MN 82*

*“Antes de me despertar, quando eu ainda era apenas um bodhisatta não-desperto, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, busquei o que estava igualmente sujeito ao nascimento. Estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento... ao adoecimento... à morte... à tristeza... às impurezas, busquei (felicidade em) o que estava igualmente sujeito ao envelhecimento... ao adoecimento... à morte... à tristeza... às impurezas.*

*“O pensamento me ocorreu, Por que eu, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, busco aquilo que está igualmente sujeito ao nascimento? Estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento... ao adoecimento... à morte... à tristeza... às impurezas? E se eu, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, vendo as desvantagens do nascimento, buscasse aquilo que não nasce e não morre, o descanso insuperável do jugo: desvinculação [nibbāna]? E se eu, estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento... ao adoecimento... à morte... à tristeza... às impurezas, vendo as desvantagens do envelhecimento... do adoecimento... da morte... da tristeza... das impurezas, buscasse o que não envelhece, que não adoce, que não morre, que não entristece, o descanso insuperável do jugo: desvinculação?’*

*“Então, posteriormente, enquanto eu ainda era jovem, um homem jovem de cabelos negros dotado das bênçãos da juventude na primeira etapa da vida – e enquanto meus pais, contrariados, choravam com lágrimas escorrendo em seus rostos – eu raspei meu cabelo e minha barba, vesti o manto ocre, e parti da vida no lar para a vida sem lar.” – MN 26*

## Sumário

Introdução

Capítulo Um: Lições do Despertar

Capítulo Dois: Meditação na Teoria

Capítulo Três: Meditação na Prática

Capítulo Quatro: Envelhecimento

Capítulo Cinco: Adoecimento

Capítulo Seis: Presença Mental Focada na Morte

Capítulo Sete: Providenciando Cuidando

Capítulo Oito: Luto pela Perda de um Ente Querido

Glossário

Abreviações

Agradecimentos

## Introdução

O Dhamma do Buda – seu ensinamento – concentra-se principalmente na questão de como não sofrer por conta do envelhecimento, adoecimento e morte.

Ele responde a essa questão oferecendo conselhos práticos em dois níveis:

- (1) como experienciar envelhecimento, adoecimento e morte sem sofrer por conta disso; e
- (2) como encontrar uma dimensão na qual envelhecimento, adoecimento e morte nunca mais são experienciados.

Como veremos, as duas respostas estão intimamente ligadas.

Algumas pessoas, especialmente no Ocidente, ficarão surpresas ao aprender que essas questões são o foco central do Dhamma. Afinal, questões sobre envelhecimento, adoecimento e morte tratam daquilo que acontecerá no futuro, ao passo que versões modernas do budismo poderiam, com pouco exagero, ser chamadas do culto do aqui e agora. Ele exalta o momento presente em dois níveis: como o ponto focal exclusivo da prática – os meios para o objetivo – e como o próprio objetivo. A prática da meditação é retratada como um meio para manter a mente completamente alerta para o presente. Uma vez que essa habilidade é dominada, você chegou ao objetivo: a capacidade de permanecer completamente no presente é tudo o que é necessário para viver uma vida sem sofrimento.

Nessa visão do Dhamma, questões sobre como se preparar para o inevitável envelhecimento, adoecimento e morte do corpo são geralmente deixadas de lado com o argumento de que são distrações do verdadeiro trabalho em pauta. Quando essas questões *são* abordadas, elas são frequentemente tratadas como se fossem apenas de interesse das pessoas que já são velhas ou doentes, que deveriam tomar as lições de como permanecer confortavelmente no momento presente e ajustá-las de acordo com as suas necessidades particulares. Praticamente nada é dito sobre encontrar uma dimensão na qual envelhecimento, adoecimento e morte não ocorrem de forma alguma.

Quanto à questão do que acontece depois da morte, ela é geralmente tratada como ilegítima ou de mau gosto: Não há como ninguém saber a resposta a essa pergunta, é o que nos dizem, então ela não deveria sequer ser feita. Alguns professores chegam ao ponto de ensinar que é melhor deixá-la como um mistério. O máximo que alguém pode fazer é permanecer conscientemente alerta, aberto ao encanto do desconhecido no momento presente, o tempo todo até o momento da morte. Depois disso, vai saber? Você está por sua conta.

Mas, ao analisarmos os primeiros ensinamentos do Buda, veremos que essa situação é bastante irônica, pois tem suas prioridades invertidas. E é muito pior do que irônico. É um erro grave em dois níveis.

O primeiro erro diz respeito à principal motivação do *bodhisatta* – o jovem futuro Buda – para encontrar o Dhamma em primeiro lugar. Quando ele saiu de casa aos seus vinte e tantos anos para ir para a natureza selvagem, não foi para repousar no momento presente embaixo de uma árvore. Ele saiu de casa para responder às suas perguntas sobre os problemas do envelhecimento, adoecimento e morte. Mesmo sendo um jovem vivaz e saudável, ele viu que esses problemas permeavam sua existência como um todo: Qualquer resposta à questão sobre como viver melhor sua vida exigiria responder à questão do que acontece na morte. Dessa forma, você saberia quanta energia dedicar para se preparar para a morte, e quanto pode ser dedicado para aproveitar o aqui e agora. Qualquer busca que não visasse encontrar algo que que poderia estar além do alcance do envelhecimento, adoecimento e morte era, ao seu ver,

uma busca ignóbil. No que lhe dizia respeito, apenas uma busca que visasse a dimensão sem-morte merecia ser chamada de nobre (MN 26).

Portanto, os problemas do envelhecimento, adoecimento e da morte foram a inspiração inicial de sua busca pelo despertar. Foi por causa desses três fatos da vida que, para começar, ele saiu à procura do Dhamma. Seu desejo desafiador de triunfar sobre eles – de ver que curso de ação (*kamma*) levaria ao que não envelhece, adoce, nem morre – é o que o manteve no caminho, destemido, apesar de repetidos passos em falso e dificuldades.

Quando, na noite de seu despertar, ele pôde estabelecer sua mente na concentração correta, ele usou o poder de sua concentração como uma ferramenta para obter conhecimento. As primeiras perguntas que ele queria que fossem respondidas eram questões sobre envelhecimento e morte: há sobrevivência depois da morte? Caso haja, como ela é e como ocorre? Até que ponto as ações de alguém influenciam o processo de renascimento, e até que ponto o processo está além de seu controle? E como envelhecimento e morte inevitavelmente seguem ao nascimento, o processo pode ser terminado de modo que o nascimento não aconteça mais?

Ele continuou perseguindo essas perguntas sem ser desviado por outras questões, nem desistir de sua busca pelo conhecimento. Aliás, foi por permanecer concentrado nessas questões que ele encontrou uma resposta que lhe trouxe o que estava procurando: conhecimento direto do *nibbāna* completo, *desvinculação* – liberdade do envelhecimento, adoecimento e da morte, de uma vez por todas.

As respostas que ele recebeu na noite do seu despertar formaram a estrutura do Dhamma que ele ensinou posteriormente. E aqui, mais uma vez, a ênfase principal estava no nascimento, envelhecimento e morte.

Os dois ensinamentos do Dhamma sobre os quais ele mais falou em relação ao seu despertar foram as quatro nobres verdades e a co-originação dependente. Examinaremos esses ensinamentos em mais detalhes no Capítulo Um, mas, por ora, basta notar que cada um desses ensinamentos explica as causas do sofrimento, e as ações através das quais o sofrimento pode ser terminado pondo fim às suas causas. Em cada caso, quando o Buda explicava o que queria dizer com sofrimento, os primeiros exemplos que ele listava eram nascimento, envelhecimento e morte. Ao destacá-los, ele estava anunciando aos seus ouvintes que o Dhamma não se esquivava das grandes questões da vida. Esses eram temas aos quais ele retornaria repetidas vezes ao longo de sua carreira de ensino, até o seu último dia.

Assim, devemos ao Dhamma tanto os fatos do envelhecimento, adoecimento e da morte quanto o desejo audacioso do bodhisatta de se libertar totalmente deles. Quando ele ensinou meditação posteriormente num modo que focava principalmente no momento presente, não era para exaltar o momento presente como se estivesse fora do tempo ou como um fim em si mesmo. Era para ver como o momento se ligava ao passado e ao presente, e como ganhar domínio dos processos mentais ocorrendo aqui e agora que determinariam até que ponto alguém sofreria com o nascimento, envelhecimento, adoecimento e morte. Isso significa que ele recomendava usar o momento presente – juntamente com o passado e o futuro – como meios para um fim mais elevado, para desenvolver habilidades que idealmente levariam a uma dimensão que estivesse fora do passado, presente e futuro por completo.

Isso se relaciona ao segundo erro da interpretação moderna do Dhamma. Se considerarmos o Dhamma simplesmente como um meio para aceitar o momento presente – aprendendo a viver confortavelmente no presente enquanto as coisas mudam com a passagem do tempo – não estaremos nos beneficiando de tudo o que o Dhamma tem para oferecer. Algumas pessoas alegam que não precisam saber como morrer; elas querem saber como viver suas vidas – como se a morte não fizesse parte da vida, e como se o fato da morte não levantasse questões sobre que tipo de vida é a vida mais sábia de se viver. Do ponto de vista do Buda, no entanto, tentar evitar essas questões é como enterrar sua cabeça na areia.

O Dhamma enfrenta essas questões de frente. Ao respondê-las, ele fornece um esquema para decidir quais são as coisas mais sábias e proveitosas para fazer com a sua vida como um todo: quais ações serão hábeis para trazer felicidade a longo prazo, e quais trarão sofrimento e prejuízo a longo prazo. À medida que você segue a sua vida, calculando quais ações valem a pena ser feitas e quais não, você vai querer saber o que é considerado hábil, e o quanto longo o “longo prazo” realmente é.

Por exemplo, se você acreditar que as ações podem ter um impacto em renascimentos posteriores, seus cálculos serão muito diferentes do que seriam se você acreditasse que as ações não trazem quaisquer resultados, ou trazem resultados que não vão além desta vida. Ao dar respostas claras a essas questões maiores, o Dhamma oferece muito mais do que um guia para o presente. Ele explica como reconhecer erros passados para que você aprenda com eles, e como fazer planos para um futuro satisfatório.

Ao fornecer essa estrutura, o Dhamma lhe dá padrões para decidir que tipos de ações serão hábeis e quais não serão. Como o Buda disse, o dever principal de qualquer professor responsável é fornecer a um aluno tanto a confiança de que há coisas como ações hábeis e inábeis, quanto padrões para reconhecer, em qualquer situação, qual é qual. Qualquer interpretação do Dhamma que negligencie essa estrutura – ou trate a questão do que acontece após a morte como um mistério – conta como irresponsável. Ela deixa o aluno sem a orientação adequada para se preparar completamente para tudo o que inevitavelmente acontecerá à medida que envelhecimento, adoecimento e morte vierem abaixo.

O fato que em algum dia você terá que lidar com essas coisas em futuros momentos presentes – talvez mais cedo do que você espere – acrescenta urgência ao modo como você aborda o momento presente agora mesmo. Para se preparar para o momento em que essas inevitabilidades chegarem, você precisa desenvolver habilidades que fazem muito mais do que providenciar bem-estar e aceitação de tudo o que estiver presente. Você precisa aprender mais do que simplesmente se sentir bem consigo mesmo. Você precisará de habilidades que serão de boa valia quando você não puder mais ficar neste corpo. Isso significa que você terá que elevar seus padrões daquilo que considera “bom” na sua meditação.

É como aprender uma língua estrangeira. Se você acha que pode algum dia fazer uma rápida visita à Tailândia, você abordará o aprendizado de tailandês de forma muito mais casual do que se soubesse que, a qualquer momento, você poderá ser obrigado a emigrar e viver o resto de sua vida lá. Da mesma forma, se a sua motivação para se estabelecer no momento presente for simplesmente encontrar uma medida de paz, você o abordará de forma muito mais casual do que se soubesse que o seu domínio dos hábitos da mente, da forma como eles se desdobram no momento presente, determinará o quanto bem você lidará com as escolhas que lhe serão prementes no momento da morte.

Pegue, por exemplo, a questão do anseio. No decorrer de seu despertar, o Buda descobriu uma longa lista de ações mentais que levam ao sofrimento, no qual o anseio tem um papel dominante. As pessoas que ensinam o bem-estar no momento presente como sendo o objetivo budista definiram o anseio simplesmente como o desejo por as coisas serem diferentes do que são, com o argumento de que esse desejo impede a mente de estar plenamente presente e confortável agora mesmo. Como resultado, eles ensinam que aceitação, contentamento, equanimidade e paciência são medicamentos fortes o suficiente para combater as causas do sofrimento.

Mas apesar de aceitação, contentamento, equanimidade e paciência serem virtudes em certos casos, eles podem atrapalhar o desenvolvimento de outras habilidades de que você precisará para lidar com os anseios que surgirão no momento da morte. O Buda viu que esses anseios se inseriam em três tipos, e todos os três virão em força bruta e total quando você perceber que não poderá mais permanecer neste corpo. Ele também viu que se você se apegar a qualquer um desses anseios, eles irão levá-lo a um novo renascimento, da mesma forma que o

fogo queimando uma casa, se se agarrar ao vento, será levado à casa vizinha e continuará a queimar lá. Cego como o vento, o anseio pode ser extremamente imprevisível em relação ao lugar onde pode levá-lo.

Os nomes técnicos desses três anseios são o anseio pela sensualidade, o anseio pelo devir e o anseio pelo não-devir.

*Sensualidade* refere-se à fascinação da mente pelo planejamento de prazeres sensoriais. Na análise do Buda, geralmente estamos mais apegados às nossas fantasias sobre prazeres sensoriais do que aos próprios prazeres. Pensamentos sobre comida, por exemplo, podem entretê-lo por horas, ao passo que o tempo em que a comida está na sua boca pode ser muito curto. No momento da morte, a mente irá facilmente focar no medo de que não poderá mais se envolver em fantasias sensoriais, então, ela agarrará qualquer oportunidade de continuar perseguindo-as. Se você estiver com dor e não tiver experiência com os prazeres elevados da concentração intensa, você verá a sensualidade como a sua única escapatória da dor. Se você estiver realmente desesperado, você aceitará qualquer prazer que puder pegar, independentemente do quão grosseiro ou de qual for o seu preço.

*Devir* é uma noção de identidade num mundo de experiência. Devires existem em duas escalas. Há os devires em macroescala, tal como o fato de você agora ter a identidade de um ser humano no mundo humano. Há também os devires em microescala. Eles ocorrem exclusivamente na mente quando você foca em um desejo e, como resultado, surge na mente uma imagem do mundo no qual aquele desejo poderá ser satisfeito, e a sua identidade como um ser nesse mundo imaginário. O tipo de identidade que você assume – para obter o objeto desejado e desfrutar dele – será moldado pelo desejo que forma o cerne daquele devir específico. Os devires desse tipo ocorrem na mente incontáveis vezes ao longo de até mesmo um dia. E, especialmente no momento da morte, eles atuarão como aberturas para os devires em macroescala nos quais você pode tomar um novo nascimento.

Quando, naquele momento, sua identidade no mundo estiver ameaçada, juntamente com todos os prazeres que você pôde encontrar aqui, haverá um forte anseio para continuar o devir – de ser alguém em algum lugar – a menos que a mente tenha sido rigorosamente treinada. Então, mais uma vez, se você temer a aniquilação, você irá se agarrar a qualquer oportunidade de devir, independentemente do preço. É um anseio que está disposto a pagar qualquer preço pode levá-lo a pagar muito caro.

*Não-devir* é a aniquilação da identidade de alguém. É possível que depois de uma vida de desapontamentos, juntamente com todas as dores e dificuldades que acompanham o processo da morte, o anseio pelo apagamento total se torne forte no momento da morte. Mas o bodhisatta descobriu que este tipo de anseio ainda opera em termos de “eu” e do “mundo”, os termos fundamentais do devir: o “eu” que quer ser apagado e o mundo do qual você quer escapar. Por essa razão, em vez de pôr um fim ao devir, este tipo de anseio levaria a um novo devir inconsciente que duraria por algum tempo – talvez até um longo tempo – e, depois, continuaria em devires posteriores.

Isso significa que o anseio pelo não-devir não acabaria com o envelhecimento e a morte. Em vez disso, ele simplesmente daria continuidade ao processo.

Isso apresentou um dilema ao bodhisatta. Ele viu que os anseios que levam ao sofrimento, se você se apega a eles, levam todos ao devir. O devir, por sua vez, é a condição subjacente para o nascimento. Uma vez que há o nascimento, então envelhecimento e morte necessariamente virão em seguida. Portanto, para pôr um fim ao envelhecimento e à morte, você precisa pôr um fim ao nascimento. Isso exigirá encontrar um caminho para o fim do devir que não envolva o anseio pelo devir, nem o anseio pelo não-devir.

Iremos explorar a solução do Buda a esse dilema no Capítulo Um, mas, por ora, basta notar que ele não envolve tentar destruir o devir, mas simplesmente desvincular-se de sua identidade em qualquer devir que você esteja habitando, aprendendo, ao mesmo tempo, a



observar os processos que moldam o devir e o mantêm em existência. Quando você vê as etapas nesses processos como nada mais do que eventos, aparecendo e desaparecendo, você percebe que eles não poderiam levar a nada de valor real ou duradouro. À medida que você desenvolve despaixão a eles, você deixa de se envolver ou de tentar se identificar com eles. Os devires que já tiverem tomado forma não terão nada para mantê-los ativos; novos devires não terão uma oportunidade de surgir. É assim que o devir – seguido pelo nascimento, envelhecimento e morte – é levado ao fim.

Seguir essa abordagem requer ferramentas mais poderosas do que aceitação, contentamento, equanimidade e paciência. Ela requer discernimento muito aguçado, que, por sua vez, precisa estar fundamentado numa forte concentração. Como o Buda observou, se você simplesmente desenvolver equanimidade sem um forte esforço, a mente nunca ficará devidamente concentrada (AN 3:103). O discernimento de que você precisa para pôr um fim ao anseio não terá a oportunidade de surgir.

Isso significa que, ao se concentrar no momento presente para desenvolver as habilidades necessárias para superar o anseio, você precisa estar motivado por mais do que o simples desejo de aceitar o que quer que surja. Ao mesmo tempo, você não pode se contentar com qualquer paz que encontrar no presente. Você precisa ser mais cauteloso do que isso: ver que os perigos do envelhecimento, adoecimento e morte podem vir a qualquer momento, mas perceber que eles podem ser evitados se você desenvolver o discernimento que o ajudará a ter êxito ao negociar com os desafios que eles trarão.

Discutiremos esse discernimento em mais detalhes no Capítulo Um. Lá, identificaremos os princípios que o Buda aprendeu na noite do seu despertar para explicar o que acontece tanto antes quanto durante o momento da morte. Quando entendermos esses princípios, veremos por que o melhor modo de se preparar para as realidades do envelhecimento, adoecimento e da morte envolve tanto planejar o futuro quanto focar nos eventos presentes na mente. Depois, no restante do livro, iremos nos ater às recomendações detalhadas do Buda sobre como agir estando ciente desse foco duplo, de forma que você saberá como decidir por conta própria com confiança quais ações valem a pena ser seguidas e quais não.

Algumas pessoas questionam como alguém pode saber o que acontece após a morte, e então rotularam os ensinamentos do Buda sobre o assunto como pura especulação. Eles também questionaram como qualquer ser humano pode descobrir uma dimensão livre das condições de envelhecimento, adoecimento e morte. Essas questões, no entanto, vêm de uma suposição mal examinada sobre o que um ser humano *é* – um ser limitado por espaço, tempo, cultura e as restrições do corpo – então, a partir dessa suposição, tiram conclusões sobre o que tal ser *é* capaz de *saber*.

O Buda, no entanto, tomou o rumo oposto. Em vez de começar pela definição do que um ser humano *é*, ele explorou o que um ser humano pode *fazer* – e, então, baseado nessas ações, o que ele *é* capaz de saber. Na noite do seu despertar, ele descobriu que era possível agir de um modo que levava à experiência de uma dimensão sem-morte. Como ele disse posteriormente, se você se define, você se limita (SN 23:2; SN 22:36). Assim, em vez de ensinar uma doutrina do que um ser humano *é*, ele ensinou um caminho de prática que, ele disse, está dentro das capacidades do que um ser humano pode fazer, e que levaria qualquer um que seguisse esse caminho à mesma experiência.

Esse caminho *é* mais intimidador do que o caminho que toma o bem-estar no momento presente como o seu objetivo, e, por essa razão, exige convicção. Afinal, a afirmação de conhecimento proclamada pelo Buda não *é* evidência suficiente para os outros de que ele realmente sabia – e realizou isso. É por isso que ele dizia aos seus ouvintes que a convicção em seu despertar era uma das atitudes necessárias para seguir o caminho.

Ela *é* necessária porque, como o próprio Buda observou, não há como você realmente saber a verdade do que ele aprendeu sobre o poder da ação humana de ver o que acontece na

morte ou de alcançar a dimensão sem-morte até você ter percorrido o caminho e ter visto que, de fato, ele realmente o leva ao conhecimento genuíno dessas coisas. Mas, ao mesmo tempo, você não conseguirá percorrer o caminho a menos que você esteja convencido de que vale o esforço. Se você esperasse por uma prova empírica dessas verdades antes que estivesse disposto a praticar, você morreria primeiro. O que você precisa são boas hipóteses de trabalho que você esteja disposto a testar.

Afinal, *qualquer* posição que você adotar a respeito dessas questões teria que ser uma hipótese de trabalho. A crença de que a morte é seguida pela aniquilação não é menos um artigo de fé do que a crença de que ela é seguida pelo renascimento. Ninguém que ainda não tenha visto a dimensão sem-morte pode atestar com razão o conhecimento de que ele existe ou não. E, como você está sempre tendo que decidir como agir, você precisa de hipóteses de trabalho sobre como os resultados de suas ações irão se desdobrar em qualquer ocasião. Então, enquanto você tiver que formular hipóteses de trabalho sobre a natureza da ação, se você quiser pôr um fim ao sofrimento, você precisa adotar hipóteses que permitam que a ideia de um caminho de ação para o fim do sofrimento faça sentido. É aqui que a convicção entra na prática budista: quando você se convenceu de que as hipóteses propostas pelo Buda fazem sentido e valem a pena testar.

O Buda nunca tentou oferecer aos seus ouvintes uma prova empírica das suas descobertas sobre renascimento, kamma e a dimensão sem-morte. Como ele disse, mesmo que uma pessoa pudesse demonstrar que esses princípios contêm fundamentos razoáveis, isso não é prova de que eles sejam verdadeiros. Por exemplo, um dos princípios básicos de seu ensinamento do kamma é que você tem a liberdade de escolher um curso de ação no momento presente e que isso lhe trará resultados no momento presente. Embora esse princípio seja sensato, não há um modo empírico, antes do despertar, de provar que essa liberdade é verdadeira ou falsa. No entanto, o Buda ofereceu o que poderia ser chamado de provas pragmáticas para aceitar seus ensinamentos sobre renascimento, kamma e a dimensão sem-morte como hipóteses de trabalho.

Essas provas pragmáticas vêm em duas formas: A primeira se baseia na observação de que se você acredita que suas escolhas são reais – por exemplo, você não está sendo forçado a agir por um poder oculto ou por um processo físico bruto – e que elas terão consequências a longo prazo, você estará mais propenso a agir de formas hábeis e inofensivas. Seu comportamento será mais honroso. Se, por outro lado, você não acreditar que suas escolhas são reais e consequentes, você tenderá a agir de forma mais descuidada no modo como você trata a si mesmo e aos outros. Se você se preocupa em encontrar um caminho para o fim do sofrimento, você deveria escolher a suposição que irá inspirá-lo a ser mais cuidadoso com as suas ações.

O segundo tipo de prova pragmática é baseado no princípio de que se você não sabe se um objetivo desejável é possível, e pessoas sensatas estão lhe dizendo que sim, você poderia tanto (1) adotar a suposição de que ele não é, o que efetivamente fecharia qualquer caminho que leva até lá, ou você poderia (2) adotar a suposição de que ele é possível e ao menos manter a possibilidade aberta. Novamente, se você se preocupa em encontrar um caminho para o fim do sofrimento, a segunda suposição é a que você deve adotar. Você não deveria fechar as portas para uma possibilidade tão desejável por pura ignorância.

Ambos esses tipos de provas pragmáticas são apresentados como apostas – assim como é todo ensinamento sobre a questão de saber se a escolha é real e a dimensão sem-morte é possível. Na verdade, como estamos constantemente agindo e fazendo escolhas, estamos fazendo apostas o tempo todo quanto a quais suposições adotar sobre o quão longe irão as consequências de nossas ações e que tipos de felicidade estão ao alcance de nossos poderes.

Como o próprio Buda ressaltou, se você tem convicção no despertar dele e age de acordo com essa convicção, você está fazendo uma boa aposta. Se os princípios de renascimento, kamma e da dimensão sem-morte não forem verdadeiros, então pelo menos você pode

desfrutar de uma consciência limpa, pois aprendeu a se comportar de maneira compassiva e honrosa. Ao refletir sobre o seu comportamento, você terá razões sólidas para a autoestima. E, é claro, se as descobertas do despertar dele *forem* verdadeiras, então você encontrou uma felicidade sem-morte.

Portanto, convicção, no sentido que o Buda dá ao termo, não é fé cega. É o ato de adotar hipóteses de trabalho razoáveis que abrem a possibilidade de felicidade a longo prazo e, em última instância, ao sem-morte.

Agora, o caminho para a dimensão sem-morte pode parecer intimidador. Muitas pessoas, ao aprender o que isso implica, podem facilmente se perguntar se estão dispostas ao desafio. Mas como o Cãnone Páli – o registro mais antigo existente dos ensinamentos do Buda – relata, pessoas de todas as esferas da vida – jovens, velhos, enfermos, saudáveis, buscadores religiosos, chefes de família e até mesmo criminosos – seguiram o caminho todo até o despertar.

Como o Ven. Ānanda, um dos discípulos do Buda, disse, a resposta adequada ao descobrir que outros encontraram o despertar completo é: “Então, por que não eu?” (AN 4:159). Os compiladores do Cãnone frequentemente descreveram o estilo de ensino do Buda como de “instruir, exortar, incitar e encorajar” – em outras palavras, uma parte constituída de informação para três partes de encorajamento. Espero que este livro não apenas o instrua, mas também o encoraje a exortar-se, incitar-se e encorajar-se para seguir, destemido, o caminho para a dimensão sem-morte.

#### *Como Ler Este Livro*

Como veremos, a abordagem recomendada pelo Buda para conquistar a vitória sobre o envelhecimento, adoecimento e morte era desenvolver a força do coração e a força da mente. O Cãnone Páli lista muitos tipos de força mental, mas duas de suas listas se destacam. Na primeira, as forças são:

convicção,  
persistência,  
presença mental (*sati*),  
concentração, e  
discernimento.

Na segunda, as forças são:

convicção,  
vergonha,  
prudência,  
persistência, e  
discernimento.

Dada a sobreposição entre as duas listas, isso dá sete forças ao todo. Essas sete forças formam a estrutura básica do Capítulo Quatro, dedicado a questões relativas ao envelhecimento; o Capítulo Cinco, dedicado a questões relativas ao adoecimento; o Capítulo Seis, dedicado a questões relativas à morte; o Capítulo Sete, dedicado a conselhos àqueles que estão cuidando de pessoas que estão enfermas ou falecendo; e o Capítulo Oito, dedicado a conselhos àqueles que estão em luto devido ao envelhecimento, adoecimento ou à morte de um ente querido.

No entanto, dentre as duas listas de forças, a primeira é mais proeminente no Cãnone e é tratada como mais fundamental. Ela está incluída num conjunto de ensinamentos chamados

Asas para o Despertar (*bodhi-pakkhiya-dhamma*), que o Buda identificou como os seus ensinamentos mais centrais.

A primeira lista fornece uma estrutura geral para os capítulos introdutórios.

Convicção é definida como a convicção na veracidade do despertar do Buda. Por essa razão, o Capítulo Um discute as descobertas centrais desse despertar, como o Buda chegou até elas, e como elas se aplicam a questões gerais sobre envelhecimento, adoecimento e morte.

As quatro forças restantes são desenvolvidas através da meditação. Dessa forma, o Capítulo Dois discute como, em termos de teoria, os *insights* que o Buda obteve em seu despertar moldaram o modo como ele ensinou meditação. O Capítulo Três então discute como esses princípios teóricos de fato se desenrolam na prática da meditação para desenvolver persistência, presença mental, concentração e discernimento.

Se você achar a história e teoria dos dois primeiros capítulos muito distantes ou abstratas, você pode preferir começar pelo Capítulo Três, pois – como eu resalto lá – a prática da meditação é central a todas as outras instruções do Buda para melhor abordar o envelhecimento, o adoecimento e a morte. Os próximos três capítulos devem ser lidos consecutivamente porque a questão da fraqueza física, tratada em mais detalhe em conexão com o envelhecimento no Capítulo Quatro, também está envolvida no confronto com a doença e a morte. Da mesma forma, a questão da dor, tratada em mais detalhe em conexão com o adoecimento no Capítulo Cinco, também está envolvido no confronto com a morte, o tópico do Capítulo Seis.

Já a discussão no Capítulo Sete – que aborda tanto como um cuidador ou uma cuidadora deve encorajar um paciente a desenvolver as sete forças quanto como o cuidador ou a cuidadora irá se beneficiar desenvolvendo essas forças em si mesmo ou em si mesma –, pressupõe conhecimento dos três capítulos anteriores.

Da mesma forma, o Capítulo Oito, que trata da questão de como melhor lidar com o luto quando um ente querido envelheceu ou adoeceu ou faleceu. Este capítulo mostra como aplicar as primeiras quatro forças para lidar com os sintomas do luto, e todas as sete forças para efetuar uma cura total.

Se você começar pelo Capítulo Três, então uma vez que se familiarizar com as discussões práticas nas partes finais do livro, você pode achar que está mais preparado para enfrentar as discussões mais teóricas nos Capítulos Um e Dois. Dessa forma, você terá um esquema mais abrangente para entender de onde vieram as instruções práticas. Esse esquema então ajudará a lhe dar uma noção melhor de como você pode adaptar as instruções práticas para que elas se adequem melhor às especificidades de seu caso particular, enquanto, ao mesmo tempo, mantendo-se fiel aos princípios do que o Buda ensinou.

*“Então, monges, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, vendo as desvantagens do nascimento, buscando o descanso inato e insuperável do jugo, desvinculação [nibbāna], eu alcancei o descanso inato e insuperável do jugo: desvinculação. Estando eu mesmo sujeito ao envelhecimento... ao adoecimento... à morte... à tristeza... às impurezas, buscando o descanso insuperável que não envelhece, não adoce, não morre, não entristece, do jugo: desvinculação. Conhecimento & visão surgiram em mim: Incondicionada é a minha libertação. Este é meu último nascimento. Agora não há mais devir.” – MN 26*

## Lições do Despertar

Na noite do seu despertar, o bodhisatta obteve três conhecimentos que levaram à sua libertação total:

- conhecimento de suas vidas passadas;
- conhecimento de como os seres morrem e renascem de acordo com o seu *kamma* (uma palavra que significa “ação”, mais conhecida atualmente em sua forma sânscrita, *karma*); e
- conhecimento de como pôr um fim às qualidades mentais que ele chamou de *āsavas*, ou efluentes: tendências que borbulham na mente e escorrem para fora, levando ao renascimento seguinte. Essas tendências são três: sensualidade, devir e ignorância.

Quando esses efluentes desapareceram de sua mente, o bodhisatta – agora o Buda – experienciou a dimensão sem-morte, a qual ele posteriormente deu muitos nomes, sendo o mais conhecido deles *nibbāna* (*nirvāṇa*): *desvinculação*. Esse foi o seu despertar.

O fato de esses conhecimentos terem levado à dimensão sem-morte foi a garantia do Buda da veracidade deles – uma garantia que ele não conseguia compartilhar com mais ninguém, exceto ensinando o caminho de prática que o levou a uma experiência da dimensão sem-morte para que outros pudessem experimentar esse caminho e obter os mesmos resultados por conta própria.

Todos os três conhecimentos ensinaram ao Buda lições importantes sobre o que acontece ao longo do envelhecimento, adoecimento e morte, e como melhor treinar a mente de modo a não sofrer com essas coisas. Por isso é bom olhar para cada conhecimento em detalhes. Como veremos, o que foi característico do despertar do Buda não foi apenas o que ele aprendeu com esses três conhecimentos, mas também como ele interpretou e usou o que havia aprendido. Ele se beneficiou muito com esses três conhecimentos porque os abordou persistentemente formulando as perguntas certas.

Ele começou sua investigação se concentrando na questão do que acontece na morte, como outros fizeram antes dele. No entanto, ele foi capaz de despertar para a dimensão sem-morte porque continuou concentrado no tópico do que fazer para não sofrer com a morte, enquanto meditadores anteriores se permitiram ser desviados por outros interesses. Aqui, mais uma vez, conseguimos ver o quanto do Dhamma devemos ao desejo implacável de nunca mais sofrer com a morte.

### O PRIMEIRO CONHECIMENTO

O primeiro conhecimento, de suas vidas passadas, retrocedia no tempo muitos éons enquanto o cosmos expandia e contraía repetidas vezes. No caso de cada vida, ele sabia seu nome, clã (espécie ou nível de ser), aparência, comida, experiência de prazer ou dor, e o modo de sua morte.

O Buda posteriormente ilustrou esse conhecimento com um símile:

*“Era como se um homem fosse de sua vila natal a uma outra vila e, depois, dessa vila a uma outra vila e, depois, da outra vila de volta à sua vila natal. O pensamento lhe ocorreria, ‘eu fui da minha vila natal àquela vila ali. Lá, fiquei de pé de tal modo, sentei-me de tal modo, falei de tal modo e permaneci em silêncio de tal modo. Daquela vila, eu fui àquela outra vila ali e, lá, fiquei de pé de tal modo, sentei-me de tal modo, falei de tal modo e permaneci em silêncio de tal modo. Daquela vila, eu voltei para casa.” – DN 2*

O fato de o bodhisatta ter obtido esse conhecimento na noite de seu despertar por vezes é descartado como um mero resquício de sua cultura, na suposição de que todos na Índia daquele tempo acreditavam em renascimento. Mas essa suposição é falsa. A questão de saber se a morte era seguida por renascimento ou por aniquilação foi calorosamente debatida naquela época. Mesmo entre aqueles que ensinavam renascimento havia divergência sobre se você mudava ou permanecia o mesmo de um nascimento para o próximo. Alguns brâmanes, por exemplo, ensinavam que os membros de cada casta permaneceriam naquela casta de uma vida para a próxima: brâmanes seriam sempre brâmanes; pessoas de castas mais baixas sempre teriam que lhes servir; animais seriam sempre animais para serem usados por eles.

O primeiro conhecimento do bodhisatta indicou o contrário. Ele havia mudado radicalmente de um nascimento para o próximo, adotando identidades em muitos níveis do cosmos, não apenas no nível humano, mas também em níveis muito superiores e inferiores. Isso ocorreu tantas vezes, ele posteriormente ressaltou, que seria difícil para ele encontrar alguém que não tivesse sido sua mãe, seu pai, sua irmã, seu irmão, sua filha ou seu filho no decorrer desse longo, longo tempo (SN 15:14-19). Pensar nisso, ele acrescentou, era suficiente para dar origem o desejo de libertação desse processo como um todo.

#### O SEGUNDO CONHECIMENTO

O segundo conhecimento do bodhisatta foi conhecimento dos seres morrendo e renascendo de acordo com as suas ações. O símile do Buda para este conhecimento é o seguinte:

*“Era como se houvesse uma edificação alta na praça central (de uma cidade) e um homem com boa visão em cima dela observasse as pessoas entrando numa casa, saindo dela, caminhando pelas ruas e sentando-se na praça central. O pensamento lhe ocorreria: ‘Essas pessoas estão entrando numa casa, saindo dela, caminhando pelas ruas e sentando-se na praça central.’” – DN 2*

Esse segundo conhecimento estava diretamente relacionado ao primeiro, mas, como o primeiro, é por vezes descartado com o argumento errôneo de que era simplesmente um resquício da cultura na qual o bodhisatta foi criado. Ambos os conhecimentos também foram descartados como sendo irrelevantes à verdadeira essência do despertar do Buda, que veio no terceiro conhecimento. Isso também é falso.

Na verdade, os dois primeiros conhecimentos estavam intimamente conectados com o terceiro. O que o bodhisatta viu em seu primeiro conhecimento o inspirou a seguir a mesma linha de questionamento que levou, passo a passo, ao segundo conhecimento e, depois, ao conhecimento que trouxe o seu despertar.

Depois que ele obteve o *insight* de suas vidas passadas no primeiro conhecimento, a pergunta seguinte foi: se sua identidade muda de uma vida para a outra, o que determina essa mudança?

Isso também era uma questão controversa na época do bodhisatta. Apesar de os seus contemporâneos que admitiam o renascimento darem muitas respostas a essa pergunta, as mais interessantes eram baseadas não em especulação, mas nas experiências meditativas de professores anteriores. O Buda mais tarde observou que ele não foi o primeiro a obter conhecimento do renascimento ou dos seres morrendo e renascendo. Outros professores também obtiveram esses conhecimentos, mas seu segundo conhecimento diferia do deles em dois aspectos importantes: por um lado, era mais extensivo e detalhado; por outro, ele o abordou fazendo perguntas diferentes.

*Em termos de extensão:* o conhecimento deles remontava a no máximo 40 éons de expansão e contração, enquanto o dele retrocedia muito mais. Por essa razão, ele foi capaz de ver padrões maiores que eles perderam.

Por exemplo, ele viu seres nos níveis mais altos do cosmos cuja duração de vida era de muitas centenas de éons. Como resultado, ele pôde ver como até mesmo os deuses mais elevados morriam e renasciam, enquanto as pessoas antes dele não puderam. Isso lhe mostrou como nenhum dos seres no topo eram seres supremos e eternos responsáveis por determinar como o cosmos evoluiria ou quem renasceria onde.

Ele também viu que não havia um ponto inicial discernível para a transmigração – ou como ele disse em outra ocasião, que tal ponto inicial não podia sequer ser concebido. Os processos através dos quais os seres iam de uma vida para outra estavam acontecendo por um tempo imensuravelmente longo, servindo a nenhuma razão maior ou plano divino.

*Em termos de detalhes:* Alguns professores, ao obter conhecimentos desse tipo, viam casos em que pessoas faziam o bem e, então, na vida seguinte, renasciam numa boa destinação, enquanto outras pessoas faziam o mal e, na vida seguinte, renasciam numa destinação ruim. Como resultado, esses professores ensinavam o poder da ação como uma regra determinista. Se você matasse, roubasse, se envolvesse em sexo ilícito, contasse mentiras ou tomasse intoxicantes, eles diziam, seu destino para a próxima vida estava selado: você teria que ir para uma destinação ruim, como um inferno ou um reino animal. Se você se abstinisse dessas atividades, novamente, sua próxima vida estava totalmente determinada: você teria que ir para uma destinação boa, como os mundos humano ou celestiais.

Outros professores, porém, ao obter esse tipo de conhecimento, viam casos em que pessoas faziam o bem e, então, na vida seguinte, renasciam numa destinação ruim; e casos em que pessoas faziam o mal e renasciam numa boa destinação. Como resultado, esses professores afirmavam que suas ações eram incapazes de levá-lo a um bom ou mau renascimento. Em vez disso, eles ensinavam que o renascimento era determinado por um deus criador, pelo destino impessoal ou por puro acaso (AN 3:62).

O bodhisatta, no entanto, foi capaz de examinar as ações dos seres em muito mais detalhes e ele descobriu que um punhado de ações não era suficiente para determinar seu próximo renascimento, mas que seu histórico mais amplo de ações, tanto passadas como presentes, de fato desempenhava um papel para determinar o próximo renascimento. Pessoas que fizeram boas ações e renasceram numa destinação ruim ou tinham praticado más ações num passado mais distante, ou más ações imediatamente antes da morte, ou – no momento da morte – adotaram visão incorreta. Por sua vez, aqueles que fizeram más ações e renasceram numa boa destinação ou tinham praticado boas ações num passado mais distante, ou boas ações imediatamente antes da morte, ou, no momento da morte, adotaram visão correta.

Ao mesmo tempo, quando uma pessoa praticava um aglomerado de boas ações nesta vida e renascia numa boa destinação, não era exclusivamente por causa dessas ações. Também era por meio dos efeitos cumulativos das ações antes e depois disso, juntamente com o ato de manter visão correta no momento da morte. Da mesma forma, quando uma pessoa praticava más ações nesta vida e renascia numa destinação ruim, era por meio do poder cumulativo dessas ações mais as más ações anteriores e subsequentes e o ato de manter visão incorreta no momento da morte (MN 136).

Como resultado, o Buda ensinou que as ações *tendiam* a dar resultados de acordo com a sua qualidade – ações hábeis tendiam a dar bons resultados e ações inábeis tendiam a dar maus resultados – mas o modo como essas tendências interagiam para produzir resultados era tão complexo que você enlouqueceria se tentasse rastreá-los por completo. Ainda assim, a lição importante era que, de qualquer forma, não era necessário rastreá-los: apenas continue agindo com visão correta e intenções hábeis que bons resultados certamente virão mais cedo ou mais tarde.



## O TERCEIRO CONHECIMENTO

Os relatos autobiográficos do despertar do Buda afirmam que ele foi direto do segundo conhecimento para o terceiro – conhecimento do fim dos efluentes. Esse conhecimento envolvia ver as quatro nobres verdades e experienciar a libertação total do nascimento, envelhecimento e morte.

O Buda posteriormente descreveu seu conhecimento da seguinte forma:

*“Era como se houvesse uma lagoa em um vale – de águas claras, límpidas & puras – onde um homem com boa visão parado na margem pudesse ver conchas, cascalho e seixos, e também cardumes de peixe nadando e descansando, e lhe ocorresse: ‘Essa lagoa é de águas claras, límpidas & puras. Aqui há estas conchas, cascalho e seixos, e também estes cardumes de peixe nadando e descansando.’” – DN 2*

*“Quando a mente estava assim concentrada, purificada & brilhante, imaculada, livre de defeitos, flexível e maleável, estável e alcançada a imperturbabilidade, eu a inclinei para o conhecimento do fim dos efluentes. Discerni, conforme veio a ser, que “isto é estresse... Esta é a origem do estresse... Esta é a cessação do estresse... Este é o caminho que leva à cessação do estresse... Estes são efluentes... Esta é a origem dos efluentes... Esta é a cessação dos efluentes... Este é o caminho que leva à cessação dos efluentes.” Meu coração, conhecendo dessa forma, vendo dessa forma, foi libertado da fermentação da sensualidade, da fermentação do devir, da fermentação da ignorância. Com a libertação, surgiu o conhecimento: ‘Libertado.’ Discerni que ‘o nascimento se acabou, a vida santa foi cumprida, a tarefa foi executada. Não há mais nada para este mundo.’” – MN 4*

O símile para este conhecimento sugere que foi puramente uma questão de ver as quatro nobres verdades, mas SN 56:11 nos diz que ele também envolvia realizar os quatro deveres apropriados a cada verdade: compreender o estresse, abandonar a sua origem, realizar a sua cessação e desenvolver o caminho para a sua cessação.

Os relatos autobiográficos do Buda não explicam como o segundo conhecimento estava relacionado ao terceiro, nem por que ele conseguiu dar o passo do segundo ao terceiro quando outros meditadores anteriores a ele tinham fracassado.

Outras passagens do Cânone, no entanto, dão alguma ideia das etapas intermediárias. Essas etapas são importantes de saber, pois providenciam indicações práticas para como qualquer um deve abordar questões relacionadas ao seu próprio nascimento, envelhecimento e morte.

O primeiro ponto a ser observado tem a ver com as perguntas que o bodhisatta fez ao segundo conhecimento. Havia meditadores em seu tempo que, vendo que os seres renasciam em muitos níveis diferentes do cosmos, ficavam obcecados com a questão do que, em cada ser, permanecia o mesmo ao longo das muitas mudanças do renascimento. Havia um Eu? Não havia um Eu? Uma escola em particular ensinava que o Eu e o cosmos eram eternos e imutáveis – sua essência interna sempre permanecia a mesma – e quaisquer mudanças aparentes eram, na verdade, irrealis. Como o Buda posteriormente observou, professores dessa escola tendiam a se emaranhar em debate com aqueles que afirmavam, seja com base em suas experiências meditativas, seja através da lógica, que o Eu não era eterno ou sequer existia. Ele chamou os emaranhamentos em ambos os lados dessa questão de um matagal, uma contorção e um grilhão de opiniões (DN 1; MN 2).

Da forma como ele via, todos esses meditadores cometeram o erro de fazer as perguntas erradas, tais como: “Eu existia no passado? O que eu era no passado? Eu existirei no futuro? O que eu serei no futuro? Eu existo agora? Eu não existo agora? O que sou eu?” Em vez disso, as

perguntas adequadas a se fazer diziam respeito ao que fazer para pôr um fim ao sofrimento (MN 2). Vendo os erros cometidos por meditadores anteriores, o bodhisatta não deixou o segundo conhecimento desviá-lo de sua pergunta original: o que pode ser feito para pôr um fim ao nascimento, adoecimento e morte?

Ao ver o poder da ação para determinar a morte e o renascimento de uma pessoa, ele se concentrou não em *quem* estava realizando as ações, mas na natureza da *ação em si*. Em particular, um ponto que ele havia visto em seu segundo conhecimento que meditadores anteriores tinham ignorado no deles – o poder da perspectiva de cada um no momento da morte para apoiar ou neutralizar os resultados de ações passadas – parece ter chamado a sua atenção. Isso lhe teria sugerido duas coisas:

Um: ações mentais tinham o poder de superar os resultados de ações físicas e verbais.

Dois: o momento presente era moldado não apenas por ações passadas, mas também, e mais radicalmente, por ações presentes. Isso é verdade não só na morte, mas também em qualquer momento da vida.

Essas duas realizações se combinaram em uma: a realização do poder das ações mentais do momento presente.

Por isso, no terceiro conhecimento, ele focou em ações mentais no momento presente para ver como elas influenciavam o nascimento, envelhecimento e morte e para testar se essa influência poderia ser manipulada para interromper o nascimento, envelhecimento e morte. Uma parte importante de sua investigação foi que ele não examinou essas ações no contexto de quem as estava realizando ou onde. Afinal, “quem” e “onde” são questões do devir, que, como observamos, é uma noção de identidade funcionando em um mundo de experiência. Uma vez que você se compromete com esses termos, é difícil escapar do devir. Em vez disso, o bodhisatta procurou simplesmente por relações causais entre as ações em si mesmas. Isso foi determinante não apenas para compreender essas ações, mas também para desenvolver despaixão em relação a elas. Isso as levaria a um fim.

Como ele afirmou posteriormente (SN 12:65), quando procurou pelas causas do envelhecimento e da morte, ele as rastreou através da seguinte sequência de ações, chamadas de co-originação dependente (*paṭicca samuppāda*):

*nascimento*, que ocorria em estados de

*devir* – uma noção de identidade em um mundo de experiência. Essa identidade, conforme observamos, pode ser tanto na escala do mundo em geral – nos níveis cósmicos de mundos sensoriais, de forma ou imateriais – ou nos mesmos níveis dentro da mente. Aliás, como o Buda descobriu, devir na escala externa provém dos devires na escala interna. Esses devires baseavam-se no

*apego*: desejo e paixão por qualquer um dos cinco agregados da forma, sensação, percepção, fabricações mentais ou consciência sensorial. É possível se apegar a esses agregados em qualquer uma das quatro maneiras: em seu papel de forjar fantasias sensuais, perspectivas do mundo, hábitos e práticas ou doutrinas do Eu. Esses quatro tipos de apego, por sua vez, baseavam-se nos três tipos de

*anseio* (por sensualidade, devir e não-devir), que se baseavam na

*sensação* – prazer, dor, nem prazer nem dor. Sensações baseavam-se no

*contato sensorial*. Contato baseava-se nos

*seis sentidos* da visão, audição, olfato, paladar, tato e ideação. Esses sentidos, por sua vez, baseavam-se na obtenção de um corpo consciente, que o Buda chamou de

*nome-e-forma*. “Forma” aqui abrange o corpo como é percebido internamente, em termos elementais de energia, calor, frio e solidez. “Nome” abrange atos mentais: sensações, percepções – os rótulos mentais para as coisas – intenções, atos de atenção e contato entre atos mentais e o corpo. Tanto o nome quanto a forma dependiam da

*consciência* no olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente. Esses atos de consciência dependiam de atos de

*fabricação*, que incluíam fabricação corporal, a inspiração e expiração; fabricação verbal, pensamento direcionado e avaliação (sua conversa interna na qual você foca em um tópico e depois faz perguntas e comentários a respeito dela); e fabricação mental, sensações e percepções.

O bodhisatta percorreu essa sequência de ações primeiro experienciando diretamente a ação, depois procurando a sua origem, em outras palavras, o ato interno que a causava. Em seguida, ele procurou a sua cessação quando a sua origem cessou, tudo isso enquanto seguia o caminho de prática que levaria à sua cessação através do desenvolvimento de despaixão pela ação.

Quando ele aplicou esse modo de ver às fabricações, as fabricações cessaram, fazendo com que as ações remanescentes na sequência também cessassem. Foi isso que abriu o caminho para se libertar na dimensão sem-morte: uma consciência além dos seis sentidos, uma verdade e felicidade incondicionadas e liberdade total de todas as restrições do espaço e do tempo.

Foi essa experiência que o tornou o Buda, o Desperto.

Ela também o ensinou muitas coisas. A lição mais óbvia foi que a sequência de causas que levam ao envelhecimento, adoecimento e morte era muito complexa. Perceba, por exemplo, quantas vezes sensações e percepções ficam reaparecendo na sequência. Isso cria muitos ciclos de retroalimentação entre essas ações. Para os nossos propósitos, no entanto, algumas das lições mais importantes do Buda foram razoavelmente simples e diretas.

- Ele percebeu que o sofrimento aparecia pela primeira vez na sequência de co-originação dependente, não com nascimento, envelhecimento ou morte, mas com o apego. Isso significa que envelhecimento e morte não constituem sofrimento em si mesmos. Eles contam como sofrimento apenas se forem abordados com apego. Como a causa imediata para o apego é o anseio, o Buda identificou o anseio como causa do sofrimento em seu primeiro discurso, e a despaixão pelo anseio como a cessação do sofrimento.

- Para desenvolver a despaixão pelo anseio, o modo de o bodhisatta ver a sequência de ações que leva até o anseio – sem fazer referência a quem as estava realizando ou onde – foi precisamente a abordagem certa. Isso porque perspectivas sobre a natureza do Eu e do mundo eram dois dos objetos de apego que levavam ao devir. Se eles formassem a estrutura das perguntas que você fizesse ao analisar essas ações, isso implicaria analisar as ações dentro da estrutura de uma identidade do Eu. Isso não permitiria que a despaixão surgisse: ou você se agarraria a essas ações como sendo você ou como se fossem suas se você quisesse que elas permanecessem, ou você tentaria se livrar delas caso não gostasse delas. Em outras palavras, você continuaria preso na ligação dupla formada pelo anseio por devir e pelo anseio por não-devir. É apenas saindo da estrutura de “Eu” e do “mundo” que você consegue desenvolver a despaixão necessária que permite que a sequência que leva ao sofrimento cesse por conta própria.

O Buda tinha um nome para essa abordagem de cultivar despaixão pelos eventos que levam até ao anseio vendo os eventos em si mesmos: ele a chamou de *ver o que surgiu como surgido* (*bhūtaṃ bhūtaṃ passati*). Como já observamos, essa abordagem evitava a ligação dupla ao evitar por completo os dois termos principais do devir: (a) uma identidade em (b) um mundo de experiência.

- O Buda viu que essa abordagem também ajudava a tolher quaisquer conceitos que desenvolveriam qualquer noção de “Eu” ou “mundo”. Se você se concentrasse nas etapas de originação que levam até à experiência dos seis sentidos – que ele equiparava ao mundo – a ideia de não-existência do mundo não lhe ocorreria. Se você se concentrasse na cessação dessas

etapas, a ideia de existência do mundo não lhe ocorreria. Tudo o que você veria seria o estresse surgindo e o estresse cessando (SN 12:15). Ao observar esse estresse sem referência à existência ou não-existência de qualquer essência subjacente, você não veria uma razão para sentir qualquer paixão por isso. Esse é uma das maneiras em que esse modo de ver pode levar à despaixão e, em seguida, à libertação.

- O Buda também observou que a sequência que leva ao sofrimento não começava com o contato sensorial. Em outras palavras, a estrada para o sofrimento não começa com vistas, sons, etc. desagradáveis. Em vez disso, ela começa com ações no corpo e na mente *antes* do contato sensorial, que podem levar ao sofrimento até mesmo em torno de contatos sensoriais prazerosos. Essas ações anteriores incluem intenções, que o Buda identificou como a essência do kamma; atenção, o modo como você formula perguntas para decidir em que vale ou não a pena prestar atenção; percepções, os rótulos que você aplica no contato sensorial; e os três tipos de fabricação, que o Buda tratava como sinônimos da intenção.

Além disso, o Buda observou que as relações entre as ações na sequência não aconteciam necessariamente no momento presente. Em alguns casos, elas incluíam ações do passado. Isso é mais óbvio no caso dos seis sentidos: muitos dos fenômenos que você experimenta através dos sentidos não são resultados do que você está fazendo agora mesmo. Talvez você esteja tendo pensamentos perfeitamente hábeis, mas fenômenos negativos ainda podem vir até você de fora. Ainda assim, esses fenômenos são diretamente relacionados às suas ações, pois você deve considerar os seis sentidos como resultados de kamma antigo (SN 35:145). Em outras palavras, se você quer alcançar a libertação, você precisa ver o que vem através dos sentidos como originado de suas ações passadas.

Isso levanta um ponto importante. Dado que suas intenções presentes podem desempenhar um papel em pelo menos dois pontos da sequência anteriores a este kamma antigo – em *fabricações e nome* – sua experiência do kamma presente, independentemente de você estar totalmente alerta para isso, forma a condição necessária para você experimentar seu kamma antigo. Deve haver intenções no momento presente para você experimentar os resultados de intenções antigas através dos sentidos.

É por isso que a libertação é possível. Quando o kamma presente cessa no momento do despertar, sua experiência dos sentidos – kamma antigo como se desdobraria no momento presente – também para. Quando o Buda experimentou essa cessação, foi isso que garantiu a veracidade do que ele havia aprendido sobre o poder das ações em seus conhecimentos prévios: kamma mental presente é escolhido livremente, e é um pré-requisito necessário para qualquer experiência do mundo dos sentidos.

Também é por isso que, quando o Buda ensinava meditação, ele focava em compreender e desenvolver despaixão pelas intenções no momento presente. E, como veremos, é precisamente por conta disso que esse tipo de meditação é uma parte importante na preparação para a morte.

- Em seus ensinamentos posteriores, o Buda indicou que a contemplação adequada da sequência de eventos que levam ao anseio se enquadra em três etapas: despaixão, cessação e abandono. A razão para as duas primeiras etapas é razoavelmente óbvia: uma vez que a sequência de co-originação dependente é normalmente conduzida pela sua própria paixão pelas ações na sequência, o fato de você desenvolver despaixão por elas levará à sua cessação. Quando, através da despaixão, você parar de realizar as ações, todas as ações subsequentes cessarão.

A necessidade da etapa seguinte do abandono, porém, não é tão óbvia, mas tem a ver com o conhecimento usado para incutir despaixão. Apesar de esse conhecimento evitar os termos do devir, ele ainda faz uso de atos de intenção, percepção e atenção, que são, evidentemente, subfatores do “nome” na co-originação dependente. Somente quando esses atos hábeis de intenção, percepção e atenção também forem abandonados a sequência toda poderá terminar.

Como o Buda observou posteriormente, despertar para o fim do sofrimento pode acontecer por etapas. Algumas pessoas, ao experienciar a dimensão sem-morte, se apegam ao ato de discerni-la, o que significa que o seu abandono ainda não é completo. Ainda assim, o fato de eles terem visto a dimensão sem-morte tolhe uma série de grilhões, garantindo que eles não renascerão mais do que sete vezes, e nunca mais abaixo do nível humano.

Enquanto isso, eles terão que desenvolver mais concentração e discernimento para que seu abandono seja plenamente abrangente – a ponto de desenvolverem o discernimento que tolhe tanto o apego a dimensão sem-morte quanto a qualquer apego remanescente ao próprio discernimento.

É por isso que o Buda posteriormente comparou o seu caminho de prática a uma jangada que você amarra com os paus e galhos deste lado do rio para chegar ao outro lado. Os paus e galhos representam os fatores na sequência de ação que, quando devidamente usados, podem atuar como o caminho. Enquanto estiver atravessando o rio, você terá que segurar firme na jangada. Mas, quando chegar ao outro lado, você terá que largá-la se for continuar no seu caminho.

- Ao ver que toda a sequência de ações que levam ao sofrimento começou com o surgimento das fabricações e cessou quando as fabricações cessaram, o Buda percebeu que ele havia confirmado o poder da mente: não era simplesmente um efeito colateral de processos físicos, como alguns de seus contemporâneos afirmavam. Não era um observador passivo do espetáculo itinerante. Era a força motriz de toda a experiência – ou, como ele colocou posteriormente, “Fenômenos são precedidos pelo coração, governados pelo coração, feitos de coração” (Dhp 1–2).

A natureza desse poder era proposital. Por isso que a sequência começava com fabricações, que, como o Buda observou, atua “em prol de” algo (SN 22:79). A ideia de fazer algo “em prol de” algo implica um desejo de atingir um objetivo. Ela também implica uma noção de meios e fins, causa e efeito: o ato da fabricação é a causa ou os meios, e o fim a que se almeja é o efeito imaginado.

Esse poder pode ser usado de forma hábil para um propósito verdadeiramente desejável ou de forma inábil para um propósito enganosamente desejável. Se o poder da mente não pudesse ser usado para propósitos diferentes, seu poder não seria real, pois não faria qualquer diferença. Vendo que ele de fato fazia uma diferença – uma vasta diferença – o Buda foi capaz de afirmar não apenas que o poder dela era real, mas também que ele poderia ser usado para o propósito mais elevado: levar ao fim do sofrimento.

Ao combinar essas duas dualidades inerentes no poder da mente – causa e efeito, hábil e inábil – o Buda chegou à estrutura do *insight* que estava no âmago de seu terceiro conhecimento, que ele posteriormente chamou de quatro nobres verdades:

1) O sofrimento do nascimento, envelhecimento e morte – o efeito enganosamente desejável – consiste nos cinco agregados sujeito ao apego.

2) A origem do sofrimento – a causa inábil do efeito enganosamente desejável – é o anseio de três tipos: anseio pela sensualidade, anseio pelo devir e anseio pelo não-devir, ou aniquilação.

3) A cessação do sofrimento – o desejo verdadeiramente desejável – vem com a despaixão pelos três tipos de anseio.

4) O caminho hábil de prática levando ao efeito desejável consiste primeiramente em atos de percepção, intenção e atenção corretas. Percepção e atenção corretas ele identificou como visão correta; intenção correta ele dividiu em resolução correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, presença mental correta e concentração correta, dando origem ao nobre caminho óctuplo.

Como observamos acima, cada uma dessas quatro verdades traz um dever: o sofrimento deve ser compreendido até não haver mais paixão, aversão, nem delusão em torno dele (SN

22:23). Sua origem deve ser abandonada, sua cessação, realizada, e o caminho para a sua cessação, desenvolvido até que ele também possa ser abandonado.

Percebendo que ele havia completado todos esses quatro deveres, o Buda sabia que agora estava plenamente desperto. Ele havia tolhido as causas de qualquer renascimento posterior. Apesar de ele ter que experienciar o envelhecimento, o adoecimento e a morte deste seu último corpo, a mente jamais teria que sofrer novamente.

#### O PADRÃO CAUSAL

Nos dias que seguiram ao seu despertar, o Buda refletiu repetidas vezes sobre a sequência de ações que ele havia seguido no terceiro conhecimento (Ud 1:1-3). A partir de sua perspectiva desperta, ele acrescentou dois outros pontos à sequência.

- Primeiro, percebendo que a sequência terminou quando ele trouxe conhecimento para o fator da fabricação, ele acrescentou mais uma ação ao início da sequência que leva ao sofrimento: as fabricações que tendem ao sofrimento são dependentes da *ignorância*, não ver as coisas em termos das quatro nobres verdades. É devido a essa ignorância que a mente usa seu poder indevidamente, fabricando experiências em prol da felicidade sem perceber que está, na realidade, criando sofrimento. Como a palavra em páli para ignorância, *avijjā*, também pode significar falta de habilidade, essa ignorância tem uma dimensão prática, que não é abandonada até que os deveres referentes às quatro nobres verdades sejam completamente dominados. Em outras palavras, você precisa não apenas *saber sobre* as quatro nobres verdades, você também precisa *saber como* cumprir os deveres relacionados a elas.

- A outra adição do Buda à sequência foi articular o padrão causal básico subjacente às relações entre todos os fatores na sequência. Ele chamou o padrão de “condicionalidade isto/aquilo” (*idappaccayatā*). O “isto/aquilo” do nome indica que os fatores causais são todos eventos imediatamente presentes em sua consciência – eventos que você pode apontar diretamente como “isso” ou “aquilo”. Não há necessidade de inferir fatores causais nos bastidores.

Ele expressou o padrão da seguinte forma:

[1] “Quando há isto, há aquilo.

[2] “Com o surgimento disto, surge aquilo.

[3] “Quando não há isto, não há aquilo.

[4] “Com a cessação disto, cessa aquilo.” – Ud 1:1

Essa fórmula é, na realidade, a intersecção de dois pares de princípios atuando conjuntamente. O primeiro par, 1 e 3, descreve a causalidade no momento presente: “Quando há isto, há aquilo. Quando não há isto, não há aquilo”. O resultado surge simultaneamente com a causa e, quando a causa desaparece, o resultado desaparece imediatamente.

O segundo par, 2 e 4, descreve a causalidade ao longo do tempo: “Com o surgimento disto, surge aquilo. Com a cessação disto, cessa aquilo”. A causa pode aparecer e desaparecer em algum ponto no tempo, mas o resultado pode ir e vir no mesmo instante ou muito mais tarde.

Um exemplo do primeiro tipo de causalidade seria colocar seu dedo no fogo. Você não precisa esperar até a sua próxima vida para experienciar o resultado. Você sentirá a dor instantaneamente.

Um exemplo do segundo tipo de causalidade seria plantar uma semente num campo. Você não vai ter uma planta madura imediatamente. Isso levará tempo, muito depois de você ter concluído a ação de plantar a semente, e talvez nem mesmo nesta vida.

A experiência sensorial consiste na combinação desses dois princípios. Em qualquer momento, os resultados de algumas ações amadurecerão. Como ações podem amadurecer em ritmos amplamente variáveis – pense em pés de milho e sequoias – esses resultados podem vir

de muitas ações espalhadas amplamente ao longo do tempo, desde o início desta vida até muitas vidas atrás. Você também tem suas ações presentes – suas intenções presentes – juntamente com alguns resultados dessas ações presentes.

Isso significa que a experiência sensorial é moldada até certo ponto por ações passadas, mas também por ações presentes. Aliás, ações presentes são, na realidade, as mais importantes para se atentar, pois, como observamos, a experiência das intenções presentes é uma condição necessária para experienciar os resultados de intenções passadas. Suas intenções presentes moldam como você experienciará os resultados de intenções passadas à medida que elas amadurecem. Sem intenções presentes, não pode haver a experiência de quaisquer resultados cármicos, presentes ou passados.

Além disso, é precisamente no momento presente que você terá liberdade de escolha. Suas ações passadas são como matéria prima para o momento presente, e suas ações presentes são o ato de moldar essa matéria prima numa experiência. Como quando você prepara comida: ações passadas são como os ingredientes, não-comestíveis em sua forma crua, que lhe estão atualmente disponíveis; ações presentes são suas decisões livremente tomadas para transformar esses ingredientes em comida que você pode comer. A liberdade de suas escolhas, no entanto, pode ser tanto expandida quanto limitada pelo alcance de suas habilidades culinárias. Se você for um cozinheiro habilidoso, você conseguirá fazer comida boa mesmo com ingredientes ruins. Se você for um cozinheiro medíocre, você pode transformar até ingredientes bons numa refeição horrível.

O Buda deu muita importância ao fato de você ter liberdade de escolha no momento presente. Sem essa liberdade, ele disse, a ideia do caminho de prática para o fim do sofrimento não faria qualquer sentido: se você não fosse livre para escolher suas ações, você não seria livre para escolher tal caminho. A gama de escolhas que lhe estão disponíveis em qualquer dado momento pode ser limitada pelas oportunidades fornecidas pelos seu kamma passado, mas você está sempre livre para escolher um curso de ação hábil que será propício, de uma forma ou outra, para o caminho para o fim do sofrimento.

#### NOSSAS LIÇÕES

Apesar de o foco principal do Buda na noite do seu despertar ter sido o problema da morte, podemos extrair lições que se aplicam não apenas ao problema de nossa própria morte, mas também aos problemas de nossos próprios adoecimento e envelhecimento. Essas lições se distribuem em três grupos principais: aquelas baseadas no que ele viu, aquelas baseadas no que ele fez e aquelas baseadas no que ele deduziu a partir do que havia feito.

**O que ele viu.** Como a morte não é o fim, temos que nos preparar para a morte de tal forma que, no mínimo, boas oportunidades para o renascimento estejam disponíveis para nós, e o anseio no momento da morte não nos desvie.

Isso significa preparar para a morte de duas formas. A primeira é através de atos hábeis em pensamento, palavra e ação que criarão aberturas para o renascimento nos reinos superiores. A segunda é através do treinamento da mente em convicção, persistência, presença mental, concentração e discernimento para que ela possa ter algum controle sobre seus anseios e apegos, mesmo perante a dor e a expulsão do corpo. Isso significa, evidentemente, treinamento em meditação. Como o anseio vem, em última instância, de fabricações realizadas em ignorância, o foco principal da meditação será trazer conhecimento e habilidade para os processos de fabricação. Quando essa habilidade estiver completamente dominada, os processos que levam ao anseio e sofrimento dissolverão. Enquanto isso, no entanto, à medida que desenvolvemos essa habilidade através de convicção, pegamos os fatores que ordinariamente levariam ao anseio e os transformamos num caminho para o fim do anseio.

Como o anseio é imediatamente condicionado pela sensação, uma das principais funções da meditação será aprender como suportar a dor sem sucumbir a anseios inábeis. Isso significa que a meditação será uma boa preparação não apenas para a morte, como também para as dores do adoecimento.

O fato de a consciência e outros estados mentais não serem necessariamente dependentes do corpo significa que a força da mente não precisa depender da força do corpo. Esse fato abre a oportunidade para a mente continuar forte não só no momento da morte, como também quando o corpo estiver enfraquecido pelo envelhecimento e adoecimento.

No entanto, apesar de ser sábio preparar-se para um bom renascimento, as perspectivas de sofrimento futuro ainda existem mesmo se você viveu uma vida boa e aprendeu a meditar toleravelmente bem. Mau kamma passado pode interferir ou distraí-lo no momento da morte, um lapso de presença mental pode fazer com que você adote visão incorreta, e mesmo que você de fato consiga um bom destino depois da morte, não há garantia de que você terá um bom renascimento quando, posteriormente, falecer lá. Mesmo devas, na morte, podem cair direto para os reinos inferiores.

Por essa razão, é sábio treinar a mente em como observar ações mentais e físicas “como elas vieram a ser” – em outras palavras, sem qualquer referência a quem as está realizando ou em que mundo, mas simplesmente como parte de uma cadeia causal de eventos. Isso pode levar a um sentimento de despaixão por elas, abrindo o caminho para o primeiro vislumbre do sem-morte, o que garantirá que você jamais renascerá num nível inferior do cosmos. Isso pode abrir ainda mais o caminho para o despertar completo, garantindo que você jamais terá que renascer.

**O que ele fez.** A fim de ir completamente além do renascimento, o bodhisatta mostrou como usar dois esquemas para investigar a mente:

Primeiro, como nos dois primeiros conhecimentos, você vê as ações no contexto de Eu e do mundo, para se motivar a querer desenvolver ações hábeis, confiante de que você é capaz de fazê-lo e que isso trará benefícios quando você o fizer.

Em seguida, quando você desenvolver os fatores do nobre caminho óctuplo, especialmente presença mental correta e concentração correta, você adota o segundo esquema: você larga toda referência ao Eu e ao mundo – as narrativas de sua vida, de quem fez o que a quem – e observa ações mentais e físicas em si mesmas com o intuito de desenvolver despaixão por elas. Essa perspectiva impede que esses processos levem ao anseio, seja pelo devir como pelo não-devir. Quando os termos básicos do devir não ocorrerem à mente, despaixão por todo o processo se torna mais fácil de desenvolver e devires posteriores podem ser evitados.

O Buda indicou que a sequência de ações que leva ao anseio pode ser cortada em qualquer ponto ao se trazer conhecimento àquela ação específica e aos seus fatores originários. Em suas instruções para meditação, no entanto, ele tendia a concentrar a atenção em duas áreas principais: *sensação*, pois é o fator na sequência imediatamente anterior ao anseio; e os fatores de *fabricação e nome-e-forma*, pois eles estão no início da sequência, antes do contato sensorial.

Concentração correta é o estado da mente ideal para observar essas duas áreas: os vários níveis de concentração correta são definidos, em parte, por sua tonalidade de sensação e são compostos de ações contidas nos fatores de fabricação e nome-e-forma. Por exemplo, você pode prestar atenção à inspiração e à expiração, com a intenção de manter sua concentração lá, enquanto usa percepções o tempo todo para direcionar sua conversa interna em torno da respiração. Dessa forma, concentração correta fornece uma base estável para observar esses fatores do nome e forma em ação, em si mesmos, de modo a dar origem a despaixão por eles. É por isso que a meditação é uma ferramenta necessária para tolher quaisquer estados inábeis de devir que podem se desenvolver ao longo do envelhecimento, adoecimento e da morte.



**O que ele deduziu.** O fato de as ações originadas na mente seguirem o princípio causal duplo que o Buda deduziu a partir do seu despertar – condicionalidade disso/aquilo – é o que torna a preparação para o envelhecimento, adoecimento e morte tanto possível quanto sábia.

- Como suas ações são reais e dão resultados reais para moldar sua experiência, mesmo na morte e em vidas futuras, você tem o poder de enfrentar o envelhecimento, adoecimento e morte com habilidade.

- Como suas ações dão resultados ao longo do tempo, você pode agir agora mesmo para se preparar para os seus futuros envelhecimento, adoecimento e morte.

- Como você é livre para escolher suas ações no momento presente, você pode de fato escolher como se preparar. Você não está destinado a sofrer.

- Como essas ações podem dar resultados agora mesmo, você pode aprender como não sofrer mesmo que envelhecimento, adoecimento e morte estejam acontecendo agora.

No caso do adoecimento, o princípio causal duplo significa que uma doença pode ser o resultado de ações passadas ou de ações presentes, ou de uma combinação de ambas. Isso significa que, em alguns casos – doenças causadas por ações presentes – meditação e/ou medicamentos podem de fato curar a doença ao mudar o que você está fazendo agora. Em outros casos – doenças causadas principalmente por suas ações passadas – você pode não ser capaz de curar a doença, mas ainda pode treinar a mente de modo a não sofrer com isso.

Quanto à morte, suas ações passadas podem colocar limitações nos estados de renascimento abertos para você, mas se o seu estado mental no presente for forte, você pode ser capaz de superar essas limitações. No mínimo, se você mantiver visão correta e agir com base nela, você pode abrir o caminho para um bom renascimento apesar do mau kamma passado.

- Como a sua experiência do presente depende de ações presentes, se você aprender a habilidade de levar todas as ações à cessação e ao abandono, você pode escapar de todo sofrimento e estresse e não precisar renascer mais.

Isso, de forma resumida, cobre as principais lições que podem ser extraídas do despertar do Buda e aplicadas a questões do seu próprio envelhecimento, adoecimento e morte. Os capítulos seguintes deste livro, baseando-se tanto no Cânone Páli quanto nos ensinamentos dos ajaans da Tradição da Floresta da Tailândia, fornecerão mais detalhes sobre como essas lições podem ser mais bem dominadas e colocadas em prática.

*Fenômenos  
são precedidos pelo coração,  
governados pelo coração,  
feitos de coração.  
Se você falar ou agir  
com um coração corrompido,  
então o sofrimento o seguirá –  
como a roda da carroça,  
o rastro do boi  
que a puxa.*

*Fenômenos  
são precedidos pelo coração,  
governados pelo coração,  
feitos de coração.  
Se você falar ou agir  
Com um coração calmo e claro,  
Então a felicidade o seguirá,  
como a sombra  
que nunca parte. – Dhp 1-2*

*“Da ignorância como condição necessária vêm as  
fabricações.*

*“Das fabricações como condição necessária vem a  
consciência.*

*“Da consciência como condição necessária vem nome-e-  
forma.*

*“Do nome-e-forma como condição necessária vêm as seis  
bases dos sentidos.*

*“Das seis bases dos sentidos como condição necessária  
vem o contato.*

*“Do contato como condição necessária vem a sensação.*

*“Da sensação como condição necessária vem o anseio.*

*“Do anseio como condição necessária vem o apego.*

*“Do apego como condição necessária vem o devir.*

*“Do devir como condição necessária vem o nascimento.*

*“Do nascimento como condição necessária, então  
envelhecimento e morte, tristeza, lamentação, dor, angústia  
e desespero vêm à tona. Assim é a origem de toda essa massa  
de estresse e sofrimento.” – AN 10:92*

## Meditação na Teoria

Apesar de as recomendações do Buda sobre como não sofrer com o envelhecimento, adoecimento e morte envolverem muito mais do que meditação, ainda assim, a prática da meditação é a peça central de sua abordagem. A meditação desenvolve os poderes da mente, como convicção, persistência, presença mental, concentração e discernimento. Esses poderes então fornecem *insights sobre* a própria mente. Combinados, os poderes e *insights* fundamentam todas as outras habilidades que o Buda ensinou.

Infelizmente, há muitos mal-entendidos sobre o que é a meditação budista e o que ela deve fazer.

Como observamos no capítulo anterior, nós sofremos porque somos ignorantes do que a mente está fazendo para causar sofrimento, e seremos capazes de pôr um fim ao sofrimento apenas quando trouxermos conhecimento para o que estamos fazendo. “O que estamos fazendo” é detalhado nos fatores listados no co-surgimento dependente, portanto, é lógico que a meditação terá que trazer conhecimento para esses fatores.

Isso quer dizer que os processos da própria meditação também terão que ser explicados de acordo com esses fatores. A mente, quando está fazendo meditação, segue os mesmos princípios causais que quando está criando sofrimento. Em outras palavras, ela segue o padrão da condicionalidade isto/aquilo. Ela usa os mesmos tipos de eventos mentais – tais como intenções, atos de atenção e percepções – embora esteja usando-os mais habilmente.

Porém, muitos dos modos mais comuns dos quais a meditação é explicada são baseados num entendimento diferente da mente que não tem nada a ver com a co-originação dependente. Ao meditar, dizem-lhe que você está fazendo algo que é diferente do que você deveria estar observando. Isso quer dizer que, em explicações desse tipo, muitos dos fatores da co-originação dependente são mantidos no escuro. Isso atrapalharia prosseguir com a meditação pelo caminho todo até o objetivo.

Como observamos no Capítulo Um, os estágios finais de meditação envolvem não apenas desenvolver despaixão pelas fabricações que levam ao sofrimento e dar origem a sua cessação. Eles também envolvem abandonar as fabricações que foram utilizadas no desenvolvimento dos fatores do caminho, inclusive a concentração e o discernimento. Se você não aprender a ver esses fatores como tipos de fabricação – e como ocasionadores de estresse – você não estará preparado para abandoná-los. Isso impedirá o abandono completo que só poderá vir com um conhecimento abrangente que leva a abrir mão totalmente.

Então, antes de discutir como praticar meditação, teremos primeiro que esclarecer as explicações de meditação do Buda para mostrar o que é meditação e o que não é, e como ela vai, de fato, de acordo com a sua explicação dos fatores da co-originação dependente. Apenas quando você entender o que está fazendo de acordo com esses fatores que você será capaz de obter uma visão geral deles.

Centralizaremos nossa discussão das afirmações do próprio Buda sobre meditação em três tópicos:

- (1) o problema que a meditação deve resolver,
- (2) sua abordagem geral para resolvê-lo, e
- (3) como essa solução se manifesta quando ela é alcançada.

Para cobrir esses pontos, este capítulo irá se concentrar na teoria por trás da meditação; o próximo capítulo irá discutir os passos específicos de como praticá-la.

Muitos dos mal-entendidos a respeito da meditação surgiram do culto do aqui e agora. Reconhecidamente, é verdade que o momento presente é o foco principal da meditação.

Quando o Buda ensinou seus seguidores a manter a morte em mente, ele elogiou aqueles que entendiam que deveriam prestar atenção no momento presente para ver o que eles poderiam fazer para se preparar para a morte. Esses mal-entendidos surgem, no entanto, quando os professores entram em detalhes sobre o que você deveria esperar encontrar quando observa o momento presente e o que você deveria fazer a respeito disso. Esses mal-entendidos estão diretamente relacionados ao tipo de atenção que se espera que você preste.

Uma abordagem comum propõe o que chama de “atenção simples”. A teoria por trás da atenção simples se baseia nessas premissas:

**1. O problema:** Quando você observar o momento presente, verá que ele surge completamente formado a partir de causas passadas e condições sobre as quais você não tem nenhum controle no momento presente. O problema é que você acrescenta suas próprias opiniões em cima do que já está completamente formado. Ao abordar o presente de acordo com narrativas que lidam com o que você experienciou no passado e o que você espera do futuro, você o acha insatisfatório. Através do anseio e do apego com os quais você obscurece o presente, você quer que ele seja diferente do que é. É por isso que você sofre.

Essa perspectiva do momento presente representa-o como semelhante a uma TV sintonizada num único canal: você não tem controle sobre o que o canal irá transmitir. Se você não estiver satisfeito com os programas, você pode gritar com a TV, mas isso não vai mudar o programa. Você só conseguirá ficar chateado sem nenhum propósito.

**2. A solução** é abordar o presente com atenção simples. Esse é um nível de atenção livre de julgamentos, livre de referências ao passado e ao futuro, livre de preferências e reatividade. Ela simplesmente aceita o fluxo constante de mudança no presente, de acordo com a verdadeira natureza da realidade, definida em termos do que os comentários do Cânone Páli chamam de três “características” de inconstância, estresse e não-Eu. Em outras palavras, você aceita que a TV é limitada no que ela pode lhe mostrar, então aprende a vê-la sem julgar os programas, encontrando um módico de paz ao simplesmente ver o jogo de cores e formas na tela. Às vezes, essa prática de atenção simples é chamada de prática de presença mental, às vezes, é chamada de prática de *insight*.

**3. O objetivo** é um estado mental no qual a aceitação se estabelece como um estado completamente permeado de equanimidade que afirma a verdade das três características como uma descrição precisa da realidade. Como resultado, a mente abandona toda a resistência contra a mudança. Ela se contenta em simplesmente observar o espetáculo itinerante dos seis sentidos sem colocar esperanças em qualquer resultado.

A maioria das escolas de atenção simples não incentivam questionar esse estado de aceitação, nem refletir sobre as escolhas que a mente está fazendo para ficar sem escolha dessa forma.

As premissas da abordagem da atenção simples podem ser criticadas a partir de muitos ângulos, mas aqui basta indicar que o Buda nunca ensinou atenção simples. Se você refletir sobre os fatores da co-originação dependente discutidos no capítulo anterior, você pode entender a razão. Naquela análise, a atenção ocorre como um subfator do nome-e-forma. Este, por sua vez, é condicionado por outros fatores que entram na categoria do “nome” – tais como percepção e intenção – os quais são todos condicionados por três tipos de fabricação. Um ato de atenção condicionado por tantos fatores não pode deixar de ser afetado por eles, e, portanto, não pode ser legitimamente chamado de “simples”. E qualquer método que desestimule investigar as condições que subjazem um ato de atenção aparentemente simples está fechando as portas para qualquer entendimento real do que a mente está fazendo no momento presente.

Para o Buda, a questão principal em torno dos atos de atenção é se eles e seus fatores condicionantes são informados pelo conhecimento das quatro nobres verdades ou são

baseados na ignorância a respeito dessas verdades. Isso gera dois tipos de atenção que ele enfatiza como importantes: *apropriada* e *inapropriada*. Atenção apropriada vê a experiência em termos das quatro nobres verdades com o propósito de cumprir seus deveres correspondentes a fim de pôr um fim ao sofrimento. Atenção inapropriada vê a experiência em outros termos, fazendo outras perguntas e servindo a outros objetivos. Basicamente, atenção inapropriada é a mesma coisa que a ignorância subjacente aos fatores da co-originação dependente que levam ao sofrimento. Atenção apropriada é a abordagem que neutraliza essa ignorância.

Para ver o que isso quer dizer na prática, podemos observar o problema do momento presente – juntamente com a sua solução e o objetivo da solução – a partir das premissas das quatro nobres verdades para ver como essas premissas contrastam com as premissas da atenção simples.

**1. O problema:** Quando você observa o momento presente, você vê que ele está inextricavelmente conectado com o passado e o futuro. Você percebe que o momento presente é composto de três coisas: os resultados de ações passadas, intenções presentes e os resultados das intenções presentes. As intenções presentes se dividem em três tipos de fabricação – corporal, verbal e mental – as quais são todas reunidas “em prol de” algo. Em outras palavras, elas pegam a matéria prima vinda das ações passadas a fim de moldá-la na experiência do presente e nas experiências futuras.

Essas fabricações operam em dois níveis de escala. No presente imediato, elas são as três atividades que indicamos no capítulo anterior: fabricação corporal é a inspiração e a expiração; fabricação verbal é o pensamento direcionado e a avaliação; fabricação mental são percepções e sensações.

Essas fabricações do momento presente, no entanto, não surgem e cessam simplesmente no momento presente sem causar uma ondulação. Elas enviam influências para o futuro. Quando o Buda descreve como fabricações levam a estados de devir após a morte, ele define os três tipos de fabricação de um modo diferente: fabricação corporal é qualquer ato intencional corporal; fabricação verbal é qualquer ato verbal intencional; fabricação mental é qualquer ato intencional mental.

Isso cria dois modos diferentes de explicar os três tipos de fabricação, mas as duas explicações estão intimamente ligadas: sem a respiração, você não conseguiria mover o corpo; sem pensamento direcionado e avaliação, você não conseguiria falar; e sem percepções e sensações, você não conseguiria pensar. Então, quando você observa a fabricação no momento presente – como quando você medita na respiração – você não vê apenas como está moldando o presente, mas também como você está enviando forças causais para o futuro que fornecerão matéria prima para experiências futuras.

Agora, sem a atividade da fabricação no momento presente, não haveria nenhuma experiência dos sentidos no momento presente. Nada. Isso significa que o momento presente não é um dado que você pode simplesmente observar passivamente. É um canteiro de obras contínuas e você está implicado nesse trabalho de construção. Na medida em que você não percebe isso, você está operando na ignorância, e é por isso que há sofrimento. Quando você percebe isso, você está começando a operar a partir do conhecimento de um modo que leva ao fim do sofrimento.

Ao contrário do modelo de atenção simples, no qual é como se você estivesse simplesmente vendo TV sem nenhum controle real sobre o que está passando, o modelo de atenção apropriada retrata o momento presente como semelhante a um jogo interativo, no qual sua habilidade em jogá-lo fará toda a diferença em como o jogo progride, e se você terá alegria ou frustração com isso.

Mas mesmo que você jogue o jogo bem – em outras palavras, você fabrica com conhecimento – as fabricações ainda são inconstantes, estressantes e não-Eu. Em razão disso,

o momento presente não pode ser o objetivo. A solução para o problema, para ser realmente bem-sucedido em ir além do sofrimento, será encontrar algo não-fabricado, que terá que estar fora do passado, presente e futuro por completo.

**2. A solução** requer saber que tipos de fabricações, ao serem desenvolvidas, irão ajudá-lo a ver fabricações claramente de um modo que, em última instância, dará origem a despaixão por *todas* as fabricações. Com despaixão, você se cansa o jogo e chega a algo muito melhor.

As fabricações que levam à solução são aquelas do nobre caminho óctuplo. E os fatores do caminho mais relevantes à meditação são cinco: visão correta, resolução correta, esforço correto, presença mental correta e concentração correta.

- Com *visão correta*, você vê a experiência em termos das quatro nobres verdades.
- Com *resolução correta*, você se determina a agir de modos que evitarão causar sofrimento e estresse. Você resolve que não vai desfrutar de sensualidade, hostilidade ou nocividade.
- Com *esforço correto*, você se motiva a abandonar ativamente qualidades mentais inábeis – que levam ao sofrimento agora e no futuro – e a desenvolver as hábeis em seu lugar.
- Com *presença mental correta*, você lembra as lições do passado sobre como acionar o esforço correto para concentrar sua atenção num tema único de uma forma que leve à concentração correta.

Presença mental correta é um tópico complexo. O próprio Buda disse que ele poderia responder perguntas sobre o tópico por 100 anos sem chegar ao seu fim. E por ser um tópico tão amplamente incompreendido, precisamos analisá-lo com algum detalhe. Não chegaremos ao fim dele, mas pelo menos podemos começar na direção certa.

Para começar, precisamos indicar que, para o Buda, presença mental não é uma forma de atenção simples. Em vez disso, é uma faculdade da memória ativa aplicada a atividades no momento presente. Em outras palavras, você se lembra das lições do passado para orientar o que você está fazendo agora. Com presença mental correta, essa orientação inclui reconhecer qualidades mentais hábeis e inábeis pelo que elas são assim que elas surgirem, e lembrar quais abordagens você aprendeu com os outros ou com suas próprias experiências que funcionaram bem para lidar com aqueles tipos de qualidades no passado. Isso o capacita a lidar habilmente com essas qualidades agora.

Presença mental correta envolve desenvolver três qualidades mentais para ajudar a aquietar a mente:

*Presença mental em si* – a habilidade de manter as lições do passado em mente.

*Vigilância* – consciência do que você está fazendo enquanto está fazendo e, com o passar do tempo, dos resultados que você obtém a partir do que está fazendo.

*Ardor* – o desejo sincero de fazê-lo habilmente.

Dentre essas três qualidades, ardor é aquela que torna as outras duas hábeis. Presença mental por si só é neutra, assim como vigilância. Você pode ter presença mental com lições inábeis aprendidas no passado – tais como o modo de contar uma mentira sem ser descoberto – e vigilante enquanto faz coisas inábeis no presente – tais como roubar uma instituição de caridade – e você ainda seria considerado como tendo presença mental e vigilância. Ardor, no entanto, é hábil por definição. Ele almeja encontrar a resposta à pergunta que o Buda disse estar no início de todo o discernimento: “o que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e à minha felicidade a longo prazo?” (MN 135). Dentre essas três qualidades, é ela que torna correta a presença mental correta.

O fato de essas três qualidades terem que trabalhar em conjunto mostra como a prática de presença mental correta, embora focada no momento presente, não exclui referências ao passado e futuro. A presença mental em si tem que lembrar as lições úteis do passado, razão pela qual as instruções de meditação podem desempenhar um papel ao ajudá-lo a saber o que

fazer no momento presente. Se presença mental exigisse que você *não* pensasse sobre o passado, você não seria capaz de se lembrar dessas instruções quando precisasse delas. Ardor mantém o objetivo da felicidade a longo prazo, agora e no futuro, sempre em vista. Se você não pudesse pensar nas consequências futuras de suas ações, o ardor não teria nenhuma referência para decidir o que foi hábil e o que não foi.

Além dessas três qualidades, a presença mental precisa de um ponto de foco para torná-la correta: ela tem que se estabelecer no quadro de referência correto. O Cãnone descreve três passos para estabelecer o quadro de referência correto, com os estágios se tornando mais e mais refinados à medida que presença mental, concentração e discernimento se desenvolvem.

No **primeiro passo**, o estabelecimento da presença mental correta é descrito por esta fórmula:

*“Há o caso em que um monge permanece focado no corpo em si mesmo – com ardor, vigilante e dotado de presença mental – subjugando ganância e angústia em relação ao mundo. Ele permanece focado nas sensações... mente... qualidades mentais em si mesmas – ardente, vigilante e dotado de presença mental – subjugando ganância e angústia em relação ao mundo.” – SN 47:40*

A frase “em si mesmos” nesta fórmula é importante. Ela significa que você foca no corpo, sensações etc. em seus próprios termos, sem referência a como eles funcionam no mundo. Por exemplo, quando você fica focado no corpo em si mesmo, você o vê simplesmente como uma experiência do corpo, sem referência a como ele parece para as pessoas do mundo ou se ele consegue realizar algum trabalho que você gostaria de fazer no mundo. Da mesma forma, quando você fica focado nas sensações em si mesmas, você presta atenção direta nos tons de sensação conforme estão presentes ou ausentes, sem referência a quaisquer eventos no mundo que possam tê-las despertado.

Como você perceberá, ao adotar esses quadros de referência, você está começando a destacar a mente de uma das coordenadas do devir: o mundo externo. No entanto, quando os discursos descrevem esta etapa da prática em detalhe, eles ainda empregam os termos “Eu” e “mim”: “Eu inspiro longo”. “Há desejo sensual presente em mim”. Ao mesmo tempo, as descrições dessa etapa da prática de presença mental são essencialmente descrições de como colocar a mente em concentração. Aliás, um discurso, MN 125, de fato equipara o estabelecimento da presença mental nesta primeira etapa com o primeiro nível de concentração correta. E, como estados de concentração contam como estados de devir nos níveis da forma e do imaterial, isso significa que termos do devir – tais como “Eu” e “mim” – ainda não foram abandonados por completo nesta etapa da meditação.

- Quando a presença mental correta estiver firmemente estabelecida em qualquer um dos quatro quadros de referência no primeiro passo, ela se torna *concentração correta*. Concentração correta tem quatro níveis, chamados de quatro jhānas, que são estados mentais de absorção intensa de corpo inteiro.

No primeiro jhāna, você pensa sobre e avalia o tema da sua concentração – digamos, a respiração – para dar origem sensações de prazer e arrebatamento. Em seguida, você espalha essas sensações pelo corpo. A imagem do Buda é de um banhista fazendo uma “massa de banho” a partir de pó para banho, sovando o pó na água para que toda a massa fique umedecida.

No segundo jhāna, uma vez que a mente estiver confortável com a respiração, você pode abandonar a atividade de pensamento direcionado e avaliação e focar na respiração com uma sensação plena de estar unificado com ela. Essa concentração mais intensa suscita o surgimento de sensação ainda mais fortes de prazer e arrebatamento, que você permite se espalharem por todo o corpo. Neste nível, porém, o ato de espalhar envolve menos esforço do

que no primeiro jhāna. A imagem aqui é de um lago alimentado continuamente pelas águas de uma fonte fresca.

No terceiro jhāna, a mente abre mão das sensações de arrebatamento como sendo uma perturbação excessiva. A mente se torna mais equânime, mas ainda há uma sensação de prazer físico, que permeia o corpo todo. Aqui a imagem é de flores de lótus imersas nas águas de um lago calmo e fresco, saturado com água fresca de suas raízes até as suas pontas.

No quarto jhāna, a inspiração e expiração se tornam tão refinadas que parecem parar. Mesmo o prazer refinado no corpo se torna equanimidade e um consciência pura e clara preenche o corpo. Neste caso, a imagem é de um homem sentado com um tecido branco envolvendo todo o seu corpo.

A prática dos quatro jhānas desenvolve duas qualidades da mente: *samatha* (tranquilidade) e *vipassanā* (*insight*). Em círculos modernos, *samatha* e *vipassanā* são frequentemente ensinados como duas técnicas de meditação separadas, mas o Buda nunca os ensinou dessa forma. Em vez disso, ele os ensinou como qualidades mentais que seriam desenvolvidas a partir do processo de domínio do jhāna, com a tranquilidade ou o *insight* sendo enfatizados em qualquer momento específico dependendo das questões nas quais você foca enquanto tenta compreender a mente de modo a entrar no jhāna e permanecer nele.

As perguntas que ajudam a desenvolver tranquilidade são: “como a mente deveria ser estabelecida? Como deve ser feito para ela se aquietar? Como ela deveria se unificar? Como ela deveria se concentrar?”

As perguntas que ajudam a desenvolver *insight* são: “como as fabricações deveriam ser consideradas? Como elas deveriam ser investigadas? Como elas deveriam ser vistas com *insight*?” (AN 4:94)

Ambos os conjuntos de perguntas são relevantes para a prática de jhāna. Por um lado, você precisa estabelecer a mente e concentrá-la num tema único de modo a entrar no jhāna em primeiro lugar. Por outro, você precisa entender os processos de fabricação a fim de fabricar jhāna como um estado dentro da mente.

Por exemplo, se você está focado na respiração como seu objeto, fabricação corporal é seu tema. O pensamento direcionado e a avaliação do primeiro jhāna – à medida que você comenta a respeito da respiração e a ajusta para dar origem a sensações de prazer e arrebatamento – são considerados fabricação verbal. Quanto à fabricação mental, os diferentes níveis de jhāna são definidos por suas sensações, todas elas, como o Buda disse, são baseadas em percepções: neste caso, como você visualiza o corpo e a respiração para si mesmo. Isso quer dizer que, ao colocar a mente em jhāna, você está tendo experiência prática em moldar os três tipos de fabricação de maneira hábil.

Mas as qualidades de tranquilidade e *insight* também vão além do jhāna: quando a tranquilidade está plenamente desenvolvida, ela supera a paixão; quando o *insight* está plenamente desenvolvido, ele supera a ignorância.

Abordaremos alguns dos passos para desenvolver tranquilidade no próximo capítulo. Aqui, gostaria de focar nos passos para desenvolver *insight*, para mostrar como essa prática de *insight* é muito mais do que cultivar atenção simples.

Em resposta à primeira pergunta para cultivar *insight* – como fabricações deveriam ser desenvolvidas – o Buda aconselha analisar as fabricações em diferentes tipos, tais como os três tipos de fabricação, corporal, verbal e mental, que mencionamos diversas vezes até agora.

Quanto à segunda pergunta – como fabricações deveriam ser investigadas – o Buda recomenda desenvolver presença mental e concentração de modo que você esteja consciente das fabricações que está usando para criar estados de concentração, como observamos acima. Dessa forma, você passa a conhecer fabricações não apenas *observando-as*, mas também *usando-as*: aprendendo sobre suas relações de causa e efeito ao tentar ativamente moldá-las numa direção hábil.



Quanto à terceira pergunta – como fabricações devem ser vistas com *insight* – o Buda recomenda um **programa de cinco passos** para superar a ignorância sobre fabricações e desenvolver despaixão por elas.

O **primeiro passo** é ver a sua originação. Isso não significa apenas vê-las surgirem. Em vez disso, a palavra “originação” se refere a como elas são causadas e, especialmente, como elas são causadas por eventos no corpo e na mente.

O **segundo passo** é ver como elas cessam quando essas causas internas deixam de existir.

O **terceiro passo** é ver o seu encanto: por que é que a mente se prende a certas fabricações mesmo quando elas são inábeis? Por exemplo, o que a mente acha atraente na raiva ou na ganância que faz com que ela desenterte e reviva essas emoções mesmo que elas continuem desaparecendo? Parte da mente pode não gostar dessas emoções, mas deve haver alguma parte que gosta. Caso contrário, você não continuaria desenterrando-as de novo.

Aqui é útil ver a mente como um comitê, composto por muitos membros com ideias diferentes de como encontrar felicidade. Para encontrar o encanto, você precisa aprender a identificar não apenas qual membro do comitê está instigando-o a ir em frente com a emoção, mas também como e por quê.

Este passo do processo requer uma grande quantidade de quietude mental por cinco razões.

a) Quietude mental permite que você detecte os movimentos sutis da mente que você não veria de outra forma.

b) Essa quietude fornece uma sensação de bem-estar de modo que você não está tão faminto por prazer a ponto de se lançar em qualquer chance de obter uma solução rápida.

c) A sensação de segurança que vem dessa quietude permite que você admita a presença de hábitos mentais indesejáveis sem se sentir ameaçado por eles.

d) Essa sensação de segurança também permite que você abra mão de hábitos que há muito tempo fazem parte de sua identidade sem se sentir desorientado ou à deriva.

e) O fato de seu estado de quietude ter sido desenvolvido, ao menos parcialmente, através do *insight* de fabricações permite que você veja que o encanto também é composto de qualquer um dos três tipos de fabricação, ou qualquer combinação delas, com a percepção geralmente como protagonista. Muito do encanto da luxúria ou da raiva, por exemplo, está na autoimagem que acompanha essas emoções. Por exemplo, você pode ter a percepção de ser uma pessoa atraente quando sente luxúria ou como poderosa quando sente raiva.

O **quarto passo** na investigação de fabricações é ver as desvantagens dessa emoção inábil: se você cair na onda do encanto, quais são as consequências negativas a longo prazo? É neste passo que o Buda faz você refletir sobre a inconstância, o estresse e ausência de Eu de todas as fabricações. Em outras palavras, por serem dependentes de causas mutáveis de dentro da mente, elas são inconfiáveis. Por serem inconfiáveis, elas são estressantes. E por serem inconfiáveis e estressantes, elas não merecem ser consideradas como sendo você ou suas. Deve haver uma maneira melhor de encontrar felicidade.

Observamos que esses temas são mais comumente chamados de três características, mas o próprio Buda, em vez de chamá-los de “características”, chamou-os de “percepções”. Em outras palavras, eles são rótulos que você aplica ativamente a essas fabricações e são percepções com um propósito e um julgamento de valor inerente. Seu propósito é ajudar a neutralizar as percepções inábeis que veem o encanto como confiável. O julgamento de valor que elas suscitam são que fabricações – especialmente as inábeis – não valem, afinal de contas, o esforço que requerem. Esse julgamento se baseia na promessa da terceira nobre verdade: que com despaixão pelas fabricações virá o fim definitivo do sofrimento e haverá uma experiência da dimensão sem-morte.

O **quinto passo** nasce a partir da reflexão sobre os quatro anteriores. Quando você vê claramente que essas fabricações requerem que você continue colocando esforço para fabricá-las, mesmo que suas desvantagens superem em muito o seu encanto – e lembrando que há a promessa de felicidade quando você abandona as fabricações – você desenvolve a despaixão em relação a qualquer ideia de se envolver com elas. Essa despaixão permite que você as veja como algo separado (SN 35:80) e, assim, escape delas.

Buda faz você aplicar esse programa de cinco passos primeiro a fabricações inábeis. Depois, quando essas fabricações tiverem sido resolvidas, ele faz você aplicá-lo ao próprio caminho. Isso permite que você desenvolva despaixão por todas as fabricações. Quando não há paixão para continuar produzindo fabricações, elas cessam. E, como você pode se lembrar do Capítulo Um, quando as fabricações cessam, todos os fatores que levam ao sofrimento do envelhecimento, adoecimento e morte também cessarão. Com a sua cessação, a mente está livre para obter seu primeiro vislumbre do objetivo, o que é chamado de surgimento do olho do Dhamma.

Para facilitar esse programa de cinco passos para obter *insight*, o Buda recomenda **mais duas etapas avançadas da prática de presença mental**, além da primeira etapa de estabelecer presença mental que colocou a mente em concentração correta.

Essas etapas consistem na adoção de quadros de referência mais refinados que abandonam, ainda mais radicalmente do que na primeira etapa, os termos básicos que constituem o devir: uma noção de identidade num mundo. Por essa razão, a perspectiva delas é boa para se dominar na meditação para que você consiga mantê-la no momento da morte, na esperança de libertar a mente de todo devir e renascimento.

Na **segunda etapa**, a fórmula para o quadro de referência é expressa da seguinte maneira, tomando o corpo como exemplo:

*“Ele [o monge] permanece concentrado no fenômeno da originação no que diz respeito ao corpo, no fenômeno da cessação no que diz respeito ao corpo, ou no fenômeno da originação e cessação no que diz respeito ao corpo – com ardor, vigilante e dotado de presença mental – subjugando ganância e angústia em relação ao mundo.” – SN 47:40*

Nesta etapa, os eventos experienciados na prática de jhāna – os diversos fatores que estão inclusos em cada jhāna, assim como os fatores que perturbariam quaisquer daqueles níveis – são vistos simplesmente como fenômenos surgindo através de relações causais. Você tem uma noção de quais fenômenos estão relacionados entre si ao fazer algo conscientemente com eles: dominar os níveis de jhāna da melhor forma que puder ao trabalhar com a respiração, seus pensamentos sobre a respiração e suas percepções e sensações em torno da respiração. Isso é como aprender sobre ovos não simplesmente vendo-os rolando sobre a mesa, mas transformando-os nos melhores omeletes e suflês possíveis.

Esse modo de observar a experiência em termos de causa e efeito pode soar abstrato, mas, na prática, não é. Você passa a ver que a experiência desses eventos em seus próprios termos é, na realidade, mais direta do que a noção de Eu que você estava fabricando ao redor delas. Embora a sua noção de Eu pareça ser sua experiência mais íntima e fundamental, você agora começa a ver que a experiência direta desses eventos interagindo simplesmente como eventos é mais imediata, íntima e fundamental do que isso. Isso está acontecendo bem na sua consciência, sem você ter que assumir nada por trás daquilo que pode observar diretamente.

Essa exploração de causa e efeito o ajuda a ver claramente os dois primeiros passos do programa de cinco passos do Buda para desenvolver *insight*: originação e cessação. Ao mesmo tempo, ela permite que você enfraqueça ainda mais qualquer referência aos termos do devir.

Lembre-se que na primeira etapa da prática de presença mental, você retirou o mundo externo de seu quadro de referência. Nesta segunda etapa, você também retira qualquer referência explícita ao “Eu” ou “mim” que está realizando a prática. Isso permite que você testemunhe eventos mentais e físicos em termos da co-originação dependente. Mas ainda resta o mundo dos próprios jhānas. E, se você for observador, verá que também há uma noção implícita de “Eu” pairando em torno desses jhānas.

Na **terceira etapa** da prática de presença mental, porém, o quadro de referência é formulado de tal forma que todas as referências aos termos do devir são abandonadas. A fórmula aqui, novamente tomando o corpo como exemplo, é esta:

*“Ou sua presença mental de que ‘Há um corpo’ é mantida no tocante ao conhecimento e à memória. E ele permanece independente, sem se apegar a nada no mundo.” – MN 10*

Aqui o foco da meditação não faz qualquer referência ao mundo, sequer ao mundo do jhāna, e nem mesmo uma referência implícita ao “Eu” ou “mim”. Esse quadro de referência permite que o sentimento de despaixão, o quinto passo no programa de cinco passos, se aplique de forma geral: por um lado, a qualquer coisa que atrapalhasse o caminho e, por outro, ao próprio caminho (SN 48:3). Essa despaixão generalizada é o que abre o caminho para o primeiro vislumbre do objetivo.

**3. O objetivo** é a experiência da dimensão sem-morte. Este é um tipo de consciência chamado de consciência sem superfície porque ela não “pousa” nem “fica estabelecida” em nada (MN 49; SN 12:64). Ela está completamente fora do espaço e tempo, até mesmo fora do momento presente continuamente fabricado. Por não estar contida nas dimensões do espaço e tempo, ela não tem localização. Por ser destituída de agregados e apegos, a pessoa que se despertou plenamente a ela não pode ser definida como um ser e, assim, não pode ser descrita adequadamente como existindo, não existindo, ambos ou nenhum dos dois (SN 22:86). Por essas duas razões, a dimensão sem-morte não tem os elementos necessários para o devir – uma identidade em um mundo de experiência – e, portanto, está livre de todo sofrimento. A indefinibilidade de uma pessoa plenamente desperta é comparada metaforicamente à incomensurabilidade do oceano (MN 72; SN 44:1), mas mesmo isso é uma comparação inadequada. Oceanos estão sujeitos ao espaço e tempo; a pessoa desperta não está.

Há um mal-entendido comum que, ao atingir o despertar, uma pessoa sai de um lugar - *samsāra* – e vai para outro lugar, *nibbāna*. Mas, na realidade, nenhum dos dois é um lugar. *Samsāra*, a transmigração, é um processo através do qual o anseio cria locais em torno dos quais estados de devir – pessoas em lugares – se coalescem. *Nibbāna*, *desvinculação*, é completamente livre do anseio, então, é o fim desse processo. Como resultado, ele não tem nenhuma localização. É por isso que, quando pessoas plenamente despertas morrem, seu destino não pode ser encontrado e é dito que são “libertadas por toda parte” (Dhp 348) ou “por toda parte independentes” (Sn 4:6).

Quando ele o chama de *nibbāna*, desvinculação, ele está indicando metaforicamente a liberdade dessa experiência, mas ele também está lhe dizendo como chegar lá. De acordo com a física de seu tempo, era dito que o fogo se “desvinculava” quando se apagava. Isso era porque acreditava-se que o fogo, enquanto queimava, se apegava ao seu combustível. Enquanto ele se apegasse, ele estava preso no combustível. Quando ele abandonava o seu apego, ele se apagava e se libertava. Da mesma forma, a mente está presa, não pelas fabricações, mas pelo ato de se apegar às fabricações. Para se libertar, ela só precisa abandoná-las.

O fato de o objetivo ser a dimensão sem-morte, em vez de uma aceitação simples das três características, é ilustrado por um símile que o Buda emprega para descrever o trabalho da tranquilidade e do *insight*. Ele os descreve como dois mensageiros ágeis que entram numa fortaleza e entregam uma mensagem fiel ao comandante da fortaleza. Depois, eles saem (SN

35:204). A fortaleza representa o corpo; o comandante, a consciência. A mensagem fiel não é as três características. É a desvinculação. E, embora os mensageiros saiam da fortaleza, a mensagem fica.

Este é um mapa geral de como e por que a meditação funciona, o que ela deve fazer e onde ela deve levar. Como com qualquer mapa, quando você estiver utilizando-o para guiar sua jornada, você não precisa enfiar seu nariz no mapa o tempo todo. Você o consulta só quando for necessário. E não deixe as descrições dos estágios mais avançados desencorajá-lo. Concentre-se nas partes do mapa que são relevantes ao que você está fazendo agora. Por exemplo, quando você estiver focado no desenvolvimento da tranquilidade, basta saber que chegará um tempo em que você terá que usar essa tranquilidade para propiciar o *insight*. Enquanto isso, você foca no tema único de sua concentração. Se você achar fácil de a mente se estabelecer e se unificar, você não precisa se preocupar com as três fabricações ou os cinco passos para investigar fabricações. Você não precisa sequer pensar sobre nenhum dos jhānas. Em vez disso, você foca toda a sua atenção no tema de sua escolha, como a respiração.

Mas quando você estiver tendo dificuldade de se estabelecer, é bom ter algum conhecimento do vocabulário do Buda para descrever o funcionamento da mente. Isso irá sensibilizá-lo para os processos físicos e mentais que você poderia não ter percebido sem esse vocabulário. Dessa forma, você pode se beneficiar com os *insights* dele para analisar onde seu corpo e mente podem estar resistentes à quietude e o que pode ser ajustado para superar essa resistência e aquietar as coisas até que seu foco se estabeleça.

Mais tarde, quando você estiver começando a se perguntar o que fazer com a sua quietude mental uma vez que ela estiver firme, você pode consultar o mapa para ter uma noção das escolhas disponíveis para você.

Então mantenha o mapa em mão, mas lembre-se que a verdadeira jornada está em desenvolver os potenciais que já estão presentes em seu corpo e mente.

*“Bastante isolado da sensualidade, isolado de qualidades inábeis, ele [um monge] entra e permanece no primeiro jhāna: arrebatamento e prazer nascidos do isolamento, acompanhados por pensamento direcionado e avaliação. Ele permeia e imbui, inunda e preenche este próprio corpo com arrebatamento e prazer nascidos do isolamento. Assim como um banhista habilidoso ou o aprendiz de um banhista despejaria pó para banho numa bacia de latão e o sovaria, borrifando-o vez e outra com água para que sua bola de pó para banho – saturada, repleta de umidade, permeada por dentro e por fora – mesmo assim não gotejaria; da mesma forma, o monge permeia... este próprio corpo com o arrebatamento e prazer nascidos do isolamento. Não há nada em todo o seu corpo que não esteja imbuído de arrebatamento e prazer nascidos da reclusão. Este é o fruto da vida contemplativa, visível aqui e agora, mais excelente que os anteriores e mais sublime.*

*“Depois, com a aquietação dos pensamentos direcionados e avaliações, ele entra e permanece no segundo jhāna: arrebatamento e prazer nascidos da concentração, unificação da consciência livre de pensamentos direcionados e avaliação – confiança interna. Ele permeia e imbui, inunda e preenche este próprio corpo com o arrebatamento e prazer nascidos da concentração. Assim como um lago com água de nascente jorrando por dentro, não tendo nenhum influxo do leste, oeste, norte ou sul, e com os céus fornecendo chuvas abundantes repetidas vezes, de modo que a fonte de água fresca jorrando por dentro do lago o permeasse e imbuísse, inundasse e preenchesse com água fresca, sem que nenhuma parte do lago não fosse permeada por água fresca; da mesma forma, o monge permeia... este próprio corpo com o arrebatamento e prazer nascidos da concentração. Não há nada em todo o seu corpo que não esteja imbuído de arrebatamento e prazer nascidos da concentração. Este, também, é um fruto da vida contemplativa, visível aqui e agora, mais excelente que os anteriores e mais sublime.*

*E depois, com o desvanecimento do arrebatamento, ele permanece equânime, dotado de presença mental, e vigilante, e sente prazer com o corpo. Ele entra e permanece no terceiro jhāna, sobre o qual os nobres declaram: ‘Equânime e dotado de presença mental, ele tem uma estada agradável’. Ele permeia e imbui, inunda e preenche este próprio corpo com o prazer destituído de arrebatamento. Assim como numa lagoa de lótus, alguns dos lótus, nascidos e crescendo na água, permanecem imersos e florescem sem sair da água, de modo que são permeados e imbuídos, inundados e preenchidos com água fresca de suas raízes até as suas pontas, e nenhuma parte desses lótus deixasse de ser permeada por água fresca; da mesma forma, o monge*

*permeia... este próprio corpo com o prazer destituído do arrebatamento. Não há nada em seu corpo inteiro que não esteja imbuído de prazer destituído de arrebatamento. Este, também, é um fruto da vida contemplativa, visível aqui e agora, mais excelente do que os anteriores e mais sublime.*

*“E depois, com o abandono do prazer e da dor – como com o desaparecimento anterior da euforia e angústia – ele entra e permanece no quarto jhāna: pureza de equanimidade e presença mental, nem prazer nem dor. Ele se senta, permeando o corpo com uma consciência pura e clara. Assim como se um homem estivesse sentado coberto da cabeça aos pés por um tecido branco de modo que não houvesse nenhuma parte de seu corpo que não fosse alcançada pelo tecido; da mesma forma, o monge se senta, permeando o corpo com uma consciência pura e clara. Não há nada em todo o seu corpo que não esteja imbuído de consciência pura e clara. Este, também, grande rei, é um fruto da vida contemplativa, visível aqui e agora, mais excelente que os anteriores e mais sublime.” – DN 2*

## Meditação na Prática

Como observamos no capítulo anterior, a meditação está no âmago das habilidades necessárias para lidar com os problemas que você encontra à medida que o corpo envelhece, adoce e morre. Dentre os vários temas de meditação que o Buda ensina com esse propósito, o mais central é a presença mental focada na respiração.

Isso pode parecer irônico. É fácil de entender que trabalhar com a respiração pode ser útil ao lidar com envelhecimento e adoecimento. Afinal, trabalhar com as energias da respiração no corpo pode frequentemente ajudar a aliviar a fraqueza e a dor. Mas, na morte, a respiração para. Como pode um tópico de meditação ser uma preparação útil para a morte se ele o abandona quando você mais precisa dele?

A resposta está no modo como o Buda ensinou meditação focada na respiração. Ele faz com que você direcione a atenção não apenas para a respiração, mas também para os outros três tipos de fabricação – corporal, verbal e mental – à medida que eles se tornam evidentes quando você foca na respiração. Desse modo, a meditação focada na respiração desenvolve tanto tranquilidade quanto *insight* ao mesmo tempo. Ela o ensina a lidar diretamente com as causas principais do anseio e do sofrimento para que você as tenha dominado antes do momento da morte. Seu conhecimento prático desses tipos de fabricação será de boa valia ao negociar as escolhas que lhe forem apresentadas quando a morte ocorrer.

Ainda assim, meditação focada na respiração não é o único tipo de meditação que o Buda recomendou para este propósito. E ele não ensinou meditação focada na respiração crua. Geralmente ele a prefaciava com outras contemplações. O exemplo mais marcante foi quando ele ensinou meditação focada na respiração ao seu filho, Râhula (MN 62). Antes de detalhar os passos da meditação focada na respiração, ele ensinou a Râhula toda uma série de contemplações para preparar sua mente para se concentrar na respiração:

contemplação das propriedades físicas,  
os brahmavihâras,  
contemplação do corpo, e  
contemplação da inconstância.

Essas contemplações acabam desenvolvendo entendimento correto e habilidades mentais para lidar com questões específicas que também envolvem o envelhecimento, adoecimento e morte.

Por essa razão, este capítulo irá focar nessas contemplações preliminares primeiro antes de se voltar à prática da meditação focada na respiração propriamente dita.

Essas contemplações fazem uso de fabricações verbais e mentais para desenvolver atitudes e valores que são propícios para a prática correta de meditação. Em outras palavras, você fala consigo mesmo e usa imagens mentais para treinar a mente a desenvolver perspectivas que irão ajudá-lo a tirar o máximo proveito da meditação. Ao mesmo tempo, você aprende a apreciar essas perspectivas como auxílios para abordar os problemas maiores da vida.

### CONTEMPLAÇÃO DE PROPRIEDADES FÍSICAS

A física do tempo do Buda dividia o mundo físico em cinco propriedades: terra, água, vento, fogo e espaço. É fácil descartar essas propriedades como uma versão primitiva dos elementos ensinados pela química moderna, mas isso seria uma incompreensão. Ver o mundo em termos dessas propriedades implica vê-lo, não em termos de seus elementos químicos constitutivos, mas em termos de como ele basicamente se *parece*: a terra parece sólida, a água

parece fria, o fogo parece quente, o vento parece energia e o espaço parece desobstruído. Essas cinco propriedades, tomadas em conjunto, cobrem as diversas maneiras das quais o mundo físico se apresenta diretamente ao seu senso de consciência – tanto dentro do corpo quanto no mundo exterior.

O propósito de contemplar essas propriedades é desenvolver um pouco de despaixão em relação a elas de modo que a mente possa aprender a não se identificar com o corpo e a ver que, em última instância, ela não precisa depender do corpo. Essa compreensão será útil para desenvolver um pouco de equanimidade em torno da decadência do corpo à medida que ele envelhece e adocece. Isso também ajudará a coibir a sensação da necessidade de agarrar um outro corpo quando você tiver que deixar este corpo na morte.

1. O primeiro passo da contemplação das propriedades é ver que qualquer coisa composta pelas propriedades simplesmente não merece ser identificada como o seu Eu. Há três maneiras de fazer isso.

a. Você pode contemplar o princípio geral de que, como as propriedades são inconstantes, todos os fenômenos físicos são inconstantes. Como são inconstantes, eles são estressantes. E como são inconstantes e estressantes, eles não merecem ser considerados como sendo você ou seus. Eles são não-Eu. Você pode usar o corpo por enquanto, mas só por um tempo, portanto, tente usá-lo bem, enquanto você ainda pode, em prol do bem-estar de sua mente. Mas esteja preparado para o fato de que ele começará a apresentar defeitos sem pedir sua permissão e, por fim, não obedecerá mais aos seus comandos.

b. Você pode contemplar o fato de que as propriedades físicas que constituem a sua sensação do corpo não são nada diferentes das propriedades físicas do mundo exterior. Essa contemplação ajuda a deixar claro que o seu corpo não é nada especial. Ele está sujeito a todos os percalços que podem acontecer com qualquer objeto físico: ele pode ser atacado, esmagado e quebrado da mesma forma que um pote de argila. Então, se você se agarrar a um corpo, você irá se expor ao potencial para todo tipo de sofrimento.

c. Você pode imaginar em detalhes as diversas partes do corpo que manifestam as diferentes propriedades de forma mais evidente. Apesar de as cinco propriedades permearem toda matéria, elas são mais proeminentes em algumas partes do corpo do que em outras. Por exemplo, o aspecto de terra do corpo é mais evidente no cabelo, nos pelos, nas unhas, nos dentes, na pele e em todos os seus órgãos internos. O aspecto de água é mais evidente nos fluidos do corpo, tais como sangue, suor, saliva e lágrimas. O aspecto de fogo é mais evidente no calor da digestão e no calor do corpo como um todo. O aspecto de vento é mais evidente nos diferentes modos como a energia flui no corpo – subindo, descendo, espalhando-se por toda a parte do corpo e, de forma mais proeminente, na inspiração e expiração. O espaço é mais evidente nas narinas, na boca e nas orelhas, embora seja possível perceber o espaço permeando toda matéria quando é desenvolvido como um objeto de meditação – uma percepção que está de acordo com o nosso conhecimento atual de como os átomos são compostos em grande parte por espaço.

Quando um corpo é dissecado dessa forma, é difícil se identificar com qualquer uma das partes. Então por que se identificar com essas mesmas partes quando elas estão todas reunidas e embrulhadas pela pele?

O Buda indica que quando você se envolve em qualquer uma dessas três abordagens de contemplar o corpo em termos de suas propriedades, é fácil permitir que as diversas propriedades, uma por uma, se desvançam da mente – não por ódio a elas, mas simplesmente por desinteresse (MN 140). A palavra para “desvanecer”, em páli, é relacionada à palavra para despaixão: *virāga*. Seu interesse pelo corpo se desvanece, pelo menos por enquanto. Isso será útil à medida que você medita na respiração, uma vez que pensamentos fixados na beleza ou na importância do corpo estarão menos propensos a distraí-lo da respiração. Essa falta de



interesse também será útil à medida que o envelhecimento, adoecimento e morte se aproximarem, pois você ficará menos abalado pelas mudanças negativas no corpo.

Quando seu interesse nas propriedades do corpo se desvanecer da mente ao longo dessas contemplações, isso tornará a própria consciência como objeto de sua consciência.

2. O Buda então recomenda desenvolver a meditação “sintonizada com” as cinco propriedades. Isso pode parecer irônico – depois de desprender sua consciência delas, você então tenta desenvolver qualidades na mente que imitam um de seus aspectos – mas não há nada irônico em relação a isso. Somente quando você tenta separar as coisas dessa forma que você pode ver claramente o que é hábil e o que é inábil naquilo de que você aprendeu a se desprender.

E o que é hábil nessas propriedades? Você reflete sobre como elas não sentem nenhuma repulsa de coisas repulsivas. Quando você joga lixo na terra, ela não se retrai; quando você usa água para lavar o lixo, ela não fica repelida; fogo queima lixo e vento sopra lixo por aí sem nenhuma sensação de desgosto. Da mesma forma, você desenvolve o aspecto da mente que pode estar presente com coisas agradáveis ou repulsivas e ainda assim não ser subjugado por nenhuma sensação de gosto ou desgosto.

Quanto ao espaço, você reflete que ele não está estabelecido em nenhum lugar – não está centralizado em nenhum lugar – então, da mesma forma, você tenta desenvolver o aspecto de sua consciência que não se fixa em coisas agradáveis ou repulsivas.

Em outras palavras, para a sua consciência estar sintonizada com a terra e as outras propriedades, você simplesmente toma nota das coisas que vierem à sua consciência sem permitir que seus gostos e desgostos obscureçam sua visão do que realmente está acontecendo.

Este tipo de meditação requer duas habilidades: a primeira é aprender a perceber o valor da atitude que é não-reativa. Ela simplesmente toma nota das coisas que veem na sua consciência e as vê pelo que elas realmente são. A segunda é que você tenta conter a mente de se envolver em atividades mentais que *reagiriam* às coisas como sendo agradáveis ou desagradáveis. Quando pensamentos desse tipo surgirem, você os vê como algo que precisa ser abandonado porque estão “dessintonizados” em relação à qualidade da mente que você está tentando desenvolver: paciente, resiliente, contida.

É importante observar que essa contemplação não trata a não-reatividade como o objetivo. Como veremos quando chegarmos aos passos da meditação focada na respiração, esses passos requerem que você faça mais do que simplesmente notar a presença da respiração. Você usa a respiração proativamente para fabricar estados hábeis na mente e no corpo. Mas, para confiar na sua habilidade de observar o que realmente está funcionando e o que não está funcionando à medida que você faz isso, primeiro você precisa se tornar um observador confiável: alguém que consiga estar com coisas agradáveis e desagradáveis sem ser subjugado por elas. Essa é precisamente a habilidade desenvolvida por essas meditações “sintonizadas” com as propriedades.

Também é importante observar que meditar em sintonia com a terra etc., não é uma consciência sem escolhas, nem é simples. Você está escolhendo quais atividades da mente são hábeis, de acordo com a percepção da terra etc., e quais não são, favorecendo aquelas e abandonando estas. Ao fazer isso, você não está somente consciente dessas atividades. Você está praticando contenção.

Quando você observa e compreende o papel desempenhado pelas fabricações verbais e mentais à medida que pratica contenção dessa forma, você está desenvolvendo habilidades reflexivas que serão úteis tanto ao abordar meditação focada na respiração quanto ao ter que lidar com os problemas do envelhecimento, adoecimento e morte. Quanto mais rápido você conseguir se desprender dos gostos e desgostos da mente, mais você irá se libertar de emoções deludidas. Quanto melhor você conseguir entender como a mente está realmente

funcionando ao se distanciar dessa forma, mais transparente você será sobre como fabrica sua experiência.

Essas habilidades mentais irão impedi-lo de cair em pensamentos aleatórios que, de outro modo, destruiriam sua concentração, ou que interfeririam em suas tentativas de lidar habilmente com o envelhecimento, adoecimento e a morte. Elas o ajudam a manter o foco no verdadeiro trabalho em mãos.

#### OS BRAHMAVIHĀRAS

Os *brahmavihāras*, ou atitudes sublimes, são atitudes de boa vontade, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade que você espalha para todos os seres, sem limites: em outras palavras, sem nenhum limite da quantidade de boa vontade etc., que você espalha e sem limite do número de seres para os quais você as espalha. Cada uma dessas atitudes é um antídoto para estados mentais que podem atrapalhar o treinamento da mente.

- *Boa vontade*, um desejo de que todos os seres sejam felizes, é um antídoto para a hostilidade, o desejo de ver outros seres sofrerem.
- *Compaixão*, um desejo de que aqueles que estão sofrendo sejam livrados de seu sofrimento, é um antídoto para a crueldade, o desejo de realmente prejudicar os outros quando estão em posição de serem prejudicados.
- *Alegria apreciativa*, um desejo de que aqueles que já estão felizes continuem felizes, é um antídoto para o ressentimento.
- *Equanimidade*, a habilidade de manter a mente estável quando eventos não forem de acordo com a sua boa vontade, é um antídoto para a irritação.

Essas atitudes se condensam em duas – boa vontade e equanimidade – uma vez que compaixão e alegria apreciativa são fundamentalmente extensões da boa vontade. Compaixão é o que a boa vontade sente quando encontra sofrimento; alegria apreciativa é o que a boa vontade sente quando encontra aqueles que já estão felizes. O Buda pode tê-las separado da boa vontade em sua lista dos brahmavihāras porque são boas averiguações da honestidade de sua boa vontade. Se pessoas de cujo comportamento você não gosta estiverem sofrendo as consequências daquele comportamento, sua boa vontade é sincera o suficiente para querer ver seu sofrimento acabar? Se pessoas de cujo comportamento você não gosta estão aproveitando os frutos de suas boas ações passadas, você pode honestamente dizer que está feliz por sua boa sorte?

Equanimidade é o auxílio para os casos em que, pelo menos por enquanto, não há nada que você possa fazer para impedir que as pessoas sofram ou criem as causas do sofrimento.

Isso significa que você desenvolve cada uma dessas qualidades onde for adequado. Você não vê a equanimidade como o objetivo da prática. Aliás, o Buda nunca recomenda desenvolver equanimidade por si só. Ela sempre tem que ser desenvolvida com um conjunto de outras qualidades, tais como a boa vontade, para que ela não se obscureça em apatia ou indiferença. E para lhe conferir uma base sólida, o Buda sempre recomenda desenvolver uma sensação de bem-estar profundo primeiro – seja através da prática de concentração ou do cultivo de *insight* – para que sua equanimidade não fique sem vida e seca (SN 36:31; MN 137).

Repare que você pratica o desenvolvimento dessas atitudes em relação a todos os seres – inclusive a si mesmo. É fácil sentir boa vontade, por exemplo, por aqueles de quem você gosta, ou equanimidade por aqueles com quem você não tem nenhuma relação. Mas é preciso um esforço consciente para ser capaz de manter essas atitudes a qualquer um e a todos. Não é o caso de os brahmavihāras serem a natureza inerente do coração. Afinal, seus opostos podem surgir com a mesma naturalidade no coração. É tão fácil sentir hostilidade por aqueles que o

traíram ou que traíram seus entes queridos quanto sentir boa vontade por aqueles que se comportam de maneiras de que você gosta.

Então, ao tornar sua boa vontade e equanimidade ilimitadas, você está aprendendo a tomar essas atitudes que tendem a ser parciais e intencionalmente apaga qualquer traço de parcialidade no modo como as aplica. Ao fazer assim, você eleva sua mente humana ao nível dos brahmãs, o nível mais alto de seres celestiais, que desenvolveram as atitudes sublimes ao ponto de poderem estendê-las a todos, não importa a quem, não importa onde.

Isso requer esforço, o que significa que as atitudes sublimes são um tipo de kamma. E para melhor entender como desenvolvê-las, você precisa entender como os princípios do kamma se aplicam a elas.

Comece com a boa vontade. Sabendo que boa vontade é um estado mental que aspira à felicidade, você precisa entender tanto o kamma da felicidade quanto o kamma do desenvolvimento da boa vontade como um estado mental. E é mais fácil desenvolver esse entendimento vendo como o Buda considera os seus desejos de sua própria felicidade. Afinal, você só pode conhecer os desejos de felicidade dos outros por inferência, mas você pode conhecer diretamente os seus próprios desejos. Uma vez que você conhece os seus, você está em uma boa posição para extrapolar esse conhecimento para conhecer o deles.

Como o Buda observa, a felicidade vem de agir a partir de estados mentais hábeis, e todos os estados mentais hábeis começam com acautela: o reconhecimento de que há perigos na vida, mas que suas ações podem determinar se você irá sucumbir a esses perigos ou irá se manter seguro. Essa atitude contém um entendimento rudimentar do kamma – que as suas ações farão uma diferença se você sofre ou não – e boa vontade para si mesmo: você quer se manter seguro.

Para se manter seguro, você sempre precisa agir de maneira inofensiva, o que significa que você terá que agir com boa vontade em todos os momentos. Isso requer que você desenvolva boa vontade por todos, independentemente de como eles o trataram no passado. Se você se permitir sentir hostilidade por qualquer um, você não pode confiar que agirá de maneira inofensiva em relação àquela pessoa. Para garantir que suas ações externas sejam hábeis em todas as circunstâncias, você precisa estender as atitudes sublimes para pessoas e outros seres vivos em todas as situações. É especialmente quando você estiver meditando, você não quer que pensamentos de hostilidade, crueldade, ressentimento ou irritação obstruam a concentração ou o discernimento que você está tentando desenvolver.

Então, você estende boa vontade a todos, independentemente de eles “merecerem” ser felizes. Lembre-se do exemplo do Buda, que ensinou o caminho para o fim do sofrimento a todos os seres, independentemente de eles “merecerem” sofrer ou não.

Depois, você reflete sobre como outros seres vivos terão que agir para serem verdadeiramente felizes: assim como você, eles terão que criar as causas para a felicidade verdadeira. Então, quando você estender pensamentos de boa vontade aos outros, você não está pensando: “que você seja feliz fazendo o que quer que esteja fazendo”. Você está pensando: “que você entenda as causas da felicidade verdadeira e esteja disposto e capaz de agir sobre elas”. Essa é uma atitude que você pode estender a todos os seres, sem hipocrisia, independentemente de como eles se comportaram no passado.

Agora, em alguns casos – nos quais pessoas tenham sido particularmente cruéis – isso pode ser difícil. Você pode sentir que a justiça exige que eles primeiro sofram antes de mudar os seus modos. Mas você precisa se lembrar de que as pessoas raramente veem a conexão entre o mau comportamento delas e o sofrimento delas, portanto, desejar que elas sofram – mesmo quando isso parece servir a causa da justiça – raramente promoveria as causas para a felicidade verdadeira no mundo. É melhor desejar que as pessoas caiam em si e tenham uma mudança de atitude por conta própria, e que você estaria disposto a auxiliá-las nesse processo de qualquer

modo que puder. Afinal, você não preferiria cair em si sem ter que primeiro ser punido por seus erros passados? Permita que os outros tenham a mesma chance.

Evidentemente, haverá aqueles que estão se comportando mal e se recusam a mudar de atitude, e não há nada – pelo menos no momento – que você possa fazer a respeito disso. É por isso que equanimidade é uma parte necessária da prática dos brahmavihāras. Você reflete que os seres são livres para escolher as suas ações, e que você não está na posição de garantir que todos escolherão ser hábeis. Nem mesmo o Buda podia fazer isso. Então, você precisa manter seu foco no treinamento de sua própria mente, você tem que desenvolver equanimidade nos casos em que outras pessoas estão além da sua habilidade de influenciar em uma direção hábil.

Esse pensamento permite que você foque no trabalho interno que precisa ser feito para desenvolver os brahmavihāras de um modo ilimitado. É aqui que o kamma de desenvolver um estado mental entra em jogo.

Isso pode ser visto claramente nos modos em que o Buda preconiza tipos hábeis de fabricação verbal e fabricação mental para desenvolver as atitudes sublimes. Ao contrário da meditação focada na respiração, na qual os passos são claramente definidos, os brahmavihāras não são ensinados de nenhum modo sistemático nos primeiros discursos. Em vez disso, instruções para desenvolvê-los estão espalhadas por diversas passagens. Ainda assim, essas instruções podem ser separadas em dois tipos principais: fabricações verbais na forma de frases para serem repetidas para si mesmo e fabricações mentais na forma de imagens e percepções para manter em mente para fortalecer essas atitudes e mantê-las como uma forma de presença mental.

O Cãnone fornece os seguintes exemplos de como formular pensamentos de boa vontade:

*“Que estes seres estejam livres de animosidade, livres de opressão, livres de problemas, e que eles cuidem de si mesmos com tranquilidade!” – MN 41*

*“Felizes, tranquilos,  
que todos os seres sejam felizes de coração.  
Quaisquer que sejam os seres,  
fracos ou fortes, sem exceção,  
longos, grandes,  
medianos, pequenos,  
sutis, grosseiros,  
visíveis e invisíveis,  
vivendo perto e distante,  
nascidos ou buscando nascimento:  
Que todos os seres sejam felizes de coração.*

*Que ninguém engane o próximo  
nem despreze ninguém em nenhum lugar,  
ou, através de raiva ou percepções de irritação,  
deseje que o próximo sofra.” – Sn 1:8*

Perceba como o primeiro exemplo conclui com o pensamento: “que eles cuidem de si mesmos com tranquilidade”. Esse é um desejo de que todos os seres sejam capazes de depender de si mesmos em sua busca pela felicidade. Da mesma forma, o segundo exemplo conclui não com um simples desejo de que os seres sejam felizes, mas com o desejo de que eles evitem desenvolver estados mentais que os levariam a se comportar de forma inábil sob o poder da irritação ou da hostilidade. Em outras palavras, a expressão ideal de boa vontade universal em relação aos outros é a esperança de que eles também aprendam a desenvolver boa vontade e equanimidade universais.

Dessa forma, boa vontade madura confere dignidade aos outros, reconhecendo que eles são os agentes que terão que se responsabilizar por sua felicidade. Seu papel é desejá-los bem nessa procura e influenciá-los, sempre que apropriado, a escolher suas ações sabiamente. É assim que sua boa vontade pode ser mais efetiva.

Por alguma razão, os primeiros discursos não dão exemplos de como formular pensamentos de compaixão, alegria apreciativa ou equanimidade. Textos tardios fornecem os seguintes exemplos para cada uma delas:

Para compaixão:

*Que todos os seres vivos sejam libertados de todo sofrimento.*

Para alegria apreciativa:

*Que todos os seres vivos não sejam desprovidos da boa fortuna conquistada.*

Para equanimidade:

*Todos os seres vivos são donos de suas ações, herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações, relacionados através de suas ações, e têm as suas ações como o seu mediador. O que quer que façam, para o bem ou para o mal, disso eles serão herdeiros.*

A última passagem também aparece nos primeiros discursos como uma reflexão cujo intuito é despertar a sensação de *sarivēga*: o terror ou o desalento que surge quando você reflete na falta de sentido de todos os muitos sofrimentos que a vida em qualquer lugar acarreta. Não importa aonde você for no universo, você terá que continuar a criar kamma e experienciar os seus resultados. A sensação de desalento que vem com esse pensamento é o que irá motivá-lo a perseguir o nobre caminho óctuplo.

A função dupla dessa passagem – promover tanto desalento quanto equanimidade – ressalta dois tópicos sobre equanimidade ilimitada: 1) Quando hábil, ela não é uma indiferença generalizada a tudo. Em vez disso, ela tem o intuito de concentrar os seus esforços em áreas que irão valer a pena em termos de felicidade verdadeira. 2) Ela não é o objetivo. Em vez disso, é uma emoção útil para se desenvolver a caminho de algo mais elevado e mais satisfatório.

Evidentemente, é possível desenvolver os brahmavihāras expressando-os em seus próprios termos, de qualquer forma que ajude a enfraquecer as emoções negativas que eles neutralizam. O ponto importante é sempre manter em mente como os brahmavihāras estão relacionados ao princípio do kamma e, através do kamma, às quatro nobres verdades: os seres serão capazes de encontrar felicidade verdadeira apenas quando desenvolverem virtude, concentração e discernimento de acordo com o nobre caminho óctuplo.

Os discursos oferecem mais algumas reflexões que expandem os sentimentos básicos dos brahmavihāras. Por exemplo, quando você estiver irritado com o comportamento de outra pessoa, você pode se lembrar de que não é nada fora do comum quando as pessoas fazem coisas boas a outras pessoas de quem você não gosta, ou coisas ruins a pessoas de quem você gosta. Afinal, este é o reino humano. O que você deveria esperar? (AN 10:80)

Além disso, quando alguém faz algo inábil que você acha desagradável, você pode evitar ceder à raiva e à hostilidade por essa pessoa concentrando-se nas coisas hábeis que ela fez no passado. Isso torna mais fácil gerar pensamentos de boa vontade e equanimidade mesmo em casos difíceis. Se você não conseguir pensar em nada hábil que essa pessoa tenha feito, você pode sentir compaixão por ela: ela está criando muito kamma ruim para si mesma. Por outro lado, se a pessoa que você acha irritante for, na verdade, bastante hábil em suas ações, você deve se alegrar com a habilidade dela.

O que isso quer dizer é que compaixão não é apenas por pessoas que estão sofrendo neste momento, mas também por aqueles que estão agindo de maneiras que levarão ao seu

sofrimento futuro. E da mesma forma, alegria apreciativa não é apenas por aqueles que já estão felizes, mas também por aqueles que estão agindo de maneiras que levarão à sua felicidade futura.

O Buda ilustra esses últimos pensamentos com analogias: você deveria ver a pessoa profundamente inábil como alguém doente deitado no deserto sem ninguém para ajudá-lo. Mesmo que ele seja um completo estranho, você não consegue deixar de sentir compaixão por ele. Da mesma forma, você deveria sentir compaixão por aqueles que são totalmente inábeis no modo como agem, falam e pensam, pois eles estão criando as causas para o seu próprio sofrimento futuro. Quanto à pessoa profundamente hábil, veja-a como uma lagoa de água límpida e fresca na qual você pode refrescar seu corpo e saciar sua sede (AN 5:162).

Essas analogias ilustram os modos como o Buda usa não apenas fabricações verbais, mas também fabricações mentais para fortalecer os brahmavihāras.

Outras analogias ressaltam a importância de proteger seus brahmavihāras perante dificuldades. Por exemplo, assim como uma mãe de um único filho protegeria aquela criança com a sua vida, da mesma forma, você deveria proteger sua boa vontade por todos os seres, não importa como eles se comportem, mesmo que eles estejam tentando matá-lo (Sn 1:8). Em uma de suas imagens mais gráficas, o Buda diz que mesmo que bandidos o tenham subjugado e estejam decepcionando-o com um serrote de duas mãos, você deveria desenvolver pensamentos de boa vontade começando por eles e, depois, espalhar esses pensamentos a todo o cosmos. Melhor você morrer protegendo sua boa vontade do que morrer com hostilidade em seu coração, pois hostilidade pode levá-lo a um destino ruim. Como o próprio Buda diz, é bom sempre manter essa imagem em mente para que, quando as pessoas o maltratarem de modos menos drásticos, seja mais fácil manter boa vontade por elas (MN 21).

Outras analogias que auxiliam o fortalecimento dos brahmavihāras enfatizam o fato de que, ao torná-los vastos, você também os torna poderosos e duradouros, imunes à má-conduta dos outros. Veja-os como sendo semelhantes à Terra: um homem pode vir e tentar fazer a Terra ficar sem terra cavando aqui e ali, cuspidando aqui e ali, urinando aqui e ali, mas ele nunca terá sucesso, pois a Terra é muito maior do que suas ações insignificantes.

Você também pode ver os brahmavihāras como sendo semelhantes ao Rio Ganges. Uma pessoa pode tentar usar uma tocha acesa para queimar o Rio Ganges, mas a água não é inflamável. Ela simplesmente apagaria a tocha. Da mesma forma, você pode tornar sua mente ininflamável, de modo que, quando outras pessoas agirem com raiva, você não reaja pegando o fogo da raiva delas.

Ou você pode ver os brahmavihāras como sendo semelhantes ao espaço: as pessoas podem tentar escrever palavras no espaço, mas as palavras não aderem, pois o espaço não tem nenhuma superfície para elas aderirem. Da mesma forma, você pode tornar sua mente tão vasta e espaçosa que as palavras dolorosas de outras pessoas não terão lugar para aderir (MN 21).

O Buda também recomenda ver os brahmavihāras como sendo semelhantes à riqueza. Ele expande a analogia com uma comparação: assim como uma pessoa rica praticamente não é afetada por uma pequena multa, da mesma forma, se sua mente se tornou expansiva com os brahmavihāras, você praticamente não é afetado pelos resultados de más ações passadas (AN 3:101).

Você pode expandir ainda mais a analogia por conta própria: os brahmavihāras são uma forma de riqueza que você pode produzir internamente, simplesmente com seus próprios pensamentos, e você pode tornar a sua riqueza tão abundante quanto quiser. É como ter sua própria máquina para imprimir dinheiro. Ao contrário das moedas mundanas – nas quais quanto mais dinheiro é impresso, menor é o seu valor – a moeda dos brahmavihāras continua aumentando de valor quanto mais você produzi-la.

## CONTEMPLAÇÃO DO CORPO

Para neutralizar pensamentos de paixão e ganância pelos corpos de outras pessoas, ou pensamentos de orgulho em relação ao seu próprio corpo, o Buda recomenda analisar o corpo em suas diversas partes. Você pode pegar a lista dada no Cânone como um ponto de partida:

*“Como se um saco com aberturas em ambas as extremidades estivesse cheio de vários tipos de grão – trigo, arroz, feijão-mungo verde, feijão comum, gergelim, arroz descascado – e um homem com boa visão, despejando-os, refletisse, ‘Isto é trigo. Isto é arroz. Isto é feijão-mungo verde. Isto é feijão comum. Estas são sementes de gergelim. Isto é arroz descascado’, da mesma forma, o monge reflete sobre este próprio corpo da solas dos pés para cima, da coroa da cabeça para baixo, coberto por pele e cheio de diversos tipos de coisas repugnantes: ‘Neste corpo há cabelos, pelos, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, pleura, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, goela, fezes, bile, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, óleo da pele, saliva, muco, fluido das juntas, urina.’” – DN 22*

Comece aplicando a análise ao seu próprio corpo e, em seguida, aos corpos dos outros. Algumas pessoas reclamam que isso promove uma imagem negativa do corpo, mas é importante perceber que, ao contrário de uma imagem negativa não-saudável do corpo de que muitas pessoas sofrem, essa contemplação, na realidade, promove uma imagem negativa saudável do corpo. Com uma imagem negativa não-saudável do corpo, você vê seu corpo como não-atraente enquanto os corpos de outras pessoas são atraentes. Com uma imagem negativa saudável do corpo, você percebe que, quando olhamos as partes do corpo separadamente dessa forma, somos todos igualmente não-atraentes. Essa contemplação pode então libertá-lo de uma imagem positiva não-saudável do corpo – na qual você vê o valor do corpo como estando em sua aparência – e lhe permitir desenvolver uma imagem positiva saudável do corpo, na qual você valoriza o corpo como uma ferramenta para desenvolver as boas qualidades do caminho.

Se você quiser, pode incluir em sua análise outras partes do corpo – tais como os olhos ou o cérebro – que, por alguma razão, não fazem parte da lista tradicional. Uma vez que você memorizar a lista, visualize as partes uma por uma, perguntando-se – em cada parte – onde essa parte está localizada na sua sensação interna do corpo. Para ajudar a sua visualização, você pode olhar um diagrama anatômico, mas lembre-se de que nenhuma das partes do seu corpo estão claramente separadas e definidas como elas estão em tais diagramas. Elas estão misturadas com todos os fluidos do corpo. Se visualizar uma parte específica tem um efeito especialmente forte para neutralizar a paixão ou a ganância, você pode focar sua atenção principal nessa parte e, por ora, deixar o resto da lista de lado.

Idealmente, essa contemplação suscitará uma sensação interna de leveza à medida que você perde o interesse pela paixão e pelo orgulho em relação ao corpo. Se, no entanto, acontecer de dar origem ao medo ou emoções perturbadoras, abandone-a e vá direto à respiração.

## CONTEMPLAÇÃO DA INCONSTÂNCIA

Para neutralizar a presunção “Eu sou”, um dos termos do devir, o Buda recomenda contemplar a inconstância das fabricações. Concentre-se em como – não importa o quão boas ou más forem – elas continuam mudando de maneiras não confiáveis.

Aqui a palavra “presunção” não significa orgulho. Ela simplesmente significa o modo como você forja uma noção de si existindo como um ser. Essa presunção não é extirpada até os níveis mais altos da prática, mas aqui o Buda recomenda colocá-la em questão desde o começo da meditação. Ele não explica por que, mas diversas razões práticas vêm à mente, todas

relacionadas ao fato de que essa contemplação ajuda a despersonalizar os eventos na mente. Dessa forma, quando algo especialmente bom ou ruim acontecer na meditação, você não toma isso como um reflexo do seu valor como uma pessoa ou um meditador. Você se lembra de vê-lo simplesmente como o resultado do processo de fabricação, governado pelos princípios da condicionalidade isto/aquilo, e pode voltar a sua atenção à fabricação de pensamentos hábeis no momento presente em resposta ao que quer que tenha ocorrido.

Por exemplo, se as coisas estiverem indo mal, você pode examinar o que você poderia mudar no que está fazendo agora. Se as coisas parecem estar indo bem, examine-as para ver se elas realmente estão indo bem e como você está reagindo a elas. Se elas parecem ser genuinamente boas, descubra como mantê-las e ampliá-las.

Se quaisquer fenômenos psíquicos se manifestarem, você pode lembrar que também eles são inconstantes e, portanto, você não deve desenvolver nenhum orgulho em torno deles. Lembre-se de que o Buda disse que um sinal de falta de integridade é se orgulhar de quaisquer realizações meditativas que você tenha alcançado – e esse orgulho estraga a realização. A pessoa de integridade reconhece que, mesmo em casos como este, nenhuma noção de Eu deve ser fabricada em torno da realização, e ela deve ser observada e entendida simplesmente como um tipo de fabricação em prol da despaixão.

E, evidentemente, se você conseguir aprender como não se identificar com fabricações à medida que elas ocorrerem em sua meditação, você terá aprendido uma habilidade importante que irá ajudá-lo a não se identificar com os processos do envelhecimento, adoecimento e morte quando eles vierem abaixo.

Quando você tiver internalizado as lições dessas contemplações preliminares, você estará pronto para a meditação focada na respiração.

#### PRESEÇA MENTAL FOCADA NA RESPIRAÇÃO

O Buda ensinou presença mental focada na respiração como uma técnica para desenvolver concentração correta, promovendo tranquilidade e *insight* ao mesmo tempo.

Suas instruções vêm em dezesseis passos, divididos em quatro conjuntos de quatro, chamados de tétrades. As tétrades correspondem aos quatro quadros de referência para estabelecer presença mental: o corpo em si mesmo, sensações em si mesmas, a mente em si mesma e qualidades mentais em si mesmas. Como observamos no Capítulo Dois, o “em si mesmo” em cada caso significa que você vê esses fenômenos em seus próprios termos e não em termos de como eles se encaixam em suas noções do mundo externo.

Antes de focar na respiração, é importante lembrar – conforme a análise do Buda das propriedades físicas – que a inspiração e a expiração são partes da propriedade do vento do corpo. Isso significa que seu foco não deve ser a sensação tátil do ar entrando e saindo do nariz ou da boca, mas o fluxo de energia no corpo à medida que você inspira e expira.

Ver a respiração dessa maneira é muito útil para induzir a concentração. Como você pode ser lembrado do Capítulo Dois, à medida que você coloca a mente em concentração correta, sensações de prazer e frescor se desenvolvem, que você então espalha por todo o corpo da mesma forma que um banhista embebe água em uma bola de “massa para banho”. Tornar-se sensível a como a energia flui através das diversas partes do corpo é muito útil para permitir que essas sensações se espalhem e saturem sua noção do corpo, dando à mente um lugar para se estabelecer com uma sensação forte de querer permanecer.

As tétrades da meditação focada na respiração não são praticadas 1, 2, 3, 4, em sequência. Em vez disso, você as pratica paralelamente. Afinal, quando você está concentrado na respiração, sensações estão bem ali, a mente está bem ali, qualidades mentais estão bem ali. É simplesmente uma questão de ênfase em qual tétrade é mais útil se concentrar em determinado momento.



As primeiras três tétades formam uma unidade enquanto você tenta reunir a mente com a respiração e uma sensação de prazer. À medida que elas se reúnem cada vez mais confortavelmente, elas se desenvolvem em uma qualidade chamada *ekaggatā*: ter um único ponto de encontro. Este é um aspecto central da concentração.

A quarta tétade, pelo menos no início da prática, diz respeito principalmente a afastar quaisquer distrações que impeçam os três primeiros quadros de referência de se reunir em um só.

Os atos de acalmar e unificar a mente constituem o aspecto de tranquilidade da respiração. O aspecto de *insight* vem no fato de as instruções continuarem focando na função desempenhada pela fabricação para fazer a mente se estabelecer.

Para ver como isso funciona, podemos ver as tétades uma por uma.

Na **primeira tétade**, os quatro passos são: discernir quando a respiração é longa; discernir quando a respiração é curta; treinar-se a inspirar e expirar sensível ao corpo todo; e depois treinar-se a inspirar e expirar acalmando a fabricação corporal, isto é, a inspiração e a expiração. Todos esses passos se enquadram no corpo em si mesmo como um quadro de referência.

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

Na **terceira tétade**, você inspira e expira sensível ao estado da mente, depois você inspira e expira alegrando a mente, inspira e expira concentrando a mente e inspira e expira libertando a mente. Esses passos se enquadram na mente em si mesma como um quadro de referência.

Os passos da **quarta tétade** são estes: primeiro, à medida que inspira e expira, você se concentra na inconstância, *anicca*, que também inclui *dukkha* e *anattā*, estresse e não-Eu. Depois, você inspira e expira se concentrando na despaixão, inspira e expira se concentrando na cessação e, finalmente, você inspira e expira se concentrando no abandono. Esses passos se enquadram nas qualidades mentais em si mesmas como um quadro de referência.

Vejam agora como essas tétades se juntam na prática. Na primeira tétade, os primeiros dois passos incluem não apenas a respiração curta e longa, mas também rápida e lenta, profunda e superficial, pesada ou leve, ou inspiração longa, expiração curta; inspiração curta, expiração longa. Aprendemos com a segunda tétade que você tentará inspirar e expirar sensível ao frescor e ao prazer, o que implica que, nos dois primeiros passos dessa primeira tétade, você explora variações na respiração para ver que modos de respirar serão energizantes – para fornecer o frescor – e confortáveis, para fornecer o prazer. Quando essas sensações forem ativadas, você expande sua consciência para preencher o corpo todo e deixa essas sensações se espalharem por todo o corpo conforme a sua consciência dele. Como observamos acima, é aqui que é muito útil pensar na respiração como um processo do corpo todo, de modo que o prazer e o frescor possam se espalhar juntamente com o fluxo de energia da respiração.

Dessa forma, você tem o corpo, as sensações e a mente todos ocupando o mesmo espaço: consciência e uma sensação de prazer e frescor preenchem sua noção do corpo. Você energiza o seu corpo desse modo – isso corresponde ao passo de alegrar a mente na terceira tétade – e depois você acalma a fabricação corporal. Em outras palavras, você deixa a respiração se acalmar.

O Buda usa este termo técnico *fabricação corporal* para representar a inspiração e a expiração com o intuito de chamar a atenção para o quanto você está intencionalmente moldando a respiração e moldando a sua experiência do corpo através do modo como você respira. Esse *insight* do poder da intenção será de boa valia mesmo quando o corpo parar de

respirar na morte. Essa é uma das razões pelas quais a meditação focada na respiração é um preparativo tão bom para o envelhecimento, adoecimento e morte.

O acalmar da fabricação corporal irá levá-lo pelos diversos níveis de jhāna até você chegar ao quarto, no qual a inspiração e a expiração parecem parar (AN 10:20). É importante que você não tente sufocar a respiração para forçá-la a se acalmar. Em vez disso, concentre sua atenção em permitir que os diferentes fluxos de energia através do corpo se conectem entre si para que eles se nutram e preencham um ao outro.

Isso é o que acontece quando a mente se estabelece com o seu foco principal na respiração.

Se você focar mais nas sensações à medida que elas se relacionam com a respiração, primeiro você tenta energizar o corpo e a mente através do desenvolvimento de sensações de arrebatamento – o termo em páli aqui, *pīti*, também pode significar frescor – e depois prazer. Ao focar nessas sensações, você começará a ver as percepções, ou rótulos mentais, que as circundam e também circundam o corpo e a mente. Então, como o próximo passo, você percebe o efeito dessas sensações e atos de percepção na mente e, depois, você tenta aquietar esse efeito tornando essas sensações e percepções mais pacíficas.

Aqui novamente, o Buda usa a palavra “fabricação” – fabricação mental – para chamar atenção para o fato de que o estado de sua mente não é apenas um dado. Na realidade, você está moldando-o e pode aprender a moldá-lo de um modo que acalme a mente. Com sensações, você primeiro abre mão do arrebatamento para ficar com uma sensação mais calma de prazer. Depois, o prazer fica mais refinado até você chegar à equanimidade. Isso o leva novamente através dos níveis de jhāna até o quarto, que tem a equanimidade como sensação principal.

Quanto às percepções, você procura percepções cada vez mais pacíficas. Por exemplo, no que diz respeito às percepções em torno da respiração, você pode começar com a percepção de que a energia da respiração está vindo de fora para dentro do corpo e pode atravessar a coluna, os órgãos internos, braços, pernas, cabeça etc. Isso pode ser energizante, pois relaxa e libera padrões de tensão no corpo. Depois, você percebe que a energia na realidade se origina dentro do corpo, então você mantém essa percepção em mente. Tente ver onde no corpo a energia da inspiração e da expiração parecem se originar e centralize sua atenção neste ponto – ou nestes pontos – mesmo enquanto você mantém uma noção do corpo todo. Permita que a energia se espalhe de seu(s) centro(s) sem obstruções. Mantenha em mente a percepção de que a respiração pode fluir através de qualquer bloqueio. Isso permite que a respiração se torne mais sutil.

Ainda mais refinada é a percepção de que cada célula está respirando. Aqui você tenta desenvolver uma atenção difusa que não destaca uma parte do corpo em detrimento de quaisquer outras. Essa percepção de cada célula preenchida pela respiração permite que a inspiração e a expiração se aquietem sem nenhum medo de que você ficará privado de oxigênio.

As instruções para as duas primeiras tétrades mencionam as fabricações corporal e mental, mas não a fabricação verbal. Ainda assim, as próprias instruções são fabricações verbais: coisas que você diz a si mesmo ao inspirar e expirar. Isso significa que, com as duas primeiras tétrades, você está se sensibilizando para os três tipos de fabricação.

Quando você foca a mente na terceira tétrade, você vê um padrão paralelo. Primeiro você se sensibiliza para o seu estado mental para ver se está fora de equilíbrio e para detectar do que ele precisa. Se faltar energia, você o alegra: isso pode ser feito através do modo como você respira ou das percepções que você desenvolve em torno da respiração. Ou, às vezes, quando a mente tiver dificuldade de se estabelecer com a respiração, você pode trocar para outros temas, tais como a recordação do Buda ou dos seus próprios atos de generosidade até que a mente se estabeleça. Depois, você pode voltar a focar na respiração.

Uma vez que a mente for alegrada, você pode concentrá-la à medida que seu foco fica mais estável e as fabricações mentais ficarem mais refinadas, como mencionado na segunda téttrade. Com o último passo desta téttrade, você liberta a mente dos fatores dos jhānas inferiores, levando-a aos superiores – e depois, idealmente, ao primeiro vislumbre do despertar.

É assim que as três primeiras téttrades funcionam em conjunto para criar uma sensação de unicidade (*ekaggatā*) no corpo e na mente.

A quarta téttrade serve para proteger essa unicidade de se distrair e também ajuda a concluir o último passo da terceira téttrade, libertando a mente passo a passo.

A maior parte do trabalho da quarta téttrade é feita nos dois primeiros passos: concentrar a mente na inconstância e concentrá-la na despaixão. Esses dois passos são uma versão encurtada do processo de cinco passos para o *insight* que mencionamos no capítulo anterior.

Suponha, por exemplo, que uma sensação de raiva surja ao longo da meditação. Os cinco passos para se safar dessa raiva seriam algo assim:

*Originação*: procure a causa da raiva não em eventos externos, mas *dentro da mente*. Se você estiver com raiva de algo que alguém de sua família tenha feito, você não procura a causa nas ações dessa pessoa. Você procura a atitude em sua própria mente que concebe a raiva como uma resposta adequada.

*Cessação*: você procura ver como a raiva vai embora quando a mente perde o interesse por sua causa. Você pode perder o interesse porque a mente focou a atenção em alguma outra coisa, neste caso pode levar um tempo até que a raiva retorne. Ou a causa pode simplesmente desaparecer com um lapso momentâneo em sua memória, conforme a natureza inconstante das coisas fabricadas, mas, depois, a mente está pronta para retomá-la. Quando isso acontecer, você deve procurar pelo –

*Encanto*: por que você acha a raiva atraente? Qual é o seu apelo? Parta de mente pode não gostar dela, mas deve haver uma parte que gosta – ou se sente presa à opinião que vê a raiva como necessária. É aqui que é útil ver a mente como um comitê. Enquanto você procura o encanto, é como se você se separasse dos membros do comitê que querem sentir raiva e se identificasse com os membros que querem se libertar da raiva.

Para este segundo grupo de membros ver o que atrai o primeiro grupo para a raiva, a mente precisa estar muito, muito quieta, por duas razões: 1) a parte da mente que gosta de raiva ou ganância geralmente tenta esconder suas razões verdadeiras, por conta da vergonha, então ela fala em sussurros e insinuações subliminares. Para captar eventos mentais tão sutis, você precisa estar muito quieto. 2) Para se certificar de que você não vai tomar o lado da parte que gosta da raiva, você precisa estar vindo de uma sensação de bem-estar, na qual você está menos faminto por prazeres inábeis. Dessa forma, você estará mais disposto a aceitar o quão estúpido é o encanto, e abandoná-lo.

Você também verá que o encanto é composto por três tipos de fabricação, especialmente verbal e mental. A experiência de ver fabricações que você obteve na meditação focada na respiração irá ajudá-lo aqui, pois você vê como a raiva satisfaz certas percepções que você tem de si mesmo, ou a sensação de liberdade que surge quando você está com raiva: seu senso de vergonha e compunção (temor de agir inabilmente no futuro) é deixado de lado e você diz a si mesmo que, como alguém adotou um comportamento absurdo, você tem o direito de deixar de lado quaisquer contenções de sua parte.

É por causa dessa última linha de raciocínio, como um dos antídotos para a raiva, que o Buda faz você se lembrar de que a norma geral da fala humana inclui tanto palavras gentis quanto palavras nocivas, palavras faladas com boas intenções e aquelas faladas com más intenções, verdades e mentiras. O fato de você estar sujeito à fala negativa não é nada fora do comum, então, isso não lhe confere direitos extraordinários para retaliar.

Uma vez que avistar o encanto, você o compara às –

*Desvantagens:* como o encanto é feito, em sua maior parte, por percepções, você precisa usar novas percepções para neutralizá-lo. É aqui que você pode trazer as percepções de inconstância, estresse e não-Eu para lidar com suas impurezas. No caso da raiva, você também pode manter em mente percepções de coisas estúpidas que você fez sob o poder da raiva no passado. Você pode confiar que, desta vez, sua raiva é tão clarividente que não o fará fazer algo de que você irá se arrepender mais tarde? Dado que a raiva é tão delirante, você realmente quer rotulá-la como sendo você ou sua?

Como a raiva está geralmente relacionada a desejos sensoriais frustrados, pode ser útil pensar nas desvantagens de pensamentos sensoriais. O Buda fornece muitos símiles – percepções – para demonstrar que desejo sensoriais não lhe dão nenhum nutrimento verdadeiro e o tornam um escravo de coisas que podem ser tomadas de si a qualquer momento. Discutiremos alguns desses símiles no Capítulo Seis.

Essas percepções e modos de pensar são julgamentos de valor para lembrá-lo que há jeitos melhores de encontrar felicidade e satisfação na vida.

Quando as desvantagens ficam absolutamente claras para você é que você encontra uma felicidade diferente –

*A escapatória na despaixão:* você vê claramente que a raiva não vale o esforço envolvido na sua fabricação, então você pode abandoná-la. E ao libertá-la, você também se liberta. Este é o quinto passo neste processo de cinco passos, e o segundo passo da quarta téttrade.

O que segue é o terceiro passo da quarta téttrade, cessação. Quando há despaixão, não há mais paixão para levar adiante a fabricação desse caso específico de raiva, então ela cessa.

Depois, você abandona a questão toda. Este é o passo final para deixá-la para trás.

Por fim, à medida que você se tornar cada vez melhor na utilização desses passos para afastar distrações, você pode usar essa mesma análise com a concentração e até com o próprio *insight*. É a partir de então que a mente pode alcançar libertação total.

Observamos acima que as quatro téttrades se enquadram em dois grupos de acordo com o seu foco. Por um lado, as três primeiras téttrades formam uma unidade voltada a manter a mente devidamente concentrada em seu tópico de meditação e aumentar os seus poderes de concentração. Por outro, a quarta téttrade concentra-se em subjugar quaisquer distrações que poderiam perturbar essa concentração. Ambos os grupos desenvolvem tranquilidade e *insight* em seu próprio modo. O primeiro grupo induz o *insight* sensibilizando-o para o modo como você fabrica a sua experiência, fisicamente, verbalmente e mentalmente. Ele induz a tranquilidade acalmando essas fabricações até o ponto de se aquietarem em estados profundos de concentração.

O segundo grupo induz o *insight* mostrando-lhe como sair de um estado de devir – tal como a raiva ou a ganância – através da observação dos processos que participam da fabricação desses estados de devir, vistos simplesmente em termos de origem e cessação. Os passos deste grupo então desenvolvem a calma ajudando-o a avaliar esses processos de um modo que o ajuda a chegar a um julgamento de valor: eles não valem a pena ser fabricados. Quando a mente abandona essas fabricações, ela se estabelece num estado mais estável de calma e paz.

É assim que a prática de presença mental correta e concentração correta dão origem tanto à tranquilidade quanto ao *insight*. À medida que você aborda a habilidade de fazer a mente se estabelecer, você o faz de tal modo que se torna sensível a como a mente fabrica a experiência sensorial. Depois, você pode aplicar este *insight* não apenas a estados de concentração, mas também a qualquer estado mental. Isso permite que seus poderes de *insight* vejam mais nitidamente. À medida que o *insight* se aprimora, ele protege a mente de perturbações e distrações cada vez mais sutis, até que, por fim, ele consegue libertar a mente até mesmo das

fabricações do caminho. É a partir de então que a mente é totalmente libertada e experienciada da dimensão sem-morte, e é disso que se trata toda a prática.

As habilidades desenvolvidas através da respiração focada na respiração são obviamente úteis para desenvolver sua concentração e trazer paz genuína à mente no aqui e agora. Mas, mais importante, elas também são muito úteis ao lidar com questões do envelhecimento, adoecimento e morte.

A experiência prática que elas lhe dão ao dominar os três tipos de fabricação irão ajudá-lo a fabricar bons estados mentais à medida que o corpo envelhece, adoce e morre.

A persistência, presença mental, concentração e discernimento que você desenvolve ao seguir as quatro tétrades lhe darão a força física e mental necessárias para manter seus poderes de concentração para que você não se distraia com os remorsos e a nostalgia que acompanham o envelhecimento.

E a habilidade de se desprender de estados de devir, como dominados na quarta tétrade, irão ajudá-lo a escapar do medo e de outros estados inábeis de devir na aproximação da morte.

Por fim, elas podem libertar a mente do devir como um todo. Esta é a habilidade mais necessária e útil de todas.

*Ven. Kimbila:*

*Como se fosse enviado por uma maldição,  
Ele cai sobre nós –  
envelhecimento  
O corpo parece       outro,  
Apesar de ainda ser o mesmo.  
Ainda estou aqui  
e nunca estive ausente dele,  
mas eu me lembro de mim  
como se fosse alheio. – Thag 1:118*

*Rei Koravya: “Sim, Mestre Raṭṭhapāla, quando eu tinha vinte ou vinte e cinco anos de idade – um montador de elefantes hábil, um cavaleiro hábil, um cocheiro hábil, um arqueiro hábil, um espadachim hábil – eu era forte no braço e forte na coxa, em forma, e experiente na guerra. Era como se eu tivesse poder sobrenatural. Não consigo imaginar alguém que pudesse me igualar na força.”*

*“E o que acha, grande rei? O senhor é até agora tão forte no braço e forte na coxa, tão em forma, e tão experiente na guerra?”*

*“De forma alguma, Mestre Raṭṭhapāla. Agora estou envelhecido, velho, idoso, avançado em anos, tendo chegado à última etapa da vida, com oitenta anos de idade. Às vezes, ao pensar ‘colocarei meu pé aqui’, eu o coloco em outro lugar.” – MN 82*

*Ambapāli, a cortesã:*

*“Negro era o meu cabelo  
– da cor das abelhas –  
e ondulado nas pontas.  
Com a idade, ele parecia  
cânhamo grosseiro.  
A palavra do Anunciador da Verdade  
não muda....  
Como um pico delicado, o meu  
nariz  
era esplêndido no auge de  
minha juventude.  
Com a idade, ele parece uma longa  
pimenta.  
A palavra do Anunciador da Verdade  
não muda....  
Adereçado com ouro e  
anéis delicados,  
minhas mãos eram outrora  
esplêndidas.  
Com a idade, elas são como*

*cebolas e tubérculos.  
A palavra do Anunciador da Verdade  
não muda...  
Como se fossem preenchidos por  
algodão macio,  
ambos os meus pés eram outrora  
esplêndidos.  
Com a idade, eles estão enrugados  
e rachados.  
A palavra do Anunciador da Verdade  
não muda.*

*Assim era este amontado físico.  
Agora: decrépito, ele é o lar das  
dores, muitas dores,  
uma casa com o reboco todo  
caído.  
A palavra do Anunciador da Verdade  
não muda. – Thig 13:1*

## Envelhecimento

Quando você vê uma pessoa envelhecida, o Buda diz que você deveria considerá-la como um mensageiro dos devas (MN 130). O mensageiro está entregando duas mensagens. A primeira é que você também está sujeito ao envelhecimento. A resposta adequada é aprender a não desprezar aqueles que já envelheceram, pois eles estão simplesmente lhe mostrando o seu próprio destino. Ao mesmo tempo, você precisa aprender como ser cuidadoso em suas ações para que, no mínimo, você tenha um refúgio de bom kamma que será de boa valia quando você mesmo começar a envelhecer. Na melhor das hipóteses, você quer alcançar a realização que não é afetada pelo envelhecimento de nenhuma forma, de modo que você possa viver em paz mesmo quando for velho (AN 5:78).

A segunda mensagem é que todos os seres estão sujeitos ao envelhecimento. Isso quer dizer que, quando o envelhecimento chega até você, você não está sendo injustamente escolhido para qualquer indignidade específica. É um processo natural que acontece com todos os que vivem o suficiente, portanto, seria infantil e imaturo reagir ao envelhecimento com sentimentos de mágoa ou irritação. Aqui, mais uma vez, você precisa ser cuidadoso para que as suas emoções não o ceguem para as oportunidades que ainda lhe permanecem abertas para fazer o bem em seus pensamentos, palavras e ações.

Quando você vê sinais do envelhecimento em seu próprio corpo, eles são mensageiros de um outro tipo, alertando-lhe antecipadamente de sua própria morte. O corpo começou a escapar de seu controle. Você se impressiona com o quão estranho ele é à medida que se enfraquece e começa a se enrugam sem pedir sua permissão nem dar aviso prévio. Evidentemente, ele está envelhecendo desde que você nasceu à medida que vai se desgastando através do esforço e das agressões do ambiente, mas os sinais de envelhecimento estavam mascarados pela capacidade do corpo de regenerar novos tecidos. Quando essa capacidade começa a falhar, não há muito que você possa fazer. Um dia – e esse dia se aproxima cada vez mais – você perderá o controle sobre ele por completo e ele morrerá.

Aqui, mais uma vez, a resposta adequada é ser cuidadoso em suas ações.

O Cãnone dá atenção especial a três sinais de envelhecimento no corpo:

Sua beleza murcha e se esvai,

sua força enfraquece e

suas faculdades dos sentidos, incluindo a mente, ficam embaçadas e obscurecidas.

Além de recomendar uma dieta saudável e exercício físico para manter o corpo razoavelmente em forma, o Buda não o aconselha fazer nenhum esforço extraordinário para combater esses processos de deterioração física. Em vez disso, ele recomenda que você foque no desenvolvimento de qualidades mentais que irão compensá-los. Em outras palavras, você desenvolve a beleza, força e as faculdades da mente. Há alguns trechos no Cãnone nos quais o Buda afirma que à medida que você desenvolve as forças da meditação, nutrindo-se do prazer que a concentração providencia ou desenvolvendo boa vontade ilimitada, uma das recompensas é que sua tez se ilumina e seu corpo é energizado (SN 1:10; AN 11:16). Mas essas recompensas físicas são apenas efeitos colaterais. O ponto importante é que a mente não é dominada pelas impurezas que geralmente acompanham o envelhecimento – tais como frustração, tristeza ou raiva – o que levaria ao seu sofrimento e prejuízo a longo prazo. O corpo pode envelhecer, mas a mente não precisa envelhecer com ele.



Essa observação não é algo trivial. Ela está firmemente enraizada em uma lição do despertar do Buda: que a mente vem em primeiro lugar e não precisa depender do corpo. Aqui está uma oportunidade de provar esse princípio na prática.

**Beleza.** A mente se torna bela quando desenvolve duas qualidades.

A primeira é *virtude*. Ao contrário de ornamentos físicos e cosméticos, que parecem cada vez mais ridículos quanto mais você envelhece, virtude é um ornamento adequado para pessoas de todas as idades. Contenção em suas palavras e ações é um sinal de graciosidade. Essa percepção da virtude como um belo ornamento é uma fabricação mental que é sempre sábio manter em mente. No entanto, ao contrário dos ornamentos físicos, ela não é uma decoração opcional. O Buda também fala da virtude como uma forma de riqueza. Uma perda de sua virtude, ele diz, é mais séria do que uma perda de saúde, de riqueza material, ou até mesmo de um de seus parentes (AN 5:130). Virtude é uma riqueza interior que é essencial para qualquer forma confiável de bem-estar.

A definição básica de virtude expressa-a em termos dos cinco preceitos: abster-se de matar seres vivos, de roubar, de sexo ilícito, de contar mentiras e de tomar entorpecentes. É importante perceber que esses preceitos só podem ser quebrados quando você os transgrede propositalmente, o que significa que seguir os preceitos o torna mais sensível às suas intenções e o força a estar atento para quais realmente são as intenções de suas ações. Desse modo, a virtude é uma preparação excelente para treinar a mente para meditação.

Dizem que essas virtudes são louváveis pelos nobres quando elas são “intactas, invioladas, imaculadas, não-respingadas, libertadoras, elogiadas por quem é perspicaz, desprendidas, levando à concentração” (AN 10:92).

Dizer que elas são intactas, invioladas, imaculadas e não-respingadas significa que você as mantém a todo momento, sem exceção.

Para elas serem desprendidas, você não as mantém com o intuito de se comparar com os outros, dizendo a si mesmo que você é melhor do que aqueles que não seguem os preceitos. Você mantém os preceitos por uma outra razão, que é purificar a mente de suas impurezas. Se você de fato se comparar ao outros em relação aos preceitos, é para ver onde outras pessoas são mais hábeis em observá-los do que você para que você possa aprender lições para aplicar em sua própria conduta.

Afinal, virtude é uma habilidade. Quando você resolver observar os preceitos, você verá que há muitas situações que apresentam desafios, como quando você não quer revelar certas informações a outras pessoas que você suspeita que irão usá-la mal. O jeito mais fácil seria deturpar a verdade para elas, mas isso quebraria seu preceito contra mentir e não apresentaria nenhum desafio sério ao seu discernimento. A estratégia mais hábil – uma que realmente desenvolve seu discernimento – seria encontrar um jeito de desviar a conversa para que você consiga manter a informação para si mesmo sem contar uma mentira.

Finalmente, para que suas virtudes sejam libertadoras e levem à concentração, você precisa aprender a ser rigoroso sem, ao mesmo tempo, ficar obcecado por elas. Você lembra que a virtude é uma questão de intenção de modo que, ao desenvolver vigilância em todas as suas atividades, você se torna cada vez mais confiante na pureza das intenções com as quais você age. Essa confiança leva à alegria que liberta a mente da preocupação e permite que ela se estabeleça de bom grado na concentração.

Quando suas virtudes estiverem puras e forem usadas graciosamente dessa forma, elas serão uma fonte autêntica de beleza para o coração e a mente.

A segunda fonte de beleza mental é um agrupamento de três qualidades relacionadas: *compostura*, *resiliência* e *equanimidade*. Compostura é capacidade geral de manter uma atitude calma em situações difíceis. Resiliência – o termo em páli *khanti* também pode ser traduzido como paciência, tolerância ou resistência – é mais especificamente a capacidade de se conter

para não dar vazão à sua raiva e frustração quando for maltratado por outras pessoas ou se deparar com circunstância indesejadas. Este é um tema que o Buda discute frequentemente: dar vazão à raiva o torna feio aqui e agora e leva à feiura em uma vida futura. Pior ainda, agir sob a raiva pode levá-lo a fazer muitas coisas de que, ao refletir calmamente, você irá posteriormente se arrepender (MN 135; AN 7:60).

Equanimidade é a atitude interna que fortalece sua compostura e resiliência. Conforme observamos no capítulo anterior, equanimidade é o antídoto interno para a irritação. Em vez de ferver por dentro enquanto tenta manter uma aparência de calma, você considera sabiamente a verdade do princípio do kamma para que a sua atitude de calma possa penetrar mais profundamente no coração.

Essa atitude é testada repetidas vezes à medida que o envelhecimento progride. Os desafios da vida, em vez de ficarem mais fáceis por conta de sua força reduzida, ficam mais difíceis com a idade. Você se encontra menos capaz de depender de si mesmo fisicamente e tendo que contar com a força dos outros. E, é claro, eles nem sempre farão as coisas como você gostaria que fizessem. À medida que você perde sua força, você se torna menos capaz de manter controle de situações que você controlava com confiança e outras pessoas verão a chance de elas mesmas assumirem o controle.

É aqui que você precisa exercer um pouco de contenção sobre sua raiva e irritação para que você não afaste as próprias pessoas que, na verdade, estão tentando ajudá-lo. Mesmo quando as pessoas ao seu redor não são sinceras em querer ajudá-lo, você não pode deixar sua bondade depender da bondade delas. Contenção o ajuda a manter elevados padrões morais. Uma atitude interna de equanimidade fornece uma base sólida para essa contenção.

Como você deve se lembrar do capítulo anterior, equanimidade é desenvolvida através da reflexão em geral sobre o princípio do kamma. O Cânone, ao discutir sobre resiliência, enfoca essa reflexão geral, destacando exemplos específicos de como aplicar o ensinamento sobre kamma às duas situações principais que exigem resiliência: sensações dolorosas de lesões ou doenças e palavras dolorosas de outras pessoas. Discutiremos como lidar com as dores de doenças no próximo capítulo. Quanto às dores de lesões, o Cânone aconselha manter em mente o símile dos bandidos com o serrote que discutimos no capítulo anterior: essa imagem ou percepção é uma forma de fabricação mental no momento presente que pode ajudar a impedi-lo de nutrir animosidade por aqueles que o machucaram – ou estão tentando machucá-lo.

No caso de palavras dolorosas, o Cânone dá dois conjuntos de instruções para como desenvolver a atitude interna certa para fortalecer a resiliência. O primeiro conjunto de instruções foca em seu kamma *passado*; o segundo, em seu kamma *presente*.

Em seu primeiro conjunto de instruções, o Buda indica que é por conta de uma mistura de bom e mau kamma passado que você nasceu no mundo humano e a fala que você está fadado a ouvir neste mundo também é uma miscelânea: oportuna ou inoportuna, verdadeira ou falsa, afetuosa ou rude, benéfica ou prejudicial, falada com uma mente de boa vontade ou com uma atitude de ódio interno. Esse é o espectro normal da fala humana. Se você não quiser ouvir nada além de falas agradáveis, você está no mundo errado (MN 21).

Portanto, quando alguém se dirige a você com palavras inoportunas, falsas, rudes, prejudiciais ou odiosas, não é nada fora do comum. E isso certamente não lhe confere nenhum direito extraordinário de responder simplesmente da forma que lhe convier, pois qualquer coisa inábil que você fizer sob a influência da raiva ainda contará como mais kamma ruim para você, não importa o quão “justificado” você achar que for. Você precisa manter sua compostura a todo momento para que suas ações sejam sempre hábeis.

O segundo conjunto de instruções concentra-se no fato de que você sofre mais por palavras odiosas por causa de suas próprias fabricações verbais e mentais do momento presente em torno do que outras pessoas disseram. O Venerável Sāriputta, um dos discípulos

do Buda, recomenda que, quando outras pessoas o insultarem, você deve dizer a si mesmo: “uma sensação dolorosa, nascida do contato no ouvido, surgiu em mim. E isto é dependente, não independente. Dependente do quê? Dependente do contato” (MN 28).

Em outras palavras, em vez de fabricar narrativas sobre como aquelas palavras foram horríveis e como é absurdo que alguém possa pensar tão pouco de você a ponto de insultá-lo daquela forma, você deixa o som das palavras simplesmente parar no contato. Deixe-o morrer por conta própria. Não o traga para dentro do coração. Depois, você contempla o contato – conforme a segunda etapa da prática de presença mental, refletindo sobre como qualquer coisa dependente de condições é inconstante. Quando você deixa o som simplesmente passar por conta própria, sua mente é libertada do sofrimento que outrora teria criado no momento presente entrando em estados miseráveis de devir em qualquer uma de suas velhas narrativas prontas para se desenrolarem a partir do contato.

Você também se liberta do kamma ruim que provavelmente teria criado se se permitisse ruminar e nutrir raiva por conta daquelas palavras. E, ao se abster da raiva, como observamos, você evita de se enfiar tanto no momento presente quanto no futuro.

O Buda fala frequentemente da resiliência não apenas como uma fonte de beleza, mas também como uma força. Um poema que aparece diversas vezes no Cânone argumenta que a força da raiva é a força de um tolo, ao passo que, se você for verdadeiramente forte, você demonstra sua força através da resiliência. Dessa forma, você trabalha para o seu próprio bem e para o bem daqueles que estão tentando provocá-lo. Eles podem interpretá-lo como uma fraqueza, mas isso simplesmente mostra que eles não sabem nada sobre o Dhamma (SN 7:2; SN 11:5). Você não pode deixar as percepções deles influenciá-lo a agir de um modo inábil.

Portanto, mantenha estas duas percepções em mente: que a resiliência é uma fonte tanto de beleza quanto de força.

**Forças.** À medida que você envelhece e suas forças físicas enfraquecem, é bastante fácil ceder à sua fraqueza – deixar que suas responsabilidades deslizem e desistir de fazer qualquer esforço fora do comum. E é fácil ficar frustrado conforme o corpo continua encontrando novas maneiras de resistir à sua vontade. No entanto, se você for cuidadoso – em outras palavras, se você sente que suas ações farão a diferença entre a dor a longo prazo e a felicidade a longo prazo – você precisa avaliar quais pontos fortes ainda tem. Então você pode dedicá-los para garantir seu maior benefício a longo prazo. Você não pode ficar preguiçoso e desperdiçar suas forças restantes.

Como observamos na Introdução, o Cânone contém duas listas de forças que auxiliam a promover bem-estar e felicidade a longo prazo. Há cinco itens em cada lista, mas as listas se sobrepõem, de modo que, juntas, elas fornecem uma lista de sete forças ao todo. Em conjunto, essas forças são basicamente refinamentos ulteriores do cuidado. Elas são:

convicção,  
vergonha,  
compunção,  
persistência,  
presença mental,  
concentração e  
discernimento.

Essas forças constituirão a estrutura básica para o restante da discussão neste livro, então mantenha-as firmemente em mente.

As primeiras três forças formam um conjunto, pois elas trabalham juntas para fomentar a atitude adequada para trazer para a prática. Elas o motivam a se concentrar em fazer o seu melhor para trabalhar pelo seu bem-estar e felicidade a longo prazo.

*Convicção* aqui significa convicção no despertar do Buda: que ele despertou para a natureza verdadeira de como a ação pode criar sofrimento ou levar ao fim do sofrimento, e que as verdades para as quais ele despertou devem informar suas próprias ações. Em particular, à medida que você envelhece, a convicção ensina que você precisa levar a sério as descobertas do Buda sobre o kamma e o renascimento: que o kamma de cada ação está na intenção por trás da ação, e que suas intenções podem levar a resultados não apenas nesta vida, como também em vidas depois desta. Como já observamos, esses resultados podem dar forma às suas vidas futuras de duas maneiras: criando aberturas para renascimentos bons e fomentando habilidades que podem exercer controle sobre seus anseios para que você tire maior proveito das oportunidades que se apresentarem quando a morte chegar.

Ambas as abordagens exigem que você faça o seu melhor para fomentar intenções hábeis aqui e agora. Desse modo, a convicção toma o princípio do cuidado e o concentra no desenvolvimento de forças da mente e, particularmente, de intenções hábeis. Como os princípios da originação co-dependente apontam, suas intenções podem ser influenciadas até certo ponto pela força do corpo, mas elas não são totalmente dependentes de sua força física. É possível, mesmo à medida que o corpo se enfraquece com a idade, realizar grandes coisas no fortalecimento da tendência mental de formar intenções hábeis e agir a partir delas. Dado que a habilidade de suas intenções determinará o quão bem você enfrentará o adocimento e a morte, o melhor investimento de sua energia é agir de maneiras hábeis que irão ajudá-lo nesse sentido.

Portanto, não é sábio fazer uma lista de desejos de prazeres sensoriais de última hora para espremer no pouco tempo que resta antes de você partir. Em vez disso, sua lista deve se concentrar na bondade que você pode criar em seus pensamentos, palavras e ações. Essa bondade inclui dois tipos de qualidades: qualidades gerais, tais como convicção, virtude, generosidade e discernimento, que criarão as condições para um renascimento bom; e habilidades meditativas específicas, que serão necessárias para dominar o anseio no momento do renascimento.

Se você teme perder os prazeres sensoriais que o mundo tem a oferecer, reflita sobre algo que Ajaan Fuang, meu professor, uma vez me disse: se houver um prazer sensorial que você almeje, isso geralmente é um sinal de que você teve esse prazer no passado e agora sente falta dele. Pense nisso por um momento, ele disse, e você desenvolverá uma sensação de saudades. Afinal, se você dedicar seu esforço para tentar conquistá-lo novamente, você irá perdê-lo novamente e depois irá desejá-lo de novo. Quando você vai ver a futilidade de continuar perseguindo-o enquanto ele continua escapando?

Um uso melhor do seu tempo seria se concentrar no bem que você pode fazer agora. Ajaan Maha Bua, um dos mestres da Tradição da Floresta da Tailândia, tinha uma discípula em seus oitenta anos de idade que se encontrou em posse de uma grande coleção das gravações das palestras de Dhamma dele, e ela queria que fossem transcritas. No entanto, ela duvidava que teria força suficiente para fazê-lo por conta própria, pois sua visão estava debilitada. O conselho que ele lhe deu foi este: veja quanta bondade você consegue espremer de seu corpo antes de ter que descartá-lo na morte. Energizada pelo seu conselho, ela foi capaz de concluir o projeto, deixando dois grandes volumes de excelentes palestras do Dhamma.

Essa atitude em relação ao corpo – que identificamos no capítulo anterior como uma imagem positiva saudável do corpo – é uma das lições que a convicção ensina à medida que o envelhecimento vier abaixo. Mas, é claro, por que esperar até que o corpo demonstre sinais óbvios de envelhecimento para dar atenção a essa lição? Não é o caso que você só morrerá depois que o envelhecimento se revelar. Se você for cuidadoso, você tenta espremer o máximo de bondade possível do corpo – e da mente – quanto mais cedo e consistentemente você puder.

A *vergonha* auxilia nesse sentido ao motivá-lo a agir apenas a partir de suas intenções mais hábeis, baseado no seu desejo de ficar bem aos olhos dos outros. Mas, já que a vergonha é uma atitude que tem recebido muitas críticas da psicologia moderna, é melhor esclarecer de que tipo de vergonha o Buda está falando aqui. Na realidade, há dois tipos de vergonha: a vergonha doentia, que é o oposto da autoestima, e a vergonha saudável, que é o oposto da pouca-vergonha. A psicologia moderna foca no primeiro tipo de vergonha, o Buda está falando do segundo.

A vergonha doentia é uma fraqueza, mas a vergonha saudável pode ser uma força, dependendo de quem são os olhos aos quais você quer ficar bem. O Buda recomenda que você cultive o desejo de ficar bem aos olhos dos sábios: em particular, aqueles que seguiram o caminho com êxito antes de você. Ao aprender a ver seu próprio comportamento através dos olhos deles, você está treinando seus próprios olhos a se tornarem sábios também.

Dessa forma, você tira proveito do contexto social no qual o Dhamma é ensinado. Embora cada um de nós tenha que desenvolver a habilidade de nossos próprios pensamentos, palavras e atos, não se espera que reinventemos a roda do Dhamma desde o início toda vez que agirmos. Em vez disso, podemos nos beneficiar das lições aprendidas por aqueles que praticaram o Dhamma antes de nós. Ao fazê-lo, estamos contando com o princípio que o Buda disse ser o fator *externo* mais importante que conduz ao despertar: a amizade admirável.

A amizade admirável envolve mais do que apenas fazer amigos com pessoas admiráveis. Você também precisa emular as qualidades admiráveis delas. É aqui que uma noção de vergonha e honra entra na equação. Seu desejo de que seus amigos admiráveis pensem bem de você é um forte incentivo para seguir o bom exemplo deles.

Amigos admiráveis podem ser identificados por possuírem quatro qualidades boas, e acontece que essas são as qualidades básicas que criam boas oportunidades para o renascimento. Isso significa que, conforme você emula seus amigos admiráveis, você cria boas oportunidades para o seu próprio renascimento. As qualidades são estas:

- convicção no despertar do Buda e no princípio do kamma;
- virtude, no sentido de não quebrar os preceitos nem incentivar outros a quebrá-los;
- generosidade, e
- discernimento.

O discernimento de amigos admiráveis pode ser visto em duas coisas: os *padrões* pelos quais eles o julgam e o *propósito* deles ao julgá-lo. Se eles realmente tiverem discernimento, eles irão julgá-lo por suas ações – não por sua aparência, riqueza ou qualquer outra coisa sobre a qual você não tem nenhum controle. Eles julgarão suas ações tanto pelas intenções com as quais você age quanto pelos resultados que você obtém. Em ambos os casos, o padrão de julgamento é a sua habilidade de encontrar a felicidade de tal modo que suas intenções e ações não prejudiquem a ninguém: nem você, nem qualquer outra pessoa.

Amigos admiráveis julgam os seus erros não para simplesmente chegar a um julgamento. Em sua compaixão por você, eles querem ajudá-lo a reconhecer *por que* seus erros são erros, para que você possa aprender a não repeti-los. Desse modo, eles o incentivam a ser compassivo consigo mesmo e a desenvolver a verdadeira origem de sua felicidade: sua capacidade de agir com cada vez mais habilidade.

Desenvolver uma atitude de vergonha nesse contexto significa que você aprende a julgar suas ações a partir dos mesmos padrões e com o mesmo propósito compassivo que amigos admiráveis usariam ao julgá-los. Desse modo, à medida que você internaliza seus padrões e propósitos, concentrando-se no desenvolvimento de habilidades conforme as lições de convicção, você se torna um amigo admirável para si mesmo, dedicando suas forças para o seu benefício a longo prazo.

Se você não conseguir encontrar amigos admiráveis em seus arredores, você pode adotar o Buda e seus nobres discípulos como seus amigos. Dessa forma, quando você começar a ficar preguiçoso na sua prática, você pode se lembrar dos esforços que eles fizeram nas práticas deles e das intenções compassivas deles ao transmitir o Dhamma aos outros – inclusive você. Quando você perceber que estaria desapontando-os se continuasse a ser preguiçoso, seu senso de vergonha saudável deverá instigá-lo a retomar o caminho.

É por isso que o Buda chama a vergonha de um tesouro e uma guardiã do mundo. Você se beneficia quando a considera nesses termos.

A *compunção* é geralmente pareada com a vergonha e, assim como a vergonha, é uma relutância em fazer o mal. Ela difere apenas no fato de sua motivação ser mais impessoal. Em vez de focar em como você parecerá aos olhos dos sábios, ela foca mais em como, dado o modo que a causalidade se desdobra ao longo do tempo, você não está imune às consequências de suas ações. Você vê as consequências negativas que poderiam vir ao agir de modos inábeis – e você se importa com isso.

Nesse sentido, compunção é o oposto da insensibilidade – a atitude de que você fará o que bem entender e não dá a mínima para as consequências. Também é o oposto da apatia, a atitude derrotista de ver a ação como algo fútil e de não se importar com absolutamente nada. Quando você sente compunção, você se importa ativamente com o seu bem-estar a longo prazo e faz o seu melhor para não comprometê-lo.

Essa qualidade ativa de importar-se com algo pode ser uma das razões pelas quais a compunção também é pareada com o ardor nas descrições de meditadores tirando pensamentos inábeis de suas mentes.

Como o ardor, a compunção é a resposta sábia a um princípio que o Buda disse ser o mais importante fator *interno* que leva ao despertar: atenção apropriada. A atenção apropriada vê a experiência em termos dos dois ensinamentos mais categóricos do Buda: (1) o princípio de que ações inábeis devem ser abandonadas e ações hábeis, desenvolvidas; e (2) as quatro nobres verdades, juntamente com os deveres adequados a cada uma delas. Ambos esses ensinamentos dizem respeito a verdades ativas – verdades que exigem que você aja sobre elas. A compunção é a resposta que está disposta a agir sobre elas de modo a evitar causar qualquer mal a qualquer um.

É por isso que o Buda nomeia a compunção, juntamente com a vergonha, tanto como um tesouro quanto uma guardiã do mundo.

As quatro forças restantes incrementam as atitudes fomentadas pelas três primeiras. Elas também formam um conjunto, na medida em que seu foco principal é desenvolver qualidades hábeis e abandonar qualidades inábeis na mente. E elas também são refinamentos ulteriores do cuidado. Elas diferem apenas quanto ao grau de sutileza que trazem ao ato de ser cauteloso.

A *persistência* começa com o reconhecimento de que se você realmente for cauteloso, você não pode simplesmente estar convencido da veracidade dos ensinamentos do Buda. Afinal, as verdades dele contêm imperativos sobre como agir. Se você quiser realmente se beneficiar com essas verdades, você precisa fazer o esforço de abandonar qualidades inábeis e desenvolver qualidades hábeis em seu lugar.

A partir desse reconhecimento, a persistência começa quando você se motiva a fazer exatamente isso. Em outras palavras, a persistência hábil não é apenas esforço bruto. Ela envolve o esforço de fazer com que você *queira* fazer as coisas que sabe serem hábeis, mas que são difíceis de fazer, e abandonar as coisas que sabe serem inábeis, mas que são difíceis de abandonar.

O elemento do desejo é necessário aqui porque todos os fenômenos estão enraizados no desejo (AN 10:58). Para fomentar o desejo hábil, você pode empregar quaisquer das atitudes

hábeis que o Buda recomenda: além da cautela, convicção, vergonha e compunção, você pode usar a boa vontade para si mesmo e para os outros como a força motora para despertar sua persistência e continuar ao longo do caminho. Você pode se incentivar a praticar lembrando-se de que irá se beneficiar quanto mais você praticar, e as outras pessoas também. Lembre-se, também, de que a boa vontade, na avaliação do Buda, não é uma qualidade fraca nem totalmente delicada. Ela geralmente é retratada junto com a resistência e a força.

Uma vez que seu desejo estiver estabelecido, você se esforça para seguir o caminho. Você se dá conta de que não pode simplesmente passear pelo caminho do despertar. Por isso, quando o Buda comparou os fatores do caminho a uma carruagem, ele comparou a persistência às rodas, sem as quais a carruagem não consegue se mover para frente. Quando ele comparou os elementos da prática a uma fortaleza, a persistência foi representada pelos soldados, que jamais podem relaxar em seus esforços para proteger a fortaleza da mente. E em geral, ao retratar pessoas que seguiam o caminho, o Buda nunca usou a imagem de pessoas relaxando ao atravessar a inundação. Em vez disso, ele usa imagens de pessoas indo à batalha para conquistar a vitória, de pessoas ativamente procurando por algo útil ou de pessoas trabalhando no desenvolvimento de habilidades.

O discernimento desempenha uma função adicional na persistência hábil na medida em que identifica o que precisamente é o esforço correto a qualquer dado momento. O Buda enumera quatro tipos de esforços ao todo: proteger-se de qualidades inábeis que ainda não surgiram, abandonar quaisquer qualidades inábeis que tenham surgido, desenvolver qualidades hábeis que ainda não surgiram e manter e fortalecer qualidades hábeis que tenham surgido. O caminho não é simplesmente uma questão de abandonar. Em última instância, sim, você terá que abandonar tudo, inclusive o caminho, mas essa etapa vem apenas quando você já desenvolveu o caminho em sua plenitude.

Ainda assim, a prática requer que você a observe cuidadosamente para que não desperdice seus esforços. Ela também requer nutrimento para que você continue avançando. Quando o Buda, ao descobrir o caminho, se deu conta de que ele teria que manter seus pensamentos inábeis sob controle, mas que poderia deixar seus pensamentos hábeis circular livremente, ele reconheceu que, mesmo assim, a mente poderia se cansar (MN 19). E, evidentemente, quando a mente está cansada, é fácil recair em velhos hábitos inábeis. Portanto, como um refinamento ulterior do cuidado da persistência, ele voltou seus pensamentos para repousar em concentração.

Essa etapa do caminho está incorporada nas duas forças seguintes: *presença mental e concentração*. Essas etapas podem ser tratadas como uma, pois presença mental correta é o que coloca a mente em concentração correta. Nós já discutimos essas duas forças em detalhe no Capítulo Dois. Aqui, eu gostaria simplesmente de focar na sua função de desenvolver intenções hábeis e abandonar as inábeis.

Ao manter em mente as lições úteis que você aprendeu no passado, a presença mental o ajuda a reconhecer qualidades hábeis e inábeis assim que elas surgirem. Ela também o ajuda a se lembrar do que você fez no passado para lidar com elas adequadamente. Isso torna mais fácil lidar com êxito com esses eventos na mente antes que as qualidades inábeis se fortaleçam com o tempo ou que as hábeis desapareçam devido à falta de atenção.

A função da presença mental para manter as lições do Dhamma em mente opera em pelo menos dois níveis: o nível dos valores gerais e o nível de técnicas específicas.

No nível dos valores gerais, a presença mental mantém em mente a perspectiva maior da visão correta: que sempre vale a pena ser cauteloso com os estados da mente e não ceder à preguiça e ao derrotismo à medida que o corpo se debilita com a idade – ou com o adoecimento ou a morte. Esse é o nível de presença mental necessário para manter seu espírito combativo destemido quando a fraqueza física chegar.

No nível das técnicas específicas, a presença mental identifica os estados mentais particulares como hábeis ou inábeis, e recorda quais técnicas funcionaram no passado para fortalecer os estados hábeis e enfraquecer os inábeis.

A relação entre presença mental e persistência nesse nível da prática é bem simbolizada pela imagem do Buda que compara a prática a uma fortaleza fronteiriça (AN 7:63). Assim como a persistência é representada pelos soldados, a presença mental é representada pelo guardião sábio, que mantém aqueles que ele não reconhece de fora e admite na fortaleza apenas aqueles que ele reconhece como amigos: todas as qualidades boas que podem ser desenvolvidas na mente. Sem o guardião, os soldados teriam que lidar com multidões de amigos e inimigos amontoados na entrada. Mas, como o guardião é seletivo quanto àqueles que permite entrar, os soldados podem concentrar seus esforços em fortalecer seus amigos à medida que eles chegam, e em se beneficiar dos amigos que eles já fortaleceram.

Na mesma imagem, a concentração é representada pelos estoques de comida que sustentam tanto os soldados quanto o homem no portão. Ao trazer a mente à quietude com uma sensação de bem-estar, a concentração fornece um lugar de repouso e nutrimento para a mente. Mas ainda faz mais. A quietude da concentração possibilita que a presença mental detecte o surgimento de qualidades mentais mais claramente. A sensação de bem-estar deixa a mente mais disposta a ver suas qualidades inábeis com uma sensação de despaixão, sem estar faminta pelos prazeres efêmeros que elas trazem. Ela também evita que você fique desorientado enquanto abandona qualidades mentais às quais você se agarrava firmemente como parte de sua identidade.

Os *insights* preliminares que surgem da concentração alertam-no para o fato de que se todas as qualidades pudessem ser vistas com despaixão total, então a fortaleza estaria totalmente segura. Mas eles também o alertam para o fato de que a concentração, por si só, não é suficiente para cumprir essa tarefa. Se você for realmente cuidadoso, você precisa desenvolver o discernimento adicional necessário para promover esse nível de despaixão.

Desse modo, a concentração fornece o fundamento para a última força – discernimento – ao mesmo tempo em que o sensibiliza para o porquê ele é necessário.

*Discernimento* é definido como a capacidade de perceber o surgimento e a cessação de um modo penetrante que leva ao fim correto do estresse (SN 48:10). Mas da mesma forma que presença mental não é atenção simples de eventos surgindo e cessando, discernimento também não é.

As palavras cruciais nesta definição são “penetrante” e “levando ao fim correto do estresse”. No vocabulário do Buda, o termo “penetrante” significa detectar as diferenças quanto a quais surgimentos são hábeis e quais não são. Isso está de acordo com a passagem no Cânone dizendo que a análise de qualidades, o fator do discernimento nos fatores para o despertar, é nutrida pela atenção apropriada a quais qualidades mentais são hábeis e quais não são (SN 46:51). O fato de se dizer que esse tipo de *insight* leva ao fim do estresse o coloca no contexto das quatro nobres verdades e, especialmente, alinhado com a estratégia indicada nessas verdades: você põe um fim ao estresse ao nutrir a despaixão por sua causa, que é o anseio. E, como observamos, o anseio é o que faz com que você renasça. Portanto, para pôr um fim ao estresse e ao renascimento, você precisa observar o surgimento e a cessação de um modo que leva à despaixão pelo anseio.

No Capítulo Dois, discutimos a estratégia do Buda para fazer exatamente isso: seu programa de cinco passos que leva à escapatória da paixão.

- Enquanto você observa o surgimento de eventos mentais, você procura ver como eles são originados na mente.
- Depois, você observa como eles cessam à medida que essa causa interna também cessa.



- Se você se encontrar tentando revivê-los, você procura ver que encanto eles têm: por que você gostaria de fazer o esforço de continuar os perseguindo mesmo enquanto eles escapam sem parar.

- Depois, você compara o encanto às desvantagens deles para verificar que as desvantagens ultrapassam de longe qualquer benefício que você receba com o encanto.

- Refletir cuidadosamente sobre esse fato suscita a despaixão, que permite que você escape de qualquer desejo de se apegar a esses eventos. Essa é a escapatória.

Como também observamos, você aplica essa estratégia primeiro às qualidades inábeis e, depois, quando tudo estiver em ordem, às próprias cinco forças. É assim que a libertação total é alcançada.

Também é assim que você fortalece a mente para que ela possa confrontar não apenas o envelhecimento, como também o adoecimento e a morte de uma maneira que você não precise sofrer com eles.

Podemos apreciar melhor a utilidade dessas sete forças mentais vendo como elas neutralizam armadilhas específicas do envelhecimento. Pegue, por exemplo, a tendência comum de se entregar à nostalgia à medida que você envelhece. Como o corpo se debilita com a idade, a diversidade de prazeres que lhe estão disponíveis começa a diminuir, é bastante fácil se lançar ao passado para tentar reviver velhos prazeres que agora foram perdidos ou se arrender pelos prazeres que você poderia ter buscado, mas não buscou.

Esse hábito de tentar espremer mais algumas gotas de prazer do passado é, para algumas pessoas, uma das poucas fontes de doçura à medida que o corpo envelhece. Mas a doçura deixa um gosto amargo. Ela pode facilmente levá-lo a se lamentar pelo que agora está fora de alcance, e essa lamentação pode inspirar ressentimento e raiva.

O desejo de encontrar felicidade através da nostalgia é, na realidade, inspirado pela visão incorreta – vendo que o momento presente não oferece nada de valor, você dá um valor agregado a tempos que já se foram e não podem ser recuperados.

A cautela o ensina que o momento presente oferece *sim* oportunidades de valor e que a nostalgia é um desperdício de tempo valioso. Você pode pensar na imagem de Ajaan Lee: pensamentos de nostalgia são como lamber o fundo da panela da sopa de ontem quando a sopa já acabou. Você não recebe nenhum nutriente pelo seu esforço, apesar de haver outras fontes de alimento por todo lado.

A *convicção* dá foco ao cuidado ao lhe contar sobre os perigos específicos da nostalgia à luz dos *insights* do Buda sobre o kamma, o renascimento e as quatro nobres verdades. A nostalgia desperdiça tempo que poderia ser investido no desenvolvimento de qualidades que o levariam a um bom renascimento. Pior ainda, ela inclina a mente para se alinhar com anseios que podem facilmente desviá-la na morte. Afinal, apesar de a nostalgia poder parecer um prazer inocente, ela é, na verdade, uma forma de devir. Se o deleite nesse tipo de devir se tornar um hábito, ele irá engatilhar a mente para se envolver com esse mesmo hábito quando a morte se aproximar – e quem sabe aonde isso levará? Se você almejar um lugar específico, você pode ser tomado, no momento da morte, por um desejo de retornar a esse lugar. Se for uma pessoa específica, você irá querer se encontrar com essa pessoa de novo. Mas mesmo se o lugar e a pessoa forem tão bons quanto a nostalgia agora os retrata – e esse “se” faz muitas suposições – aquele lugar e aquela pessoa mudaram nesse meio tempo. Você pode facilmente estar arranjando grandes decepções para si mesmo. E mesmo que seus anseios nostálgicos acabassem deixando-o em um lugar bom, ele também irá desaparecer com o tempo e você teria que lidar com o problema da nostalgia tudo de novo.

Você se sairia muito melhor desenvolvendo qualidades mentais hábeis e confiando que elas irão levá-lo a lugares e grupos de pessoas que não desapontarão. Se você quiser pensar no passado, pense nas ações sábias que praticou – momentos em que você foi generoso por pura

bondade do seu coração, ou foi virtuoso quando envolvia um sacrifício ou você poderia ter se safado com uma conduta não tão honrável. Deixe esses pensamentos o inspirarem a encontrar maneiras de ser generoso e virtuoso agora e no futuro.

Melhor ainda, você pode dedicar suas oportunidades valiosas no presente para desenvolver qualidades que irão levá-lo mais adiante, para formas de felicidade além dos caprichos de lugares e do tempo.

Baseado nessa convicção, você cultiva o desejo de abandonar pensamentos de nostalgia e os substitui por algo melhor. Essa é a tarefa básica da *persistência*, mas ela também pode fazer uso da sensação de *vergonha* e a *compunção* – vergonha no sentido de que você ficaria envergonhado se o Buda ou qualquer um dos discípulos nobres o visse perdendo seu tempo com a nostalgia; compunção no sentido de que você realmente não quer criar problemas a longo prazo para si através de seu desejo míope de espremer prazer da borra de prazeres longínquos.

Em vez disso, você pode pensar no prazer que pode encontrar praticando generosidade, virtude e meditação aqui e agora. Esprema alguma bondade da força que você tiver. Mesmo que você não tenha muitos recursos materiais ou muita energia para compartilhar, você pode encontrar prazer cultivando pensamentos de boa vontade para todos os seres. E enquanto você tiver uma inspiração e uma expiração, você pode promover *presença mental* e *concentração* em torno dela.

Ao desenvolver concentração baseada na respiração, você pode se sensibilizar para como você está engajando nos três tipos de fabricação – corporal, verbal e mental – e você pode aplicar esse *insight* à tendência da mente de que querer voltar aos estados de devir que se formam ao redor de pensamentos de nostalgia.

É aqui que você pode aplicar o programa de cinco passos do Buda para *discernimento*, começando por ver quais eventos mentais dão origem a pensamentos de nostalgia e como eles cessam. À medida que você aprende a observar os eventos na mente dessa forma, você poderá ver o encanto da nostalgia – todas as presunções erradas sobre prazer, envelhecimento e a vida em geral que o fariam querer ir atrás desses pensamentos em primeiro lugar. Você vê que o encanto também é composto por três tipos de fabricação: como você respira quando se envolve nesses pensamentos, o modo como você fala consigo mesmo sobre eles e as percepções e sensações que você associa a eles. Você vê o quão a empreitada toda é artificial – e até mesmo desonesta.

Depois, você pode comparar o encanto desses pensamentos com as desvantagens deles. Você pode pensar não apenas nas desvantagens que aprendeu vendo a nostalgia à luz de sua convicção no despertar do Buda, mas você também pode se dar conta de que se continuasse se entregando à nostalgia, você não teria tido a oportunidade de encontrar os prazeres da concentração ou de treinar a mente para buscar prazeres ainda mais elevados que jamais irão deixá-lo.

Quando você realmente se tocar que o encanto da nostalgia é superado de longe por suas desvantagens, você então desenvolve despaixão por ela. É assim que você consegue escapar dela – pelo bem do seu bem-estar e felicidade a longo prazo. Você demonstrou para si mesmo que, mesmo quando o corpo envelhece, você pode desenvolver as forças internas para realizar grandes coisas.

**Faculdades.** À medida que a força do corpo falha, suas faculdades sensoriais também se debilitam. Isso pode colocar sérias limitações nos prazeres que você pode encontrar através dessas faculdades, pois seus sentidos da visão, audição ou gustação ficam turvos e se tornam cada vez menos confiáveis. Mais importante, isso pode interromper o apoio moral e as lições do Dhamma que você poderia receber de outras pessoas enquanto você lida com as dificuldades não apenas do envelhecimento, como também do adoecimento e da morte. A

mente pode facilmente ficar presa na câmara de ressonância de seus próprios pensamentos, com pouco ou nenhum estímulo externo para abafar os ecos que ressoam. Se esses pensamentos forem positivos, não há nenhum problema. Mas como o envelhecimento do corpo pode facilmente colocar a mente num estado depressivo, a amplificação de pensamentos depressivos pode sufocar os pensamentos positivos que são precisamente o que você precisa neste estágio da vida.

Para se proteger contra essa eventualidade, você precisa aprender como se tornar mais autossuficiente no Dhamma. Parte disso, é claro, significa memorizar trechos do Dhamma que serão de boa valia à medida que você perde sua capacidade de ler ou ouvir palestras do Dhamma. Mas, primeiramente, você precisa desenvolver qualidades internas boas que manterão a mente forte.

Acontece que o Buda ensinou uma lista de cinco qualidades mentais que ele também chamou de “faculdades” (*indrīya*), e que essas são precisamente as qualidades necessárias para tornar a mente no seu próprio refúgio. Essas faculdades mentais são idênticas às cinco forças que acabamos de considerar – convicção, persistência, presença mental, concentração e discernimento – sendo que duas delas, presença mental e discernimento, são especialmente adequadas para superar estados mentais inábeis internamente.

Um dos versos do Buda (Sn 5:1) ressalta que a presença mental é como uma represa para conter as correntes de estados mentais inábeis, enquanto discernimento é o que os faz parar de uma vez por todas. Usando terminologia médica moderna, a presença mental – juntamente com a concentração à qual ela leva – funciona como o controle dos sintomas de uma doença, enquanto o discernimento efetua a cura propriamente dita: buscando e erradicando as causas da doença para que ela desapareça e não retorne.

Essas duas faculdades trabalham em conjunto da seguinte forma: quando você entra num mundo de pensamentos inábeis, tal como raiva por conta de um incidente no qual alguém o tratou mal no passado, a presença mental o reconhece pelo que ele é – inábil – e lembra que ele é um constructo. Você pode sair dele se distanciando para observar como ele resulta de causas e como essas causas podem ser abandonadas e levadas ao fim.

O discernimento então realiza o trabalho de analisar os diferentes tipos de fabricação que dão origem à raiva, ficando atento para observar qual é o seu encanto. O fato de você estar disposto a questionar a raiva a partir de uma perspectiva externa mostra que pelo menos parte da mente está pronta para ver a raiva com despaixão. Quando você coletar evidências mostrando que as desvantagens de pensamentos raivosos superam o encanto, a despaixão resultante pode fornecê-lo a escapatória.

É assim que a mente, à medida que perde seu contato com o mundo externo, pode atuar como o seu próprio refúgio. E, evidentemente, é precisamente essa capacidade que será necessária na morte.

Dessa forma, ao desenvolver beleza interna, força e faculdades mentais confiáveis para compensar o enfraquecimento e o definhamento do corpo, você também está começando a dominar algumas das habilidades que serão necessárias na morte.

Mesmo ao envelhecer você ainda pode realizar grandes coisas.

*Rei Koravya: “Agora, Mestre Raṭṭhapāla, nesta corte real há tropas de elefantes e cavalaria e tropas de bigas e infantaria que servirão para nos defender de perigos. Ainda assim, você diz: ‘O mundo está sem abrigo, sem protetor’. Como o significado dessa afirmação deve ser entendido?”*

*“O que o senhor acha, grande rei? O senhor tem alguma doença recorrente?”*

*“Sim, Mestre Raṭṭhapāla, eu tenho uma doença de ventos recorrentes (dores agudas atravessando o corpo). Às vezes, meus amigos e conselheiros, familiares e parentes de sangue ficam ao meu redor dizendo: ‘Desta vez, o Rei Koravya morrerá. Desta vez, o Rei Koravya morrerá.’”*

*“E o que o senhor acha, grande rei? O senhor pode dizer aos seus amigos e conselheiros, parentes e parentes de sangue: ‘Meus amigos e conselheiros, familiares e parentes de sangue estão intimados: todos vocês que estão presentes, compartilhem esta dor para que eu sinta menos dor’? Ou o senhor tem que sentir essa dor por si só?”*

*“Ah, não, Mestre Raṭṭhapāla, eu não posso dizer aos meus amigos e conselheiros, parentes e parentes de sangue, ‘Todos os vocês que estão presentes, compartilhem esta dor para que eu sinta menos dor.’ Eu tenho que sentir essa dor a sós.” – MN 82*

*Anāthapīṇḍika: “Forças extremas cortam através da minha cabeça, como se um homem forte estivesse cortando minha cabeça com uma espada afiada.... Dores extremas surgiram em minha cabeça, como se um homem forte estivesse apertando um turbante feito de tiras de couro ao redor da minha cabeça.... Forças extremas talham a cavidade do meu estômago, como se um açougueiro ou seu aprendiz estivesse talhando a cavidade do estômago de um boi.... Há uma queimação extrema em meu corpo, como se dois homens fortes, carregando um homem mais fraco pelos braços estivessem assando-o e grelhando-o sobre um buraco de brasas quentes. Eu não estou melhorando, venerável senhor. Eu não estou confortável. Minhas dores extremas estão aumentando e não diminuindo. Há sinais do seu aumento e não de sua diminuição.” – MN 143*

*“Uma pessoa enferma dotada de cinco qualidades é fácil de ser cuidada: ele faz o que é suscetível à sua cura; ele sabe a quantidade adequada de coisas suscetíveis à sua cura; ele toma seus medicamentos; ele diz seus sintomas, conforme eles tenham surgido, ao enfermeiro que deseja seu bem, dizendo que eles pioraram quando eles pioraram, melhoraram quando eles melhoraram, ou permaneceram os mesmos quando eles permaneceram os mesmos; e ele é do tipo que pode suportar sensações corporais que são dolorosas,*

*ferozes, agudas, destrutivas, repulsivas, desagradáveis, fatais.  
Uma pessoa enferma dotada dessas cinco qualidades é fácil  
de ser cuidada.” – Mv VIII.26.6*

*“Mesmo que eu esteja afligido no corpo, minha mente  
não estará afligida’. É assim que você deve se treinar.” – SN  
22:1*

*Ven. Vakkali:*

*Atacado por dores agudas como o vento,  
você, monge, vivendo no arvoredo da floresta  
– hostil, com alcance limitado para alimentos doados –  
O quê, o que você fará?  
Permeando meu corpo  
com arrebatamento e alegria,  
e suportando o que é hostil,  
eu permanecerei no arvoredo.  
Desenvolvendo os quadros de referência,  
forças, faculdades,  
os fatores para o despertar,  
eu permanecerei no arvoredo.  
Refletindo sobre aqueles que são resolutos,  
sua persistência desperta,  
constantemente firmes em seus esforços,  
unidos na concórdia,  
eu permanecerei no arvoredo.  
Recordando Aquele Que Se Despertou,  
que se domou e é centrado,  
incansável dia e noite,  
eu permanecerei  
no arvoredo. – Thag 5:8*

## Adoecimento

Quando você vê uma pessoa doente, o Buda diz que você deve considerar essa pessoa, da mesma forma que a pessoa envelhecida, como um mensageiro dos deus. E este mensageiro também está entregando duas mensagens. A primeira é que você também está sujeito ao adoecimento. A resposta adequada é aprender a não desprezar aqueles que já estão doentes, pois eles estão simplesmente lhe mostrando do que o corpo humano – o *seu* corpo humano – é capaz. Para cada parte do corpo, há muitas doenças possíveis. Ao mesmo tempo, você precisa aprender a ser cuidadoso em suas ações para que, no mínimo, você tenha um refúgio de bom kamma que será de boa valia quando você mesmo adoecer. Na melhor das hipóteses, você quer alcançar a realização que não é afetada pelo adoecimento de nenhuma forma, de modo que você possa viver em paz mesmo quando adoecer.

A segunda mensagem é que todos os seres estão sujeitos ao adoecimento. Isso significa que, quando você adoce, você não está sendo injustamente escolhido para indignidade específica. É um processo natural que acontece com todos, portanto, seria infantil e imaturo reagir à sua doença com sentimentos de mágoa e irritação. Aqui, novamente, você precisa ser cuidadoso para que suas emoções não o ceguem para as oportunidades que ainda que ainda lhe permanecem abertas para fazer o bem em seus pensamentos, palavras e atos.

Como com o envelhecimento, o Buda considera o adoecimento como nada fora do comum. Ele está em todo lugar sempre. Ele classifica a fome – que todos os seres na Terra sentem diariamente – como uma doença, chamando-a de doença principal (Dhp 203). Há uma passagem em que ele ridiculariza um andarilho de uma outra seita por afirmar que seu corpo está livre de doenças. Do ponto de vista do Buda, o corpo é um ninho de doenças. A única saúde verdadeira é a desvinculação (MN 75).

É bom refletir sobre suas reações às dores e fraquezas da fome como um estudo de caso de como dor e fraqueza podem facilmente distorcer suas percepções e levá-lo a fazer coisas inábeis. É devido à fome que pessoas tiram vantagem umas das outras. É devido à fome que pessoas podem matar, roubar e mentir. E se nos permitirmos ser levados por essas dores e fraquezas comuns, o que vai nos impedir de agir ainda mais inabilmente quando atingidos por doenças mais graves? Ou quando a morte chegar e nos forçar, à medida que somos atingidos pela dor, a tomar decisões com consequências a longo prazo? Quando você refletir dessa forma, você pode entender a importância de aprender a desenvolver a mente para que ela não seja abalada pela doença ou dor.

Ao mesmo tempo, é importante ressaltar o fato óbvio de que a fome pode ser aliviada se as condições certas forem atendidas. A dor da fome como um fato geral é inevitável, mas ataques individuais de fome podem ser tratados. E eles *devem* ser tratados na medida em que o permitem a continuar praticando. Essa foi uma das lições que o Buda aprendeu em sua busca pelo despertar.

Esses fatos sobre a fome e seu tratamento se refletem na sua abordagem do adoecimento em geral. O adoecimento como um fato geral é inevitável, mas doenças individuais devem ser tratadas. Você não as suporta simplesmente como um destino inescapável. Você está certo em tratá-las, pelo menos na medida em que elas lhe permitirem continuar com a prática.

O Cânone, ao discutir o adoecimento, toca nas mesmas três questões em que foca no contexto do envelhecimento – perda de beleza, perda de força e o enfraquecimento das

faculdades – mas coloca seu foco principal numa quarta questão, a questão da dor. Como já discutimos as primeiras três questões no Capítulo Três, seguiremos o Buda ao focar na dor aqui também.

## D O R

Para fazer melhor proveito dos ensinamentos do Buda sobre a dor, você precisa desenvolver as mesmas sete forças que discutimos no capítulo sobre o envelhecimento: convicção, vergonha, compunção, persistência, presença mental e discernimento.

**Convicção** é necessária no sentido de usar a análise do Buda sobre a dor – suas causas e seu tratamento – como sua hipótese de trabalho ao lidar com ela. Num sentido amplo, isso significa aceitar o princípio de causalidade que o Buda descobriu na noite de seu despertar: que todas as experiências são uma combinação de três coisas – os resultados de ações passadas, ações presentes e os resultados de ações presentes. Isso também significa aceitar o princípio de que ações mentais, ao contrário de ações físicas ou verbais, são as causas mais importantes que terão que ser abordadas ao lidar com a dor.

Em termos gerais, isso significa entender a dor e a doença como resultantes tanto de ações passadas quanto de ações presentes. Como resultados de ações passadas podem desempenhar um papel causando doenças, e como você não pode fazer nada para mudar suas ações passadas, nem todas as doenças podem ser curadas simplesmente por uma mudança mental ou uma mudança de atitude no presente. É por isso que, contrariando algumas teorias, pessoas que são muito avançadas espiritualmente ainda podem experimentar dores e doenças, pois a presença de uma doença não necessariamente reflete seu estado mental presente. O próprio Buda foi um caso em questão: nos últimos anos de sua vida, ele sofreu de dores nas costas, disenteria e uma doença não nomeada que quase o matou (DN 16).

No entanto, se doenças fossem causadas apenas por ações passadas, você estaria condenado a simplesmente deixar uma doença seguir seu curso sem ser tratada. É porque ações presentes também podem desempenhar um papel causando doenças que é apropriado tentar tratá-las. Uma mudança no modo como o corpo é exercitado ou alimentado pode possivelmente abreviar uma doença. No mínimo, você pode treinar suas ações mentais presentes para que, mesmo na presença de dor física intensa, sua mente não precise sofrer. Nos termos do Buda, mesmo que você esteja afligido no corpo, você deve se treinar para que não fique afligido na mente (SN 22:2).

Ainda assim, embora o Buda recomende dar atenção principal às causas mentais de dores e doenças – passadas e presentes – isso não significa que ele recomendaria ignorar as causas físicas delas. Uma vez, ele foi perguntado se todas as dores eram provenientes de ações passadas e sua resposta foi “não”. Ele então passou a listar as causas possíveis da dor, conforme concebidas pelos tratados médicos de seu tempo, e muitas delas eram físicas: um desequilíbrio de propriedades físicas no corpo, a mudança de estações, cuidado inadequado do corpo e lesões (SN 36:21). Quando comparamos essa lista com uma outra lista nos discursos, que classifica as experiências como sendo ações presentes ou os resultados de ações presentes (SN 35:145), podemos ver que todas as causas possíveis da dor se enquadram em uma ou outra dessas categorias, ou em uma combinação das duas: elas são resultados seja de ações passadas, ações presentes ou de uma combinação de ambas.

Isso significa que há momentos em que os resultados de ações inábeis voltam para você através de meios físicos e eles podem ser combatidos através de tratamentos físicos. Esse fato, juntamente com o ensinamento geral do Buda sobre a causalidade da experiência, está por trás de sua observação de que há três tipos de doenças: aquelas que desaparecem sem tratamento, aquelas que não desaparecem mesmo com tratamento e aquelas que desaparecerão apenas com tratamento.

As doenças que desaparecem sem tratamento são aquelas provenientes de ações cujos resultados cármicos acabam se esgotando. As que não desaparecem mesmo com tratamento são aquelas provenientes de ações passadas tão fortes que mesmo as melhores ações presentes não podem neutralizar seu efeito. Esses são os casos em que você precisa concentrar seus esforços totalmente no estado de sua mente no presente para que ela não se aflija com a aflição do corpo. Quanto às doenças que desaparecem apenas com tratamento, eles provêm principalmente de ações presentes combinadas com os resultados de ações passadas que chegam até você através de meios físicos: quando você muda as ações ou os meios físicos, não há nada para manter a doença e ela diminuirá.

É devido à terceira categoria que o tratamento é apropriado em todos os casos. Afinal, você não sabe de antemão em qual categoria uma doença específica irá se enquadrar, então a diretora sábia e compassiva – como foi reconhecida pelo Buda – é assumir que se trata do terceiro (AN 3:22).

Como as doenças que podem ser curadas através de tratamentos cobrem tanto aquelas provenientes puramente de causas mentais quanto aquelas que vêm através de meios físicos, o Buda reconhece que o “tratamento” de uma doença pode ser tanto físico quanto mental, ou uma combinação dos dois. Há muitos casos no Cânone, por exemplo, em que monges doentes foram libertados de suas doenças simplesmente ao ouvir o Dhamma ou através da prática de meditação (SN 46:14; AN 10:60). Há outros casos, porém, nos quais o próprio Buda precisou de medicamentos para curar sua doença.

É devido ao ensinamento do Buda de que doenças devem ser tratadas sempre que possíveis que o Vinaya – a coleção de regras para monges e monjas – inclui instruções detalhadas sobre tratamentos médicos e medicamentos para uma grande variedade de doenças. Aliás, foi através da disseminação do Dhamma e Vinaya pelo sul, sudeste e região central da Ásia que o conhecimento médico indiano se espalhou amplamente no mundo pré-moderno.

O Vinaya também contém instruções sobre como ser um paciente ideal. Elas incluem comportar-se de um modo que não agrava a doença, comportar-se de um modo que ajuda a agilizar a sua cura, tomar os seus medicamentos e contar ao seu médico ou enfermeiro seus sintomas como eles realmente são. A parte mais exigente da etiqueta do paciente é a capacidade de suportar, sem reclamar, dores graves. Essa capacidade será o foco do restante deste capítulo, pois engloba todas as sete forças de nossa lista.

A convicção desempenha uma dupla função ao ajudá-lo a lidar com a dor. Por um lado, ela o fornece hipóteses de trabalho para compreender dores e doenças. Por outro, ela o ajuda a dominar a habilidade de suportar a dor permitindo que você veja o *valor* do desenvolvimento dessa capacidade. À medida que se reflete sobre o que o Buda tinha a dizer sobre a morte – que o seu rumo futuro é moldado pelos seus anseios – você percebe que terá que ter presença mental e vigilância no momento da morte. Isso significa que você não pode ficar sedado e sonolento com analgésicos nesse momento. No entanto, você também não quer ser assolado pela dor. Caso contrário, você irá se lançar na possibilidade de renascimento mais rápida para escapar da sua dor – o que pode não ser a opção mais sábia disponível. Então, geralmente é aconselhável determinar a dose ideal de analgésicos que atenuará a dor, deixando-o ainda vigilante. O melhor curso, no entanto, é recordar a recomendação do Buda que você aprenda a não se afligir na mente mesmo quando o corpo estiver afligido.

No discurso em que o Buda faz essa afirmação (SN 22:2), o Ven. Sāriputta explica o que isso significa: permanecer não afligido na mente significa que você não constrói nenhuma noção de identidade em torno de qualquer um dos cinco agregados da forma, sensação, percepção, fabricação ou consciência. Você não assume o seu Eu como sendo idêntico a nenhum dos agregados, como possuindo-os nem como estando contido neles. Essa definição se encaixa com a definição do Buda de como o sofrimento em geral é terminado: você para de se apegar aos agregados. E como a palavra em páli para apegar-se – *upādāna* – também



significa tomar sustento, é fácil de ver por que o Buda via a fome como o paradigma de todas as doenças, físicas e mentais. É quando você não precisa alimentar a mente com nenhum dos agregados que se pode dizer que você está realmente saudável.

Esse tipo de saúde é alcançado num nível muito elevado da prática de Dhamma – pelo menos o primeiro nível do despertar – mas os discursos no Cânone e os ensinamentos dos mestres da Tradição da Floresta da Tailândia pegam o caminho que leva até ele e o dividem em etapas mais imediatamente acessíveis.

Uma dessas etapas é desenvolver uma noção de vergonha em torno da questão da dor, uma vez que a vergonha saudável pode ajudar a motivá-lo a desenvolver a capacidade de suportá-la. Você pensa nos discípulos do Buda no passado que foram capazes de enfrentar a dor e a doença mesmo isolados em regiões selvagens remotas. O Venerável Vakkali é um exemplo do Cânone (Thag 5:8). Ajaan Lee Dhammadharo é um exemplo de tempos mais recentes: depois de caminhar três dias até um local floresta adentro onde ele esperava passar os três meses do retiro das chuvas, ele sofreu uma série de ataques cardíacos logo após a sua chegada. Sem medicamentos para tratar do seu coração, ele recorreu à sua respiração e aos seus poderes de concentração, usando as energias da respiração por todo o seu corpo para curar seu coração e recuperar sua força. Ao final dos três meses, ele foi capaz de caminhar de volta à civilização e ensinou essa abordagem da respiração até a sua morte oito anos mais tarde.

Ambos os meus professores – Ajaan Fuang e Ajaan Suwat – me contaram que alguns de seus *insights* mais importantes na meditação vieram durante doenças graves. No caso de Ajaan Fuang, foi uma série de dores de cabeças implacáveis. No de Ajaan Suwat, foi uma crise de malária. Como ele me disse uma vez: “se a malária fosse uma pessoa, eu prestaria reverência a ela em gratidão”. Eu também conheço muitos praticantes leigos que morreram de câncer, mas que, através de suas habilidades meditativas, foram capazes de lidar com as dores de suas doenças pacificamente com apenas um uso mínimo de analgésicos.

É fácil dizer que essas pessoas eram mais tenazes do que você e por isso foram mais capazes de suportar a dor. Mas o que se ganha dizendo isso? E como elas se tornaram tenazes? A dor era tão dolorosa para elas quanto é para você. Foi porque elas viram o valor de aprender a suportar a dor que foram capazes de aprender a fazê-lo. Elas se treinaram para atingir os padrões do Buda de um bom paciente. Seria uma pena se você não se treinasse para adquirir essa mesma capacidade para si próprio.

E mais do que uma pena: a **compunção** ensina que se você não aprender a suportar suas dores agora, você está se preparando para voltar e sofrer muitas dores indefinidamente. Se você quer deixar a dor para trás, você precisa enfrentá-la diretamente. Ninguém mais pode enfrentá-la por você. E não vai ficar mais fácil com a idade, então por que não aprender a dominar essa habilidade agora?

Quando a doença ataca, a principal atitude inábil que você deve deixar para trás é a tristeza expressada em perguntas como: “por que isso está acontecendo *comigo*? Por que *eu* fui escolhido para sofrer num momento tão inconveniente?” Você tem que lembrar que o adoecimento é normal. Ele atinge a todos em um momento ou outro, então você não foi escolhido para uma punição injusta. Quando você pensa em todas as outras pessoas e seres vivos que estão sofrendo com doenças, isso deveria dar origem a um sentimento ilimitado de compaixão pelos seres em geral. Estamos todos juntos nisso. Esse pensamento deveria, na realidade, tornar as suas próprias dores mais fáceis de suportar. Quanto mais expansiva for sua atitude perante a dor e o sofrimento em geral, menos as suas dores específicas irão abater a mente.

Este tópico é tão importante que o Buda dedica uma série de símiles para ilustrá-lo, dando orientação sobre como empregar a fabricação verbal e a fabricação mental para falar consigo mesmo em torno da dor da doença (AN 3:101). Esses símiles o ajudam a compreender como,

se o alcance de sua mente é limitado, a dor proveniente de más ações passadas será intensificada. Mas se sua mente for ampliada e engrandecida, a dor proveniente de más ações passadas será muito menos intensa.

Um dos símiles é este: uma mente estreita é como um pequeno copo d'água, enquanto uma mente engrandecida é como um rio amplo e limpo. Se você jogar um torrão de sal no copo d'água, você não consegue beber a água porque está salgada demais. Mas se você jogar a mesma quantidade de sal no rio, você ainda consegue beber a água do rio porque há muito mais água do que sal.

Um outro símile diz respeito a ser multado por roubar uma cabra. Se você for pobre, talvez não seja capaz de pagar a multa e você poderia muito bem ser preso. Se você for rico, dificilmente sentirá a inconveniência da multa.

Pensar sobre o adoecimento conforme os ensinamentos sobre kamma também pode ter o efeito de expandir o alcance de sua consciência. Você pode não saber o kamma específico que o trouxe essa doença, mas pode aceitar o princípio geral de que o kamma tem uma função a desempenhar. Em vez de reclamar, você pode levar isso na esportiva. Não seja orgulhoso demais para admitir que você provavelmente fez algumas coisas bastante inábeis no passado – como todos os outros no mundo humano. Esse pensamento abre a mente para querer compreender a dor – e especialmente o seu kamma mental presente em torno da dor – através da meditação enquanto você trata a doença.

Quanto às inconveniências causadas pela doença – que o impedem de fazer o seu trabalho ou cumprir suas responsabilidades familiares – lembre-se de que entender a sua relação com a dor é mais importante, em última instância, do que muitos de seus outros planos, pois é uma habilidade da qual você terá que depender cada vez mais à medida que se aproxima da morte. Chegará um dia em que você terá que abandonar todas as suas outras responsabilidades de uma vez por todas e o mundo terá que continuar sem você, então, aqui está sua oportunidade de usar um pouco do tempo para se concentrar nas habilidades de que precisará naquele momento.

Um outro conjunto de perguntas que você terá que deixar de lado é: “quanto tempo falta para eu me recuperar? *Irei* me recuperar?” Pensamentos sobre há quanto tempo você tem sofrido de doenças no passado, ou por quanto tempo você sofrerá no futuro, simplesmente carregam o momento presente com mais peso do que ele pode suportar. Lembre-se de que dores passadas não estão mais aí, dores futuras ainda não chegaram e você não quer sobrecarregar a mente no presente com pensamentos sobre ambos. Deixe o passado cuidar do passado e o futuro, do futuro. Sua melhor estratégia é se concentrar em sua relação com a dor agora mesmo. Quanto melhor você dominar essa questão, melhor estará preparado para o que o futuro trouxer.

Compreender sua relação com a dor no momento presente exigirá não só persistência, mas também todas as forças restantes: presença mental, concentração e discernimento.

O papel principal da persistência aqui está em endireitar sua motivação. Somos frequentemente alertados que, ao contemplar a dor, não se pode fazê-lo com o propósito de que a dor desapareça. Enquanto esse alerta é verdadeiro até certo ponto, ele geralmente é mal interpretado, portanto, devemos qualificá-lo para fazer melhor uso dele.

O alerta é frequentemente justificado com base em dois argumentos: (1) se você quiser que a dor desapareça, isso conta como anseio, que é a causa do sofrimento. Seu desejo sairá pela culatra e simplesmente acumulará mais dor. (2) O dever em relação à dor é compreendê-la, não fazê-la desaparecer. Para compreendê-la, você tem que simplesmente aceitar a sua presença quando ela surgir – “há dor” – e não turvar as águas tentando fazer algo para aliviar a dor.

Essas duas justificativas, no entanto, não contemplam diversos tópicos importantes e, ao fazê-lo, atrapalham, na realidade, a compreensão adequada da dor.

Para começar, como observamos diversas vezes neste livro, nem todos os desejos se enquadram na verdade da origem do sofrimento. Na verdade, alguns se enquadram na verdade do caminho, no fator do esforço correto, que é idêntico à força da persistência. Uma parte importante do esforço correto é gerar o desejo de abandonar qualidades mentais inábeis e desenvolver qualidades hábeis em seu lugar. Os desejos são necessários para pôr um fim ao sofrimento. Portanto, a atitude adequada para lidar com a dor não é tentar contemplá-la sem desejo. É descobrir quais desejos em relação à dor, na realidade, pioram a dor, e quais ajudarão a aliviar o sofrimento.

O Cânone define em diversos lugares o desejo hábil em relação à dor em termos muito claros: *Você deve aprender o que fazer para que a dor não invada a mente e permaneça* (MN 36; SN 52:10). *Seu objetivo final deve ser a capacidade de experienciar a dor, mas com uma sensação de estar dissociado dela* (MN 140; SN 36:6).

Para entender o que seria preciso para obter a sensação de estar dissociado da dor, você precisa considerar por que a mente se sentiria unida à dor em primeiro lugar. E há duas razões: uma é que você está fazendo algo no momento presente que inadvertidamente contribui para a dor. A outra é que, embora você não queira se apegar à dor, você inconscientemente a associou a algo ao qual você *de fato* se apegou como sendo você ou seu em seu corpo ou mente.

Então, para se dissociar da dor, você precisa descobrir (1) o que você pode estar fazendo para agravá-la e (2) ao que você pode estar se apegando que o faz sentir invadido pela dor. Quando você descobrir essas questões a ponto de ter parado de agravar a dor e parado de se apegar a algo que associou com a dor, então você terá compreendido a dor.

A habilidade de compreender a dor dessa forma exige paciência e resistência, pois você terá que estar disposto a permanecer com a dor o tempo suficiente para observá-la e a suas ações em torno dela corretamente. Mas este não é o tipo de resistência que simplesmente suporta o que quer que surja. Você precisa ser estratégico para saber quais dores valem a pena ser suportadas e quais não.

Um princípio básico nos ensinamentos do Buda sobre resistência é que você não se sobrecarrega com dores desnecessárias e não rejeita prazeres que estão de acordo com o Dhamma – embora você tenha cuidado para não se deixar se deslumbrar por esses prazeres (MN 101). Quando lidando com as dores da doença, isso significa que, se você consegue discernir o que está fazendo para agravar suas dores, é perfeitamente legítimo mudar o que você está fazendo de modo a para o agravamento. Você também pode induzir sensações de prazer, baseadas em estados mentais hábeis como a concentração, no lugar da dor. Isso lhe permite contemplar mais facilmente onde você ainda pode estar se apegando.

Tornar-se consciente do que você está fazendo para agravar a dor requer que você entenda os fatores causais ao seu redor. E como você irá se lembrar dos Capítulos Um e Dois, é precisamente isso que a compreensão acarreta. Na análise do Buda, compreender a dor não significa simplesmente testemunhar o fato da dor. Significa identificá-la corretamente e desenvolver despaixão em torno dela. Você desenvolve essa despaixão desvendando os fatores causais que dão origem a ela para que você consiga despaixão por *eles*. É isso que lhe permite se dissociar tanto dos fatores causais quanto da própria dor.

O primeiro passo nessa direção é identificar exatamente qual é a dor que está afetando a mente. Na primeira nobre verdade, o Buda define a dor mental como o apego a qualquer um dos cinco agregados. Agora, esses momentos de apego não vêm com pequenos crachás dizendo: “Olá, eu sou o apego”. E eles não vêm com suas fronteiras claramente delimitadas, mostrando onde eles começam e onde, digamos, uma dor física associada a eles termina. Para desenvolver seu discernimento, primeiro você precisa ver os eventos da mente como eventos separados e não misturados ou aglomerados, como eles mais comumente aparecem. Depois, você tem que fazer experimentos para ver quais desses eventos causam quais outros eventos.

Isso não pode ser feito através de observação passiva. Em vez disso, você tem que isolar e mudar os fatores da mente em torno da dor para ver que quais mudanças causam um efeito em como você experiencia a dor e até que ponto ela invade a mente. Isso é semelhante a cientistas tentando descobrir, digamos, o que mata um certo tipo de bactéria. Eles não só observam a bactéria em seu ambiente natural. Eles a isolam e, então, as expõe a diferentes substâncias até descobrirem as substâncias com o efeito desejado.

Os ensinamentos do Buda sobre co-originação dependente indicam onde procurar os fatores imediatamente ao redor da dor. Nesses ensinamentos, sensações dolorosas geralmente aparecem em aglomerados de fatores físicos e mentais. Nossa linguagem distingue claramente entre dores físicas e mentais, mas na experiência real, a linha que divide as causas físicas e mentais da dor não é tão clara assim. A dor pode ser causada por um desequilíbrio físico no corpo, mas o modo como você percebe essa dor também pode ter um forte efeito na intensidade da sensação. Às vezes, aliás, a causa física original da dor pode ter desaparecido há muito tempo, mas os fatores mentais agravando a sensação da dor ainda podem continuar.

Portanto, é bom conhecer os diversos aglomerados de fatores ao redor da dor para que você obtenha uma ideia do que poderá tentar mudar para testar seu efeito na sua experiência da dor.

Os fatores principais são estes: sob o fator da fabricação na co-originação dependente, sensações de dor são acompanhadas pela inspiração e expiração, pelo pensamento direcionado e avaliação e pela percepção. Sob o fator nome e forma, elas estão acompanhadas das quatro propriedades elementares do corpo – solidez, fluidez, energia e calor – e pelos fatores mentais da percepção, intenção, atos de atenção e contato (que aqui podem tanto significar contato entre eventos mentais ou entre eventos mentais e eventos físicos).

O fato de haver tamanha gama de fatores que podem potencialmente estar agravando a dor é uma das razões pelas quais as dores podem ser tão desconcertantes. Mas você pode aprender a enfrentar o desafio, vendo esses fatores como lhe fornecendo muitas coisas para fazer experimentos: se uma abordagem não der certo, você sempre pode tentar outras. Discutiremos sobre alguns experimentos abaixo. Aqui é importante observar que, como alguns fatores físicos – tais como a respiração – podem ser controlados por meio das intenções, você pode abordar a dor tanto do lado físico quanto mental. Isso significa que pode haver momentos em que você mude, digamos, suas intenções em torno da dor e o resultado é que a dor desaparece. Isso significaria que a dor poderia se enquadrar sob a categoria de “peso desnecessário” e que o prazer resultante estaria de acordo com o Dhamma. Quando você para de agravar a dor dessa maneira, você encontrou um modo de impedir que a dor invada a mente e permaneça nela.

Então, embora não seja aconselhável, em seus esforços para compreender as dores, dar prioridade ao desejo de que a dor desapareça, é perfeitamente legítimo querer ver se você está fazendo qualquer coisa que está tornando a dor indevidamente grave. Se suas investigações não parecerem diminuir a dor, leve isso na esportiva e se concentre em descobrir o outro modo pelo qual a dor pode estar invadindo a mente: através da sua suposição de que a dor invadiu algo ao qual você está apegado. Se suas investigações *de fato* diminuírem a dor, você não só tirou um peso imediato da mente, como também desenvolveu seu discernimento sobre os fatores causais que podem levar ao sofrimento.

O contexto para essas investigações é fornecido pela prática de **presença mental** correta. Essa é a prática que o Cânone destaca como o meio ideal para se certificar de que a dor não invada a mente nem permaneça nela (SN 52:10). No entanto, há muito pouca informação no Cânone sobre como aplicar a presença mental correta perante a dor. O Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) – que descreve o papel da presença mental e da vigilância na prática da presença mental correta – simplesmente indica que você deveria perceber quando as dores estão

presentes e quando elas estão ausentes, quando elas são dores carnis ou dores não-carnis. No entanto, como esse discurso não entra em detalhes sobre o papel do ardor na prática da presença mental correta, ele não dá nenhuma instrução sobre o que fazer quando você perceber que a dor está presente.

Um pouco mais esclarecedor é o *Ānāpānasati Sutta* (MN 118), que inclui o papel do ardor em sua discussão sobre a prática da presença mental correta e que lista quatro passos em sua descrição de como a contemplação das sensações se relaciona com a prática de manter a respiração em mente. Esses passos estão na segunda téttrade das instruções do Buda. Como talvez você se lembre do Capítulo Três, os quatro passos nessa téttrade são estes: inspirar e expirar sensível ao arrebatoamento ou frescor, inspirar e expirar sensível ao prazer, inspirar e expirar sensível à fabricação mental, inspirar e expirar acalmando a fabricação mental. Esses passos, no contexto do discurso, se referem às etapas de fazer a mente se estabelecer em estágios cada vez mais profundos de concentração. Mas os ensinamentos dos mestres da floresta tailandeses mostram como esses passos também podem se aplicar à contemplação da dor da doença.

Os primeiros dois passos recebem bastante atenção de Ajaan Lee. Suas instruções para a meditação da respiração se concentram nas energias da respiração através do corpo que acompanham a inspiração e a expiração e ele mostra como essas energias podem ser muito úteis ao explorar o que você está fazendo que pode estar contribuindo para a dor física.

O primeiro passo que ele recomenda, quando há dor no corpo, é não focar a atenção diretamente na dor, mas, em vez disso, focar em uma parte do corpo que você pode tornar mais confortável através do modo como você respira e do modo como você permite que as energias da respiração fluam livremente por essa região. Às vezes o melhor local para focar é na parte do corpo imediatamente oposta à dor: por exemplo, se a dor está num ponto no lado direito do seu corpo, você foca no ponto correspondente no lado esquerdo. Se for atrás, você foca na frente. Ou talvez você perceba que a dor em uma parte do corpo está relacionada a um bloqueio de energia em outra parte mais remota do corpo: em minha própria experiência, já tive enxaquecas que foram aliviadas quando me concentrei em desobstruir bloqueios de energia na região lombar.

Por fim, você deve ser capaz de focar diretamente na própria dor, mas o primeiro passo de Ajaan Lee para abordar a dor realiza três coisas: (1) ele lhe dá uma base na qual você pode se refugiar quando achar que a dor se tornou insuportável. (2) Ele dá à mente uma base sólida na **concentração**, que pode fornecer uma sensação de nutrimento para o trabalho de contemplar a dor. (3) Ele lhe dá prática em aprender como focar em uma parte do corpo sem tensionar essa parte do corpo. Isso será uma lição útil para aprender como prestar atenção na dor sem agravá-la.

Trabalhar com a respiração dessa forma também envolve **discernimento** à medida que você explora os três tipos de fabricação em relação à dor. Você começa com a fabricação corporal – o ritmo e a textura de como você inspira e expira – e também traz a fabricação verbal: falando consigo mesmo sobre como tornar a respiração confortável, como manter essa sensação de conforto uma vez que ela está presente e como espalhá-la para outras partes do corpo que estão receptivas a essa boa energia.

Isso, evidentemente, também envolve fabricação mental em termos de percepções que você usa para fazer experimentos com as energias da respiração em diferentes partes do corpo. Ajaan Lee também recomenda duas percepções para ajudar neste passo ao lidar com a dor: pense no corpo como uma casa com algumas tábuas de assoalho apodrecidas. Se você vai se sentar ou se deitar no chão, escolha um lugar onde as tábuas não estão apodrecidas. Ou pense nele como uma manga com uma parte podre: deixe a parte podre para as minhocas; você come a parte boa restante.

Depois, quando a respiração estiver firmemente confortável e a mente se sentir pronta, largue essas duas imagens. Agora pense em espalhar a energia boa da respiração através da dor. Por exemplo, se há uma dor no seu joelho, pense na boa energia descendo pela sua perna, através do joelho e saindo pelas pontas dos dedos dos pés. Não deixe que haja uma percepção da dor bloqueando a respiração. Lembre-se que a respiração é energia e energia pode atravessar qualquer coisa. Já achei útil pensar na região do corpo que está dolorida como sendo composto por átomos, e átomos são principalmente espaço, então a respiração pode penetrar facilmente no espaço. A percepção da dor como um bloqueio está, na realidade, associando a dor com a solidez do corpo. Enquanto você estiver apegado ao corpo, isso será uma receita para permitir que a dor invada a mente e permaneça nela.

Há também outras perguntas que você pode fazer sobre a dor e sua relação com a percepção neste estágio. Você percebe a dor como bloqueada da respiração? Você está usando partes do corpo que estão doloridas para respirar? Se estiver, pense nessas partes relaxando e deixe que as outras partes do corpo façam o trabalho de respirar em seu lugar. Você também pode fazer experimentos com a percepção de fazer a respiração ir direto à dor assim que ela entrar no corpo, Veja o que isso faz com a sua experiência da dor.

Às vezes, quando você seguir este passo, a dor desaparecerá ou diminuirá bastante. Mesmo que isso não aconteça, você terá estabelecido uma relação importante face a face com a dor: você pode ser proativo ao lidar com ela. Você não tem medo dela. Você não é uma vítima passiva. Quando você é proativo, você não é um alvo fixo para a dor, então ela não pode atacá-lo tão facilmente. Ao mesmo tempo, ao aprender a questionar suas percepções em torno da respiração e da dor, você terá aprendido o quão arbitrárias eram algumas de suas percepções iniciais. Ao sensibilizá-lo para o papel da percepção – fabricação mental – em torno da dor enquanto você tenta encontrar percepções que aliviarão a dor, este *insight* faz algumas incursões iniciais nos terceiro e quarto passos para contemplar a dor.

Esses são os passos aos quais Ajaan Maha Bua dedica bastante atenção. Ele recomenda uma ampla gama de perguntas que você pode se fazer sobre como percebe a dor. Por exemplo, você percebe a dor como sendo a mesma coisa que a parte do seu corpo que está dolorida? Se a dor está seu joelho, você vê a dor e o joelho como sendo a mesma coisa? Essa pergunta pode parecer estranha, mas lembre-se: nós podemos ter pegado algumas ideias estranhas sobre a dor quando éramos crianças e, geralmente, essas ideias ainda estão se espreitando em nossos subconscientes. A única forma de escavá-las é fazendo perguntas como essa.

Se a dor e a parte do corpo parecem ser a mesma, lembre-se que sua experiência do corpo é composta das quatro propriedades da terra, água, vento e fogo, mas a dor é outra coisa. A dor pode parecer sólida ou quente, mas lembre-se que a solidez e o calor são propriedades do corpo que você associou à dor. Você consegue perceber a dor como sendo separada da solidez ou do calor? Para neutralizar a percepção da solidez da dor, você pode tentar percebê-la como momentos distintos, surgindo e cessando em rápida sucessão.

Uma pergunta relacionada é: a dor tem uma forma? Se você percebê-la como tendo uma forma, você novamente aglomerou a dor com uma propriedade do corpo.

Da mesma forma, você pode se perguntar se há dores em diversas partes do corpo que parecem estar conectadas com linhas de tensão. Esse é, na realidade, uma outra maneira dar uma forma à dor e de associar as dores do corpo. Então, pergunte a si mesmo se você consegue ver as dores como separadas umas das outras. Ou tente neutralizar a percepção de uma conexão com uma percepção alternativa: você tem uma faca que pode usar para cortar quaisquer conexões assim que elas surgirem.

Outra pergunta: você percebe a dor como tendo a intenção de machucá-lo? Lembre-se que a dor não é um agente consciente. Ela não tem nenhuma intenção. Só é um evento que depende de outros eventos. Se você percebê-la como tendo a intenção de machucá-lo, você está criando uma noção de Eu em torno da percepção de ser o alvo de uma intenção maliciosa.

Ao largar a percepção da intenção dela, você também pode se perguntar por que você está se identificando como o alvo.

Outra pergunta: onde é ponto mais intenso da dor? Se você observar atentamente, você verá que ela se desloca. Tente persegui-la. Essa linha de inquérito não só ajuda a relaxar quaisquer percepções fixas que você tenha em torno da dor, mas também lhe dá prática em ser corajoso perante a dor. Em vez de tentar fugir dela, você corre em direção a ela – e ela fugirá de você. Este exercício também ajuda a garantir que, em sua contemplação da dor, você não permitiu que o desejo de que ela desapareça tenha tomado o primeiro lugar de sua motivação. Você está caçando-a para compreendê-la.

Além de aplicar essas questões e percepções – fabricações verbais e mentais – às suas próprias dores, você também terá que encontrar suas próprias perguntas sobre sua percepção da dor para ver o que o ajuda a detectar percepções que talvez não tenha percebido e a relaxá-las.

Uma questão que achei útil, uma vez que você conseguir perceber a dor como ocorrendo em momentos distintos, é perguntar a si mesmo: quando os momentos de dor surgem, eles estão vindo até você ou se distanciando de você? Veja se você consegue manter em mente a percepção de que eles estão se distanciando, se distanciando. É como andar de trem num assento de costas para a locomotiva. À medida que o trem avança pelo trilho e você olha pela janela, você verá que o que quer que apareça no alcance de sua percepção da paisagem externa já está se distanciando assim que você a vê. Essa percepção ajuda a se livrar da percepção de que a dor é direcionada a você. Ela também ajuda a detectar e relaxar qualquer tendência que você tenha de se apegar à percepção de si como um alvo.

Quando você relaxa e larga suas percepções em torno da dor, ou a dor desaparecerá – às vezes de modos muito estranhos –, ou você chegará a um estado da mente em que você sente que a dor ainda pode estar presente, mas sua consciência se sente separada dela. O corpo é uma coisa, a dor é outra e sua consciência é ainda outra. Elas estão no mesmo lugar, mas são separadas, assim como as ondas de rádio transmitidas por estações diferentes atravessando o ar ao seu redor. Elas estão todas no mesmo lugar, mas em frequências diferentes. Se você tiver um rádio que consiga distinguir as frequências, você pode sintonizar nas diferentes frequências sem ter que deslocar o rádio para um lugar para uma frequência, ou para outro para outra frequência.

Ajaan Maha Bua observa que uma estratégia para lidar com a dor que funcione hoje pode não funcionar com uma dor diferente amanhã. E dado o que o Buda ensina sobre os muitos fatores que englobam a dor, é fácil de ver a razão. Um dia uma dor pode invadir a mente quando você a associa a um agregado – forma, digamos, ou uma percepção específica – e no dia seguinte, uma outra dor pode invadir a mente quando você a associa a um outro.

Se você comparar as estratégias dos ajaans com os diversos aglomerados causais descritos na co-originação dependente, você verá que eles não apenas lidam com a questão da percepção, sob o fator da fabricação, como também com questões da atenção e intenção, sob o fator do nome e forma. A atenção determina não apenas onde você foca seu interesse no seu corpo, mas também em que perguntas você se concentra para fazer e responder. A intenção, evidentemente, lida com as suas razões para contemplar a dor. Como observado acima, a busca por não deixar a dor invadir a mente pode incluir dentro dela o desejo de que a dor desapareça, mas ela também não pode permitir que esse desejo seja proeminente. Para que a sua contemplação obtenha resultados, o desejo de compreender a dor sempre deve vir primeiro.

Quando você entende os exercícios dessa forma, eles lhe dão uma ideia da gama de perguntas diferentes que você poderá experimentar em sua própria investigação da dor para desenvolver despaixão para as duas razões pelas quais a dor poderia invadir a sua mente e permanecer nela: o que você está fazendo para agravar a dor e ao que você está se apegando

que você associou à dor. Quando você compreender essas duas questões, você terá avançado bastante no desvendamento do problema do sofrimento.

O ponto importante é que você não torne a doença numa desculpa para não ter uma abordagem proativa para compreender a dor. Eu observei acima que tanto Ajaan Fuang quanto Ajaan Suwat obtiveram *insights* importantes sobre a dor – e sobre a mente – ao contemplarem a dor enquanto estavam doentes. Muitas outras pessoas na Tradição da Floresta, ordenadas ou não, também relataram resultados semelhantes. Se eles conseguem, você também consegue.

O que significa que é possível, mesmo estando doente, realizar grandes coisas.



*Cautela: o caminho para o sem-morte.  
Descautela: o caminho para a morte.  
Os cautelosos não morrem.  
Os descautelados são como se  
já estivessem mortos. – Dhp 21*

*Não é no ar,  
nem no meio do mar,  
nem nas entranhas das montanhas  
– em nenhum lugar na terra –  
que se encontra um local  
onde você poderia ficar e escapar  
de sua má ação.*

*Não é no ar,  
nem no meio do mar,  
nem nas entranhas das montanhas  
– em nenhum lugar na terra –  
que se encontra um local  
onde você pode ficar e não sucumbir  
à morte. – Dhp 127–128*

*Então o Rei Pasenadi Kosala foi até o Abençoado no meio do dia e, ao chegar, tendo prestado reverência, se sentou de lado. Enquanto estava sentado, o Abençoado lhe disse: “E então, grande rei, de onde o senhor veio no meio do dia?”*

*“Agora há pouco, senhor, eu estava envolvido em negócios reais típicos de reis nobre-guerreiros de cabeças ungidas, intoxicados pela intoxicação da soberania, obcecados pela ganância, pela sensualidade, que obtiveram controle estável em seus países e que governam tendo conquistado uma grande esfera de território na terra.”*

*“O que o senhor acha, grande rei? Suponha que um homem confiável e fidedigno viesse do leste até o senhor. Ao chegar, ele diria: ‘Que agrade a Vossa Majestade saber, eu venho do leste. Lá, eu vi uma grande montanha, tão alta quanto as nuvens, vindo nesta direção, esmagando todos os seres vivos (em seu caminho). Faça o que o senhor acha que deve ser feito’. Que, depois, um segundo homem confiável e fidedigno viesse do oeste... Que, depois, um terceiro homem confiável e fidedigno viesse do norte... Que, depois, um quarto homem confiável e fidedigno viesse do sul. Ao chegar, ele diria: ‘Que agrade a Vossa Majestade saber, eu venho do sul. Lá, eu vi uma grande montanha, tão alta quanto as nuvens, vindo nesta direção, esmagando todos os seres vivos. Faça o que o senhor acha que deve ser feito’. Se, Vossa Majestade, surgisse tamanho perigo, tamanha destruição de*

*vidas humanas – a condição de ser humano sendo tão difícil de se obter – o que deve ser feito?”*

*“Se, senhor, tamanho perigo surgisse, tamanha destruição de vidas humanas – a condição humana sendo tão difícil de se obter – o que mais deve ser feito senão conduta do Dhamma, conduta correta, ações hábeis, ações meritórias?”*

*Eu lhe informo, grande rei, eu lhe anuncio, grande rei: envelhecimento e morte estão lhe vindo abaixo. Quando envelhecimento e morte estão lhe vindo abaixo, o que deve ser feito?”*

*“Como envelhecimento e morte estão me vindo abaixo, senhor, o que mais deve ser feito senão conduta do Dhamma, conduta correta, ações hábeis, ações meritórias?”*  
– SN 3:25

*Rei Koravya: “Agora, nesta corte real, Mestre Raṭṭhapāla, há uma grande quantidade de ouro e prata guardadas em cofres nos porões e sótãos. Ainda assim, você diz: ‘O mundo não tem dono. Deve-se partir deixando tudo para trás’. Como o significado dessa afirmação deve ser entendido?”*

*“O que o senhor acha, grande rei? Como agora o senhor se deleita dotado e repleto dos prazeres dos cinco sentidos, o senhor pode dizer: ‘Mesmo após a morte, eu irei me deleitar da mesma forma, dotado e repleto destes mesmos prazeres dos cinco sentidos’? Ou esta riqueza cairá nas mãos de outros enquanto o senhor partirá de acordo com o seu kamma?”*

*“Ah, não, Mestre Raṭṭhapāla, eu não posso dizer: ‘Mesmo após a morte, eu irei me deleitar da mesma forma, dotado e repleto destes mesmos prazeres dos cinco sentidos’. Esta riqueza cairá nas mãos de outros, enquanto eu partirei de acordo com o meu kamma.”*

*“Foi em referência a isso, grande rei, que o Abençoado que sabe e vê, que é digno e se despertou devidamente, disse: ‘O mundo não tem dono. Deve-se partir deixando tudo para trás’. Tendo sabido e visto e ouvido isso, eu parti da vida familiar para a vida sem lar.”...*

*“O que o senhor acha, grande rei? O senhor agora governa o próspero país de Kuru?”*

*“Isso é verdade, Mestre Raṭṭhapāla. Eu governo o próspero país de Kuru.”*

*“O que o senhor acha, grande rei? Suponha que um homem confiável, fidedigno viesse até o senhor do leste. Ao chegar, ele diria: ‘Que agrada a Vossa Majestade saber, eu venho do Leste. Lá, vi um grande país, poderoso e próspero, populoso e repleto de pessoas. Abundantes são as tropas de elefantes lá, abundantes as tropas de cavalaria, tropas de bigas e tropas de infantaria. Abundantes são os artefatos em marfim lá, abundantes o ouro e a prata, tanto trabalhados*

*quanto brutos. Abundantes são as mulheres para a tomada. É possível, com as forças que o senhor agora tem, conquistá-lo. Conquiste-o, grande rei! O que o senhor faria?"*

*"Tendo-o conquistado, Mestre Raṭṭhapāla, eu o governaria."*

*"Agora, o que o senhor acha, grande rei? Suponha que um homem confiável, fidedigno viesse até o senhor do oeste... do Norte... do sul... do outro lado do oceano. Ao chegar, ele diria: "Que agrade a Vossa Majestade saber, eu venho do outro lado do oceano. Lá, vi um grande país, poderoso e próspero, populoso e repleto de pessoas. Abundantes são as tropas de elefantes lá, abundantes as tropas de cavalaria, tropas de bigas e tropas de infantaria. Abundantes são os artefatos em marfim lá, abundantes o ouro e a prata, tanto trabalhados quanto brutos. Abundantes são as mulheres para a tomada. É possível, com as forças que o senhor agora tem, conquistá-lo. Conquiste-o, grande rei! O que o senhor faria?"*

*"Tendo-o conquistado, Mestre Raṭṭhapāla, eu o governaria também."*

*"Foi em referência a isso, grande rei, que o Abençoado que sabe e vê, que é digno e se despertou devidamente, disse: 'O mundo é insuficiente, insaciável, um escravo do anseio'."*  
– MN 82

*O Buda: "Vaccha, eu declaro o renascimento de alguém que tem sustento e não de alguém sem sustento. Assim como um fogo queima com sustento e não sem sustento, da mesma forma eu declaro o renascimento de alguém que tem sustento e não de alguém que não tem sustento."*

*"Mas, Mestre Gotama, no momento em que uma chama é levada pelo vento e atravessa uma grande distância, o que o senhor designa como o seu sustento então?"*

*"Vaccha, quando uma chama é levada pelo vento e atravessa uma grande distância, eu a declaro como sustentada pelo vento, pois o vento é o seu sustento naquele momento."*

*"E no momento em que um ser deixa seu corpo de lado e ainda não renasceu em um outro corpo, Mestre Gotama, o que o senhor declara como o seu sustento então?"*

*"Vaccha, quando um ser deixa seu corpo de lado e ainda não renasceu em um outro corpo, eu o declaro como sustentado pelo anseio, pois o anseio é o seu sustento naquele momento." – SN 44:9*

*Rodeados pelo anseio,  
as pessoas pulam para lá e para cá  
como um coelho preso numa armadilha.  
Presas por grilhões e laços*

*elas continuam sofrendo,  
de novo e de novo, por muito tempo. – Dhp 342*

*Não há nenhum rio como o anseio. – Dhp 251*

*Quando alguém vivem descuidadamente,  
Seu anseio cresce como uma trepadeira.  
Ele corre ora aqui  
e ora acolá,  
como que procurando por frutas:  
um macaco na floresta. – Dhp 334*

*Ele cujos 36 córregos,  
correndo atrás do que é atraente, são fortes:  
As correntezas – resoluções baseadas na paixão –  
carregam-no, o de visões vis, para longe.  
Eles correm para todo lado, os córregos,  
mas a trepadeira germinada permanece  
no mesmo lugar.  
Agora, vendo que a trepadeira apareceu,  
corte-a pela raiz  
com discernimento. – Dhp 339–340*

*Não se deve perseguir o passado  
nem colocar expectativas no futuro.  
O que é passado  
foi deixado para trás.  
O futuro  
ainda não foi alcançado.  
Qualquer qualidade que estiver presente  
veja-a com clareza       bem ali,  
bem ali  
Sem se deixar levar,  
inabalável,  
Assim é que se desenvolve o coração.  
Fazendo ardentemente  
O que deve ser feito       hoje,  
pois – quem sabe? –       amanhã  
a morte.  
Não há como negociar  
com a Mortalidade e sua poderosa horda.  
Quem viver ardentemente assim,  
incansavelmente  
dia e noite,  
verdadeiramente teve um dia auspicioso:  
Assim diz o Sábio Apaziguado. – MN 131*

*Eu ouvi que, em uma ocasião, o Abençoado estava  
perto de Sāvattḥī, no Portal do Leste. Lá, ele se dirigiu ao*

*Ven. Sāriputta: “Sāriputta, você assume por convicção que a faculdade da convicção, quando desenvolvida e seguida, obtém uma base na dimensão sem-morte, tem a dimensão sem-morte como o seu objetivo final e sua consumação?”*

*“Senhor, não é que eu assumo por convicção no Abençoado que a faculdade da convicção... persistência... presença mental... concentração... discernimento, quando desenvolvida e seguida, obtém uma base na dimensão sem-morte, tem a dimensão sem-morte como o seu objetivo final e sua consumação.*

*“Aqueles que não conheceram, viram, penetraram, realizaram ou alcançaram através do discernimento teriam que assumi-lo por convicção nos outros que a faculdade da convicção... persistência... presença mental... concentração... discernimento, quando desenvolvida e seguida, obtém uma base na dimensão sem-morte, tem a dimensão sem-morte como o seu objetivo final e sua consumação; enquanto aqueles que o conheceram, viram, penetraram, realizaram e alcançaram através do discernimento não teriam qualquer dúvida ou incerteza de que a faculdade da convicção... persistência... presença mental... concentração... discernimento, quando desenvolvida e seguida, obtém uma base na dimensão sem-morte, tem o a dimensão sem-morte como o seu objetivo final e sua consumação.*

*“E, quanto a mim, eu o conheci, vi, penetrei, realizei e alcancei através do discernimento. Eu não tenho qualquer dúvida ou incerteza de que a faculdade da convicção... persistência... presença mental... concentração... discernimento, quando desenvolvida e seguida, obtém uma base o na dimensão sem-morte, tem a dimensão sem-morte como o seu objetivo final e sua consumação.”*

*“Excelente, Sāriputta. Excelente.” – SN 48:44*

## Presença Mental Focada na Morte

Ao contrário do envelhecimento e do adoecimento, que têm um mensageiro deva cada, a morte tem três. O primeiro, é claro, é um cadáver. Sua mensagem é o simples fato da morte: todos os que nasceram irão morrer. Isso quer dizer que  *você*  vai morrer – e sua morte pode acontecer a qualquer momento. A morte está em todo lugar, sempre. Há momentos nas vidas de indivíduos e sociedades em que essa mensagem está escondida, mas há outros nos quais ela é muito óbvia.

Ainda assim, essa mensagem, por si só, poderia ser interpretada das mais diversas maneiras. Uma resposta popular é o refrão de uma canção de taverna: “Coma, beba e se alegre, pois amanhã podemos morrer”. Mas essa não é a mensagem que os devas querem transmitir. Por isso, a necessidade dos dois mensageiros restantes: seu propósito não é apenas fazê-lo pensar sobre a morte, mas lhe dar uma ideia de  *como*  pensar sobre a morte da maneira mais produtiva.

O primeiro dos dois é um bebê recém-nascido, indefeso, deitado de costas. A mensagem aqui é que, assim como o bebê, você não foi além do renascimento – e o renascimento, primeiro, irá deixá-lo absolutamente indefeso. O mensageiro restante é um criminoso sendo torturado e punido. Aqui a mensagem é que quaisquer más ações que você fizer nesta vida poderão ser punidas na próxima.

A resposta adequada a essas mensagens, tomadas em conjunto, é aprender a não desprezar aqueles que estão morrendo ou mortos, pois eles estão simplesmente lhe mostrando seu próprio destino. Ao mesmo tempo, você tem que aprender a ser cuidadoso com suas ações para que, no mínimo, você tenha um refúgio de bom kamma para protegê-lo quando morrer e enfrentar as possibilidades do renascimento: um refúgio que certificará que haverá ajuda quando você estiver desamparado e que nenhuma punição o aguarda. Na melhor das hipóteses, você deveria alcançar a realização que não é afetada pela morte e que escapa o renascimento por completo.

Dessa forma, esses três mensageiros devas trazem palavras de encorajamento: é possível, perante a morte, agir de tal forma que suas ações serão significativas e você pode realmente sair vitorioso. Portanto, esses mensageiros trazem uma mensagem mais otimista e audaciosa do que é normalmente reconhecido.

No entanto, de todos os mensageiros devas, esses são aqueles cujas mensagens temos a maior tendência a resistir. Para todos nós, quando vemos um cadáver, o pensamento de nossa própria morte inspira medo. Para alguém que ainda não está comprometido com as verdades do kamma e do renascimento, os outros dois mensageiros não trazem uma mensagem claramente direcionada a nós ou necessariamente relacionada à morte. A morte será seguida pelo renascimento? Não sabemos. Mesmo que seja, as nossas ações têm algum efeito sobre como renascemos? Isso também não sabemos. Assim como o mero pensamento da morte inspira medo, o mesmo acontece com a ideia de renascer totalmente desamparado – à mercê de estranhos, completamente separados daqueles que amamos e que nos amam – ou da possibilidade de ser punido após a morte pelos erros desta vida.

Devido a esses medos, muitas pessoas preferem deixar essas questões não resolvidas, sem nem pensar na questão da morte. Isso era tão verdadeiro no tempo do Buda quanto é hoje. Esses medos, mais a incerteza que os rodeia, explicam o fato, observado na Introdução, de muitas pessoas mesmo em círculos budistas afirmarem que devemos nos concentrar

simplesmente em encontrar felicidade no momento presente e deixar sem resolução as questões em torno da morte como irrelevantes para a nossa busca pela paz no aqui e agora.

Mas, como também observamos na Introdução, mesmo que você deixe essas questões sem resolução, elas nunca podem ser realmente irrelevantes. Todo mundo que quiser uma vida satisfatória precisa de uma hipótese de trabalho claramente articulada sobre como decidir a cada dia quais ações valem a pena ser feitas e quais ações não. Parte dessa hipótese exige respostas a essas perguntas: você deveria levar em consideração os ensinamentos do kamma e renascimento em seus cálculos? Ou você deveria assumir que a morte é aniquilação? Se você não tiver respostas claras e consistentes a essas perguntas, seus cálculos do que fazer e do que não fazer tendem a ser realizados numa parte obscura da mente que às vezes quer que suas ações tenham consequências a longo prazo e às vezes não quer. Em outras palavras, você justifica suas escolhas de acordo com o estado de espírito do momento.

Isso é uma receita para uma vida atrapalhada que não realiza nada. Também é uma receita para a descautela. E foi para neutralizar esse descuido que o Buda, recomendou a prática de meditação chamada presença mental focada na morte (*marañassati*). Uma das ironias do budismo moderno é que, apesar de alguns professores contemporâneos do Dhamma focarem a atenção no momento presente como uma forma de evitar a questão da morte, o Buda ensinou a consciência do momento presente justamente *por causa* da morte. O momento presente é onde a presença mental focada na morte concentra a sua atenção. Afinal, a morte pode chegar a qualquer momento, então você precisa prestar atenção no que precisa ser feito agora mesmo para se preparar para ela. Em vez de aproveitar o momento presente como um fim em si mesmo, você procura oportunidades para realizar seus deveres quanto às quatro nobres verdades enquanto você ainda tem tempo e oportunidade aqui e agora.

Há uma passagem no Cânone (AN 6:20) na qual o Buda recomenda que você se lembre toda noite, no pôr-do-sol, que você poderia muito bem morrer à noite. Esse pensamento deveria motivá-lo a inspecionar sua mente para ver se há quaisquer qualidades inábeis nela que poderiam criar uma obstrução caso você morresse antes do nascer-do-sol. Se houver, então “assim como uma pessoa cujo turbante ou cuja cabeça estivesse em chamas intensificaria o desejo, esforço, diligência, empenho, implacabilidade, presença mental e vigilância para apagar o fogo em seu turbante ou sua cabeça”, você deveria trazer a mesma intensidade de esforço para abandonar essas qualidades inábeis. Se não houver tais qualidades, então alegre-se com o fato e continue treinando. Em outras palavras, desfrute os prazeres de uma mente vigilante e concentrada, mas permaneça cuidadoso mesmo assim.

Depois, o Buda recomenda que você reflita de modo semelhante todo dia ao amanhecer.

Há uma outra passagem (AN 6:19) na qual ele afirma que pensar sobre a morte mesmo duas vezes ao dia dessa forma ainda falta cautela. A atitude verdadeiramente cuidadosa perante a morte é concentrar-se constantemente no presente imediato com o pensamento: “Oh, que eu viva pelo intervalo que leva para engolir após ter mastigado um bocado de comida... (ou) pelo intervalo que leva para expirar após ter inspirado, ou inspirar após ter expirado, para que eu possa cumprir as instruções do Abençoado. Eu terei realizado uma grande coisa”.

Agora, como você perceberá, presença mental focada na morte não é simplesmente uma questão de pensar constantemente: “morte, morte, morte, eu morrerei, morrerei, morrerei”. Seu foco principal é no que precisa ser feito aqui e agora para se preparar para a morte, mantendo em mente a análise do Buda do que acontece quando a morte chega. Então, em vez de dar origem ao medo e a depressão, esta prática de presença mental tem o intuito de incrementar sua confiança de que há coisas que você pode fazer de forma útil para se preparar.

Esta prática, portanto, requer convicção nos ensinamentos do Buda sobre kamma, renascimento e a possibilidade da dimensão sem-morte. Aliás, para tirar o máximo proveito da presença mental focada na morte, você precisa desenvolver todas as sete forças que estivemos

abordando no que diz respeito ao envelhecimento e adoecimento: convicção, vergonha, prudência, persistência, presença mental, concentração e discernimento. É através do cultivo dessas forças que, como o Buda disse, a presença mental focada na morte pode levar ao sem-morte (AN 6:20).

## CONVICÇÃO

A convicção como uma força perante a morte concentra-se principalmente em assumir o fato do renascimento e os modos complexos pelos quais suas ações desempenham um papel para determinar onde – ou se – você renascerá. Por um lado, suas ações hábeis e inábeis ao longo da vida criam oportunidades boas e ruins para renascer. Por outro, seus pontos de vista e anseios no momento da morte determinarão quais dessas oportunidades você de fato seguirá. Se você alcançou pelo menos a entrada na correnteza, o primeiro nível do despertar, então você pode se assegurar de que não escolherá quaisquer oportunidades inferiores ao reino humano. Se você alcançou o despertar pleno, você não renascerá de modo algum. Em vez disso, você estará totalmente desvinculado. Mas se você não alcançou nenhum nível do despertar, terá que se treinar de tal modo a não dar margem para o renascimento nos reinos inferiores, nem ser desviado por anseios aleatórios quando o corpo estiver debilitado pelo envelhecimento, ou quando a mente estiver dolorida pela doença e ainda estiver sujeita ao medo da morte.

Uma vez que já discutimos, no Capítulo Um, como o kamma passado e presente desempenharão um papel no momento da morte, não há necessidade de repetir essa discussão aqui. Quanto aos tipos de ação que criam aberturas para bons renascimentos, iremos abordá-los sob a força da persistência. Lá também discutiremos as habilidades mentais que não permitem que os impedimentos mentais dominem a mente quando a morte acontecer.

Aqui, focaremos a atenção nos ensinamentos do Buda quanto a quais ações podem criar quais aberturas possíveis para o renascimento quando você estiver morrendo.

O renascimento pode acontecer em muitos níveis. Apesar de os discursos não conterem um mapa completo dos muitos destinos possíveis no cosmos para o renascimento, eles fornecem diversos esboços dos níveis principais, dando uma ideia geral de onde suas ações, tanto passadas quanto presentes, podem levá-lo.

O cosmos budista é muitas vezes mais vasto, tanto em termos de espaço quanto de tempo, do que o cosmos físico geralmente aceito pela ciência moderna. Em termos de espaço, o universo físico como o conhecemos contém apenas dois dos cinco níveis principais do renascimento: renascimento como um ser humano ou como um animal comum. Em um plano mais elevado no cosmos budista, estão os mundos dos devas: seres celestes e terrestres que, juntamente com os seus mundos, são geralmente invisíveis ao olho humano e que experienciam muito menos dor e sofrimento do que os seres humanos.

Devas existem em muitos níveis. Os mais elevados são os brahmãs, que experienciam o arrebatamento e a equanimidade de diversos níveis de jhāna e dos níveis imateriais de concentração. Abaixo deles estão os devas celestiais da sensualidade e, abaixo destes, estão os devas e outros espíritos que habitam árvores e outros locais na Terra. Diz-se que estes são “geralmente” invisíveis aos olhos humanos porque há casos em que pessoas desenvolvem poderes em sua concentração que permitem que elas vejam devas – em algumas circunstâncias, esses poderes remontam à concentração praticada em uma vida passada – e há casos em que os próprios devas se tornam visíveis mesmo a pessoas que não têm esses poderes.

O Cânone dedica diversos discursos ao problema dos brahmãs, que, por conta de sua duração de vida imensamente longa, pensam que alcançaram a libertação da morte e do renascimento. Em função disso, eles perdem a cautela, pensando que não há mais nada a ser feito para alcançar a felicidade imutável. Mas, embora eles possam ter realizado muitas ações



hábeis de corpo, fala e mente para alcançar seu nível elevado de renascimento, essas ações dão apenas resultados temporários, o que significa que mesmo a posição de brahmã mais longa também é temporária. Um brahmã sem cautela que não realizou os níveis do despertar poderia facilmente renascer nos reinos mais inferiores.

Abaixo do nível humano, mas acima do nível dos animais comuns, fica o reino dos fantasmas famintos. Esses são seres que vivem invisíveis no espaço do mundo humano, se alimentando do mérito que lhes são dedicados pelos seres humanos, mas sofrendo de diversas formas por conta de más ações realizadas quando eles eram humanos. Com exceção de uma série de passagens grotescas (SN 19), os discursos iniciais dizem muito pouco sobre eles. Exemplos dessa série incluem um caçador falecido cujo cabelo era como facas, com facas perfurando seu corpo repetidamente. Um outro é uma adúltera falecida que era perseguida por abutres e corvos que arrancavam sua carne. Seções tardias do cânone, no entanto, dedicam coleções completas de poemas que descrevem as vidas de fantasmas famintos específicos em grande detalhe, dizendo que, embora sofram mais do que os seres humanos, alguns deles têm prazeres esporádicos e podem entender a fala humana. Pode ser por isso que os discursos os classificam acima dos animais comuns.

Abaixo dos animais comuns ficam os níveis dos infernos invisíveis. Assim como a vida em todos os níveis, incluindo os dos seres celestiais, a vida nesses infernos é temporária. Quando uma pessoa renascida no inferno sofreu os resultados de mau kamma passado, ela pode renascer em um nível superior. Vale a pena ressaltar que apesar de os discursos descreverem os reinos dos devas apenas em termos de esboço, eles entram em muitos detalhes sobre as punições do inferno – muito mais extremas do que aquelas sofridas pelos fantasmas famintos – provavelmente como um meio de incitar a compunção naqueles que ouvirem ou lerem esses ensinamentos.

Além desses cinco níveis principais do renascimento, o Cânone também menciona a existência de seres que não se encaixam facilmente em nenhum dos cinco níveis. Exemplos incluem nāgas, serpentes mágicas que são tecnicamente animais comuns, mas que têm poderes psíquicos e conseguem adotar formas humanas e conversar com seres humanos à vontade; e asuras, seres semelhantes a devas, geralmente ferozes, que foram expulsos dos paraísos e vivem em lugares espalhados. Pode ser por causa de seres como esses que o Buda, conforme transmitido pelos discursos, nunca fez nenhuma tentativa de listar todos os níveis possíveis de renascimento. A lista seria longa demais.

Um discurso (MN 12) dá símiles dos cinco níveis principais: o reino dos devas é como o complexo de um palácio com uma cama luxuosa. O reino dos humanos é como uma árvore crescendo em terreno nivelado com uma folhagem exuberante fornecendo sombra densa. O reino dos fantasmas famintos é como uma árvore crescendo em terreno desnivelado fornecendo sombra esparsa. O reino dos animais comuns é como uma fossa profunda. O inferno é como um poço de brasas fumegantes tão quentes que não emitem chama nem fumaça.

O renascimento nos reinos inferiores, dos fantasmas famintos abaixo, é consequência da quebra dos cinco preceitos – contra matar, roubar, tomar parte em sexo ilícito, contar mentiras e tomar intoxicantes – do emprego de fala incorreta, que, além de mentir, inclui fala divisória, fala abusiva e conversa sem propósito. Não é inevitável, no entanto, que esses maus atos resultem em um renascimento tão miserável.

Também já salientamos a complexidade do kamma, uma vez que alguém que tenha realizado esses maus atos pode ser salvo dos reinos inferiores por bom comportamento anterior ou posterior, ou adotando visão correta no momento da morte. Mas mesmo que tal pessoa consiga renascer no nível humano, ela sofrerá as consequências desses maus atos lá: estando sujeito a, digamos, uma vida encurtada por ter matado seres vivos em uma vida anterior. Mas aqui novamente, se essa pessoa pratica o Dhamma em sua vida nova –

especialmente treinando sua mente nos brahmavihāras, treinando em virtude e discernimento e treinando a mente a não ser tomada por sensações de prazer ou sensações de dor – então os resultados de más ações passadas terão um impacto bem mais fraco na mente.

Da mesma forma que o cosmos budista é mais extenso em relação ao espaço do que o cosmos conhecido pelo Ocidente, assim também ele é mais extenso em relação ao tempo. Os discursos falam de cosmos seguidos de cosmos passando por períodos estonteantemente longos de expansão e depois de contração. Pense há quanto tempo as estrelas e nuvens galácticas de nosso cosmos atual estão em existência. Isso é só parte de um ciclo de expansão e contração. Quando o Buda estava descrevendo pessoas com memórias de vidas passadas, ele classificou como curta a capacidade de se lembrar de 40 tais ciclos de expansão e contração. Como ele também disse, o ponto inicial deste processo todo é inconcebível. Não apenas incognoscível, inconcebível.

E nós estamos vagando através de repetidas mortes e renascimentos por todo esse tempo – o que significa que estamos fazendo isso há um tempo muitas vezes maior do que o ciclo de vida das galáxias mais velhas de nosso cosmos. Pense nisso na próxima vez que você vir a imagem de uma galáxia a bilhões de anos-luz de distância.

Essa é uma percepção útil para se manter em mente por diversas razões. Primeiro, a crença no princípio do renascimento ajuda a neutralizar uma razão comum para temer a morte: o medo de que a morte significa aniquilação total. O Buda afirma que enquanto houver anseio na mente, você continuará a ter oportunidades para perseguir a felicidade mesmo após a morte. Em outras palavras, se você quiser renascer, você renascerá. Ao mesmo tempo, se você temer que a morte o separe daqueles que você ama e que o amam, o Buda oferece a garantia de que entes queridos que quiserem se encontrar após a morte irão se encontrar se desenvolverem, em conjunto, quatro qualidades: convicção, virtude, generosidade e discernimento.

Ainda assim, o renascimento repetido é, na melhor das hipóteses, uma proposição duvidosa. Para começo de conversa, mesmo que você *não* queira renascer, você ainda terá que renascer enquanto houver ignorância e anseio na mente. E, quanto a esperar se encontrar novamente com seus parentes e entes queridos, em quantos deles se pode confiar para desenvolver visão correta e mantê-la até a morte? O número de seres humanos renascidos pelo menos no reino humano – para não dizer nada dos reinos superiores – é infinitamente menor quando comparado ao número dos renascidos nos reinos inferiores. Nós amamos nossos entes queridos por causa de sua bondade, mas a bondade de indivíduos pode ser algo volúvel. Em vez de focar na bondade de indivíduos específicos ao enfrentar a morte, seria mais garantido focar na bondade em si mesma.

Lembre-se do Buda na noite de seu despertar. Ele foi capaz de realizar a libertação por focar não nos seres que estavam realizando as ações, mas nas próprias ações – e em seus resultados. De modo semelhante, você estará muito mais garantido na esperança de confiar em suas próprias boas ações, de forma que você encontrará bondade aonde quer que vá. O parentesco com essas ações é um refúgio mais seguro do que o parentesco com pessoas específicas, independentemente do quão amorosas ou gentis elas sejam. Como coloca o Dhammapada:

*Um homem há muito ausente  
volta de muito longe para casa.  
Seus parentes, seus amigos, seus companheiros,  
se deleitam com seu retorno*

*Dessa mesma forma,  
quando você fez o bem  
e partiu deste mundo*

*para o mundo além,  
suas boas ações o recebem –  
como um parente, um ente querido  
que voltou para casa. – Dhṛp 219–220*

Convicção nesse princípio o motiva a olhar para dentro para examinar a sua amizade com as qualidades de sua mente. Como o Buda observou, nós tendemos a andar por aí com o anseio como nosso companheiro. Nós estaríamos fazendo melhor nos tornando companheiros dos princípios da cautela e das boas ações que ele irá nos inspirar a fazer.

Contudo, mesmo o refúgio oferecido por essa relação não é totalmente seguro. Suas boas ações podem tomar forma no seu encontro com novas pessoas amorosas em sua próxima vida, mas mesmo essas relações também chegarão ao fim. E quando você pensa nos termos da noção profunda de tempo do Buda, você precisa compreender que essas relações têm se formado e dissolvido tantas vezes que seria difícil se encontrar com alguém que não foi, em algum ponto desse longo período, sua mãe, seu pai, sua irmã, seu irmão, sua filha ou seu filho (SN 15:14-19). Pense nisso na próxima vez que você caminhar por uma rua movimentada. Pessoas que outrora foram seus parentes mais próximos – pessoas por cujas mortes você derramou mais lágrimas do que há água no oceano (SN 15:3) – agora são rostos aleatórios na multidão. Pense *nisso* na próxima vez que você vir o oceano. Quantas vezes mais você quer estabelecer novas relações que irão terminar em mais oceanos de lágrimas?

Esse pensamento, como o Buda ressaltou, deveria ser suficiente para dar origem a despaixão pela perspectiva do renascimento e o desejo de, em vez disso, realizar a libertação total.

#### VERGONHA

Quando você está convencido da verdade dos ensinamentos do Buda, você não consegue evitar ficar impressionado pela compaixão com que ele os disponibilizou. Afinal, ao realizar o despertar, ele não estava endividado com ninguém. Ele poderia ter vivido o resto de sua vida simplesmente desfrutando a felicidade da libertação. Em vez disso, ele teve todo o trabalho de formular o Dhamma e Vinaya, ensinando e treinando pessoas de todas as esferas da vida por 45 anos. Partindo desse pensamento, deveria ser fácil desenvolver um senso de vergonha em torno da ideia de não tirar proveito de seus ensinamentos sobre como compreender e se preparar para o envelhecimento, adoecimento e, principalmente, a morte. Ele mapeou o caminho e seria uma pena jogar o mapa fora.

Mas, como os textos deixam claro, os fatos do envelhecimento, adoecimento e morte estão ao nosso redor no reino humano. As pessoas em geral, sejam budistas ou não, deveriam se envergonhar de não possuírem cautela quando é tão óbvio que elas têm que se preparar para esses fatos da vida.

Esse é o objetivo da passagem do Cânone que fala dos cinco mensageiros devas que estamos citando ao longo deste livro. Uma história conta que um ser humano que morreu é levado perante Yama, o rei dos mortos. Yama percebe que essa pessoa foi descuidada em seu comportamento por toda a vida e então lhe pergunta: você não viu os cinco mensageiros devas? O homem responde que os viu, mas não os considerou como mensageiros. Então, Yama o repreende por ter sido tão cego a ponto de não entender a mensagem óbvia: “Melhor eu fazer o bem em corpo, fala e mente” (MN 130).

O Cânone também trata a falta de cautela como vergonhoso de um modo mais indireto, na história do rei Koravya, a qual também estamos citando ao longo deste livro. O rei visita um monge jovem, o Ven. Raṭṭhapāla, e lhe pergunta por que ele se ordenou, dado que ele não sofreu nenhuma perda em termos de parentes, saúde ou riqueza. Raṭṭhapāla responde com

quatro resumos do Dhamma referentes ao envelhecimento, ao adoecimento, à morte e ao poder do anseio. Ele faz com que o rei reflita de modo pungente sobre o fato de que ele também está sujeito ao envelhecimento, adoecimento e à morte.

Então, Raṭṭhapāla chega ao quarto resumo do Dhamma. Ele pergunta ao rei se, caso tivesse a oportunidade, ele ainda gostaria de conquistar outros reinos, mesmo um que estivesse no outro lado do oceano. O rei, sem hesitar, responde que sim, claro que ele gostaria. Isso a despeito do fato de ele ser velho e ter acabado de refletir sobre o fato de que ele não pode levar nada consigo além do seu kamma quando morrer. Raṭṭhapāla não diz nada para repreender o rei, mas o leitor ou a leitora receptiva é levada a refletir sobre si mesma, vendo que ceder tão cegamente ao poder do anseio seria claramente algo do qual se envergonhar (MN 82).

Dois outros casos do Cānone mostram o poder positivo em torno da questão do renascimento. Eles lidam com monges, mas também são aplicáveis a praticantes leigos sérios. Em ambos os casos, os monges viram suas costas para o objetivo mais elevado da libertação e praticam com o intuito de renascem como devas para desfrutar dos prazeres sensoriais do reino celestial. O AN 7:47 chama essa aspiração de um “grilhão da sexualidade”, do qual um monge deveria tentar se libertar. Portanto, monges que continuam a almejar esse objetivo são alvos justos de críticas.

No primeiro dos dois casos (DN 20), uma budista leiga devota renasce como deva no reino celestial dos Trinta-e-Três, um dos níveis sensoriais do reino celestial, mas um no qual é possível continuar a praticar o Dhamma. Ela vê três gandhabbas, servos dos devas nesse nível, que anteriormente haviam sido monges, entregando-se descuidadamente a prazeres sensoriais. De acordo com os discursos, gandhabbas são obcecados com música e sexo, então ela vai repreendê-los: “Por que raios vocês não se esforçaram nos ensinamentos do Abençoado? Eu, outrora uma mulher que – inspirada pelo Buda, Dhamma e Saṅgha, tendo sido perfeita em termos dos preceitos – renasci... como um filho do rei dos devas... É triste ver nossos companheiros no Dhamma renascidos no estado inferior de gandhabbas!” Dois dos gandhabbas, aferroados pela vergonha, saem para praticar meditação e renascem no estado mais elevado do séquito de Brahmā – um nível não-sensorial do reino celestial. O outro gandhabba, no entanto, é imune à vergonha e continua encalhado onde está.

O outro caso (Ud 3:2) é mais famoso. O Ven. Nanda, o meio-irmão do Buda, quer sair dos mantos e retornar à mulher que ele deixou para trás quando se ordenou. O Buda fica sabendo disso e então leva Nanda ao reino celestial dos Trinta-e-Três, onde ele vê o rei dos devas servido por 500 ninfas de pés rosados. O Buda lhe pergunta: quem é mais bela, a mulher que ele deixou para trás ou as 500 ninfas de pés rosados? Nanda responde que, comparada às ninfas, a mulher que ele deixou para trás parece um “macaco cauterizado com suas orelhas e seu nariz cortados”. Então o Buda promete a Nanda que se ele continuar como um monge, ele terá 500 ninfas de pés rosados após a morte.

Nanda concorda em continuar ordenado com essa condição e a notícia se espalha. Os outros monges, ao saber desse pacto, chamam-no de mercenário, alguém que foi comprado com ninfas. Envergonhado, Nanda vai praticar seriamente e, por fim, realiza o despertar pleno. Então, ele vai ao Buda e o libera de sua promessa. Ele não tem mais desejos por ninfas.

Agora, isso não quer dizer que é errado almejar o renascimento nos planos celestiais. Afinal, o Cānone contém muitos exemplos de devas e brahmãs que praticam o Dhamma e podem alcançar qualquer um dos níveis do despertar. O que é vergonhoso é almejar os níveis mais elevados simplesmente por conta de seus prazeres sensoriais. Almejar os níveis mais elevados com a esperança de continuar praticando o Dhamma, se você não conseguir completar sua prática aqui, não é vergonhoso de forma alguma.

Há um caso mais geral envolvendo o uso hábil da vergonha na aproximação da morte e que remonta a um costume entre os monges do tempo do Buda. Normalmente, era considerado má conduta um monge contar a seus companheiros sobre as suas realizações sobre-humanas:

os jhānas, os poderes cognitivos baseados neles ou as realizações nobres do despertar. No entanto, quando um monge estava morrendo, seus companheiros deveriam lhe perguntar se ele tinha uma dessas realizações e, se tivesse, para concentrar sua mente nela. Por conta disso, o Buda recomendava que, como uma prática frequente de antemão, cada monge refletisse: “eu alcancei uma realização sobre-humana, uma distinção verdadeiramente nobre de conhecimento e visão, tal que – quando meus companheiros na vida santa me perguntarem em meus últimos dias de vida – eu não me sinta envergonhado?” (AN 10:48). Em outras palavras, se um monge refletindo dessa forma ainda não tivesse alcançado tal realização, então, para evitar se sentir envergonhado na hora de morte, ele deveria praticar para isso agora.

Esses são alguns exemplos de como a vergonha pode desempenhar uma função positiva para fazer com que as pessoas pratiquem seriamente na preparação para a morte de modo a tirar o maior proveito dos ensinamentos do Buda sobre kamma, renascimento e libertação. De preferência, você não quer que outros precisem repreendê-lo dessas maneiras. Mas não há nada de errado em desenvolver um senso interno de vergonha em relação à ideia de se comportar descuidadamente quando os fatos do envelhecimento, adocimento e morte o cercarem por todos os lados. Esse senso de vergonha saudável pode motivá-lo a se tornar cuidadoso – e quando você de fato se tornar cuidadoso, o Cānone nos diz, você ilumina o mundo como uma lua libertada de uma nuvem (Dhp 172).

#### COMPUNÇÃO

Muitos dos ensinamentos do Buda para abordar a morte de maneira sábia visam superar as razões mais comuns para temer a morte: medo de perder os prazeres sensoriais humanos, medo de perder o corpo, medo de ser punido por atos cruéis que você sabe que fez no passado e o medo maior de não saber o que a morte reserva quando você não viu o verdadeiro Dhamma (AN 4:184).

Esses quatro medos estão diretamente relacionados aos três tipos de anseio. O medo de perder os prazeres sensoriais humanos, evidentemente, está relacionado ao anseio pela sensualidade. O medo de perder o corpo está relacionado tanto ao anseio pela sensualidade quanto ao anseio pelo devir, no sentido de que o corpo é uma de suas ferramentas para encontrar prazeres sensoriais no mundo humano e constitui grande parte da noção do seu Eu atuando no mundo. O medo de punição também está relacionado ao anseio pela sensualidade e ao anseio pelo devir, no sentido de que você anseia um novo devir, mas não quer ser forçado a entrar num mundo onde você estará sujeito à dor. O medo de não conhecer o verdadeiro Dhamma está relacionado às três formas de anseio: independentemente do que você anseia, sua ignorância do que acontece após a morte significa que você não sabe se seus anseios serão frustrados ou realizados.

Em todos os casos, o medo é proveniente de uma noção de impotência combinada com ignorância: você reconhece que pode haver forças desconhecidas além do seu controle que podem impedir seus anseios de atingirem os seus objetivos. Como esses quatro medos se alimentam de anseio, ignorância e de uma noção de impotência, eles podem levá-lo a todo tipo de comportamento inábil, por isso é que eles precisam ser superados. Como veremos abaixo, o primeiro passo para superar esses medos é superar os impedimentos à concentração e ao discernimento.

No entanto, há um tipo de medo em torno da morte que o Buda na verdade incentiva, e este é a compunção. Como já salientamos, compunção significa temer as consequências dolorosas provenientes da realização de ações inábeis. Ela, juntamente com um senso de vergonha, é chamada de guardiã do mundo, no sentido de que o inspira a evitar fazer qualquer coisa que cause danos tanto a si mesmo quanto aos outros. Ao refletir sobre os ensinamentos do Buda sobre kamma, morte e renascimento, você se preocupa com o modo como suas ações

abrirão ou fecharão possibilidades para bons ou maus renascimentos. Então, você se importa com suas escolhas no momento presente e com o efeito a longo prazo que elas terão.

A compunção difere de outros tipos de medos em torno da morte de duas maneiras importantes e relacionadas. Primeiro, por ser baseada na convicção e no cuidado, ela sempre o leva a se comportar de forma hábil. Segundo, ela é um tipo de medo associado não a um sentimento de impotência, mas a uma sensação de poder. Você reconhece o poder de suas ações para moldar sua experiência do presente e do futuro, e você teria medo de abusar ou fazer uso indevido desse poder – ou de desperdiçá-lo.

O Cânone descreve a compunção especificamente como uma forte noção das consequências de má conduta corporal, verbal e mental. Má conduta corporal é definida como matar, roubar e se envolver em sexo ilícito. Má conduta verbal é definida como contar mentiras, falas divisórias, fala abusiva e conversa sem propósito. Má conduta mental é definida como ganância, hostilidade e visão incorreta desmesuradas.

Para inspirar um senso de compunção em seus ouvintes, o Buda às vezes descrevia, em muitos detalhes, as misérias do inferno reservadas àqueles que se comportam de qualquer uma dessas formas. Ele também listava as consequências infelizes que ações inábeis específicas tendem a produzir após a morte mesmo quando elas não levam ao inferno. Também salientamos repetidamente que seu ensinamento sobre kamma não é um determinismo estrito, mas, ainda assim, atos de determinados tipos têm a tendência de levar a determinados tipos de resultados. Se você não quiser criar dificuldades desnecessárias para si mesmo no futuro, você levará essas listas a sério.

Já aludimos a uma dessas listas (AN 8:40) na seção acima sobre convicção quando observamos que o renascimento nos reinos inferiores, dos fantasmas famintos abaixo, decorre da quebra dos cinco preceitos – contra matar, roubar, envolver-se em sexo ilícito, contar mentiras e tomar intoxicantes – e empregar fala incorreta, que, além de mentir, inclui fala divisória, fala abusiva e conversa sem propósito. Essa lista é equivalente aos sete tipos de má conduta corporal e verbal, com a inclusão de tomar intoxicantes, levando a lista total a oito. Como também observamos, essas ações nem sempre levam inevitavelmente a um renascimento nos níveis inferiores, mas, se você retornar ao nível humano, elas ainda podem gerar consequência infelizes por aqui. Os resultados que elas tendem a produzir aqui são estes:

- Tirar vidas leva a uma vida curta.
- Roubar leva à perda da própria riqueza.
- Sexo ilícito leva a ser vítima de rivalidade e vingança.
- Contar mentiras leva a ser falsamente acusado.
- Fala divisória leva ao rompimento das próprias amizades.
- Fala abusiva leva a ouvir sons desagradáveis.
- Conversa sem propósito leva a ouvir palavras que não valem a pena ser levadas a sério.
- Tomar intoxicantes leva a distúrbios mentais.

Uma outra lista para incitar compunção (MN 135) lida mais com traços de caráter e hábitos, embora ela coincida com a lista acima em um quesito. Esses traços obviamente não se relacionam diretamente à lista padrão dos tipos de má conduta, ainda que possa ser argumentado que os últimos quatro traços na lista abaixo refletem visão incorreta. Novamente, esses traços podem levar a um renascimento num reino inferior, mas se você retornar ao reino humano, eles podem gerar estas consequências:

- Tirar vidas leva a uma vida curta.
- Machucar seres vivos leva a ser doentio.
- Ser mal-humorado e facilmente provocado à raiva leva a ser feio.
- Ser ressentido e invejoso do respeito mostrado aos outros leva a ser pouco influente.
- Não ser generoso leva a ser pobre.

- Ser obstinado e arrogante, recusando a mostrar respeito àqueles que o merecem, leva a renascer num status social baixo.
- Não perguntar a sábios contemplativos que ações conduzirão ao bem-estar e felicidade a longo prazo leva à estupidez.

Agora, se você evitar essas ações e, em vez disso, se empenhar em seus opostos, suas ações tenderão às boas consequências opostas nesta vida e em vidas futuras. Por exemplo, se você não se ressentir com o respeito prestado a outros, você tenderá a ser influente. Se você abster-se de intoxicantes, você não sofrerá distúrbios mentais.

Quanto aos três tipos de má conduta mental e seu impacto negativo em vidas futuras, o Buda não fornece nenhuma lista, mas ele trata dos três individualmente em locais espalhados pelos discursos.

No caso da ganância, ele ressalta que aqueles que são obcecados com ganância – tentando obter e manter o poder para satisfazer sua ganância – tendem a infligir sofrimentos a outros que obstruam seu caminho. Não desejando que suas mentiras sejam reveladas, eles se tornam incapazes – e muitas vezes relutantes – a desmaranhar as mentiras dos outros. Seus pensamentos e palavras se desviam do Dhamma. Por conta disso, eles vivem em sofrimento no aqui e agora, “sentindo-se ameaçados, turbulentos e febris”, e após a morte podem esperar um mau destino (AN 3:70).

Quanto aos efeitos da hostilidade e da visão incorreta na morte, o Buda dá o exemplo de um soldado derrubado em batalha num momento em que ele está lutando enquanto pensa: “que esses seres sejam derrubados ou abatidos ou aniquilados ou destruídos. Que eles não existam”. Seus pensamentos de hostilidade têm o poder de possivelmente mandá-lo ao inferno dos mortos em batalha. Mas se ele acredita que está destinado ao reino celestial dos mortos em batalha, isso é visão incorreta. E os resultados da visão incorreta, o Buda diz, são renascimento ou no inferno ou num ventre animal (SN 42:3).

Já discutimos os efeitos mais gerais da visão incorreta, especialmente na morte. Se você adotar visão incorreta nesse momento, isso é suficiente para atrasar os resultados de suas boas ações anteriores para um renascimento muito posterior.

Há também efeitos mais sutis da visão incorreta no momento da morte, nos quais você pode se fixar num estado mental que é relativamente hábil, mas que fica aquém do objetivo. Um exemplo pungente dessa tendência é a história de um dos discípulos do Ven. Sāriputta, um brâmane chamado Dhanañjānin, que está em seu leito de morte. Sāriputta vai visitá-lo e, ao perceber que Dhanañjānin parece estar fixado na ideia de renascer no mundo dos brahmãs, ensina a ele os brahmavihāras. Logo após Sāriputta partir, Dhanañjānin, tendo praticado o brahmavihāras, morre e renasce em um mundo brahmā. O Buda posteriormente censura Sāriputta por tê-lo deixado lá enquanto ainda havia mais a ser feito – querendo dizer que Dhanañjānin poderia ter sido levado a uma das nobres realizações (MN 97). O objetivo dessa história é incentivar a compunção em uma pessoa para fazer o seu melhor e não se contentar com a segunda melhor opção à medida que a morte se aproxima.

Portanto, a lição da compunção é que, como suas ações têm o poder de levar ao mal, ao bem ou a um bem ainda melhor, você deveria se importar como o modo como escolhe suas ações para que você possa evitar dores desnecessárias e problemas agora e no futuro. Por essa razão, um forte senso de compaixão é uma característica útil para se desenvolver enquanto você faz o seu melhor para não criar dificuldades para si mesmo na morte.

#### PERSISTÊNCIA (1)

Quando você estiver convencido da verdade da análise do Buda do modo como o kamma funciona no momento da morte e das demandas que serão colocadas sobre você nesse momento – e seus sentimentos de vergonha e compunção lhe disserem que seria tolice da sua

parte não fazer o que você pode para estar preparado – a coisa cautelosa a se fazer é começar a trabalhar. Dê origem a qualidades que, no mínimo, abrirão boas oportunidades de renascimento e abandone qualidades que desviarão seus anseios no momento da morte.

Algumas pessoas contestam estas lições do cuidado dizendo: “por que não podemos simplesmente desfrutar dos prazeres do mundo humano? Por que temos que continuar nos preparando para uma outra vida?” Aqui é importante entender que o Buda não está dizendo que você não pode desfrutar dos prazeres da vida humana. Afinal, ele critica os avarentos por não tirar proveito de sua riqueza, pois a avareza deles dará origem a uma atitude não-saudável em relação à sua própria felicidade e à felicidade dos outros, levando a uma falta de compaixão por toda volta. Qualquer prazer que não envolva atitudes inábeis está perfeitamente bem.

O Buda dá dois testes para determinar quais prazeres sensoriais qualificam como relativamente hábeis. O primeiro é que se o prazer envolve quebrar os preceitos, ele deve ser evitado. O segundo envolve perceber o efeito que esse prazer tem sobre a mente. Se ele fomenta estados mentais inábeis, ele deve ser evitado. Caso contrário, então ele é perfeitamente válido (MN 101). Só se certifique de que você não é como a pessoa que consegue um emprego e depois, ao receber o seu primeiro salário, se demite e gasta todo o seu dinheiro. Seja mais cauteloso. Continue trabalhando e aproveite o seu dinheiro enquanto isso.

Afinal, as qualidades que o Buda diz que levam a um bom renascimento também podem ser fontes de prazer. Aliás, as coisas realmente boas da vida humana não são belos visuais de se ver, sons de se ouvir ou sabores de se degustar. Elas são oportunidades que um nascimento humano fornece de se fazer boas coisas uns para os outros e de se desenvolver boas qualidades na mente, levando ao bem supremo de nibbāna.

O Buda geralmente lista quatro qualidades que criam aberturas para bons renascimentos: convicção, virtude, generosidade e discernimento. Essas, talvez você se lembre, são as qualidades de um amigo admirável – e também são as qualidades que você deveria desenvolver junto com qualquer um de seus entes queridos que você quiser reencontrar em uma vida futura. Ao desenvolver essas qualidades em si mesmo, você está agindo como o seu próprio melhor amigo. Você mostra que realmente ama a si mesmo.

Em outros contextos, o Buda menciona duas outras qualidades que são propícias para o renascimento nos níveis superiores: o estudo e a prática das atitudes sublimes.

Isso totaliza seis qualidades. Dessas seis, nós já falamos bastante sobre quatro: convicção, virtude, as atitudes sublimes e discernimento. Aqui, podemos focar nas duas restantes.

**Estudo** significa estudar o Dhamma. Você ouve o Dhamma frequentemente e memoriza trechos que acha especialmente significativos. O Cânone acrescenta que você discuta sobre eles com os outros e tente penetrar o seu significado. Quando o Buda compara a prática do Dhamma às maneiras como uma fortaleza é protegida, o estudo é o armazém das armas usadas pelos soldados do esforço correto (AN 7:63).

Não é difícil ver por que esse tipo de erudição seria uma preparação útil para a morte. Quando o anseio vier sussurrando ideias enganosas em sua mente, o conhecimento do Dhamma lhe fornece um repertório de respostas prontas para usar contra ele. Esse tipo de estudo é especialmente necessário no mundo moderno, no qual as mentes das pessoas, expostas à cultura de massa, têm tantos jingles e músicas remexendo por dentro. Você certamente não quer as ideias expressas em suas letras tomem conta de sua mente à medida que você se aproxima da morte. A melhor defesa contra isso é aprender trechos do Dhamma e repeti-los frequentemente para si mesmo. Deixe que *eles* remexam em sua mente, onde eles podem lhe fazer muito bem.

Para ajudar nesse sentido, uma coleção de trechos do Dhamma úteis de se memorizar na preparação para a morte foi incluído no Apêndice.



Quanto à **generosidade**: a primeira lição sobre generosidade é que o presente tem que ser voluntário se é para contar como um presente genuíno.

O rei Pasenadi uma vez foi perguntar ao Buda: “onde um presente deveria ser dado?” Ele provavelmente espera que o Buda dissesse: “aos budistas” ou “aos professores do Dhamma”. Mas o Buda disse algo muito diferente: “(Dê) onde a mente sentir confiança” (SN 3:24). Em outras palavras, não há nenhum “deveria” quanto a onde você deveria dar um presente. Por isso que, quando se pergunta aos monges “onde eu deveria dar um presente?” eles devem responder: “dê onde quer que seu presente seja usado, ou bem cuidado, ou duradouro, ou onde quer que sua mente se sinta inspirada”.

A razão por trás da contenção dos monges nessa área deriva do fato de que a virtude da generosidade está proximamente relacionada ao ensinamento sobre kamma. Quando o Buda introduziu o kamma em sua explicação da visão correta mundana – o nível de visão correta propício a um bom renascimento – ele começou dizendo: “Existe o que é dado”. Essa ideia pode parecer óbvia demais para ser mencionada, mas, na realidade, havia professores em seu tempo que negavam que qualquer coisa pudesse ser realmente dada.

Eles tinham duas linhas principais de raciocínio para dizer isso. Um era que suas ações eram totalmente determinadas pelo passado, então você realmente não tinha nenhuma escolha nessa questão. As coisas que você dava às outras pessoas não eram realmente presentes, pois as estrelas ou o kamma passado ou um deus criador tinha determinado que o item deveria mudar de mãos. Então, em vez de ser uma virtude, a doação de um presente era simplesmente uma questão de forças externas se resolvendo. A outra linha de raciocínio era que as pessoas eram aniquiladas na morte, portanto, não adiantava nada ser generoso: tanto o doador quanto o beneficiário iriam se transformar em nada na morte, então por que se preocupar em dar algo a alguém?

Isso significa que, quando o Buda ensinou “Existe o que é dado”, ele estava fazendo duas afirmações implícitas: primeiro, você de fato tem a escolha de dar ou não dar e, segundo, o ato de dar carrega frutos significativos. Aliás, é possível ver o ato de dar como a sua primeira experiência do livre arbítrio e dos benefícios de agir com intenções hábeis: você tem um item que poderia usar você mesmo, mas, em vez disso, vê que tem a liberdade de doá-lo. Você também vê que o prazer que obtém como resultado é maior do que o prazer que poderia ter sido gerado se tivesse ficado com o item para si mesmo. É por essa razão que a cultura budista em torno da doação tem como intuito proteger o ato de dar como um ato totalmente voluntário.

No entanto, o rei Pasenadi prosseguiu fazendo uma outra pergunta ao Buda: “mas um presente dando onde gera maiores frutos?” Isso, o Buda responde, é uma pergunta diferente e ele exigia uma resposta diferente.

É com essa pergunta que abordamos o ato de dar como uma habilidade. E é aqui que vemos como as outras qualidades propícias para um bom renascimento – convicção, virtude, as atitudes sublimes e discernimento – desempenham uma função ao possibilitar que o ato da generosidade gere o maior número possível de frutos.

A generosidade leva em conta quatro fatores:

- o destinatário do presente,
- o item dado,
- sua motivação ao dá-lo e
- sua atitude enquanto o dá.

*O destinatário*: Ao responder à pergunta do rei Pasenadi, o Buda observou que presentes dados àqueles cujas mentes são destituídas de paixão, aversão e delusão – ou àqueles praticando para abandonar essas impurezas mentais – geram o maior fruto. A razão disso é que essas pessoas farão o melhor uso do presente. Quando o doador os vê fazendo isso, sua

mente gera uma sensação de alegria. Reconhecer um possível destinatário deste tipo exige que você use seus poderes de observação e exercite seu discernimento. Esta é uma das maneiras pelas quais o discernimento incrementa a felicidade vinda do ato de dar.

Agora, é importante observar que o Buda *não* desaconselhou dar a pessoas que não estão no caminho para o fim da paixão, aversão e delusão. Durante a sua vida, ele foi acusado de dizer que os únicos presentes que geram frutos são aqueles dados a ele mesmo ou aos seus seguidores, mas como ele ressalta em AN 3:58, a acusação não era verdadeira. Ele continua dizendo que qualquer um que impedir um possível doador de dar um presente onde o doador se sente inspirado cria três obstáculos: um obstáculo para si mesmo, um obstáculo ao doador e um obstáculo ao destinatário pretendido.

Depois, o Buda esclarece sua posição: “mesmo se uma pessoa jogar os enxárgues de uma tigela ou de um copo num poço ou numa lagoa de uma vila pensando: ‘que quaisquer animais que vivem aqui se alimentem disso’, isso seria uma fonte de mérito, quanto mais aquilo que é dado aos seres humanos”. Mas, ainda assim, ele conclui, o maior mérito provém de dar àqueles livres das impurezas mentais ou que estão praticando para alcançar essa liberdade.

*O item dado:* num outro contexto, o Buda indica as duas qualidades de um presente ideal – que ele seja dado oportunamente e que ele não prejudique o doador nem o destinatário. Um presente inoportuno, por exemplo, seria um medicamento para tratar uma doença que não foi contraída pelo destinatário. Um presente que prejudicaria o doador seria algo que criasse dificuldades financeiras ao doador ou à sua família. Além disso, um presente que o doador roubou para dar também prejudicaria o doador. Um presente que prejudicaria o destinatário, no caso de um monge ou uma monja, seria algo que fosse inadequado para um contemplativo usar ou que envolveria a quebra das regras conforme as quais monges e monjas vivem.

O que isso quer dizer que é mais sábio escolher um presente que é adequado às necessidades do destinatário. Isso exige pensar e tentar compreender as reais necessidades do destinatário. Dessa forma, a generosidade se torna um exercício de boa vontade e compaixão. Ela também se torna um exercício de criatividade, pois você pode usar sua imaginação para antecipar do que o destinatário pode precisar ou o que ele gostaria de receber.

O Buda diz muito pouco sobre a relação entre o mérito recebido por um presente e a quantia que ele custa. O que ele ressalta é que há mais mérito em dar um presente que é igual ou melhor do que o tipo de itens que você mesmo usaria, ao contrário de algo que é de qualidade inferior à que você usaria. Mas ele também ressalta que o valor material de um presente não importa tanto quanto a atitude com a qual ele é dado.

*A atitude:* a melhor atitude ao dar um presente é dá-lo atenciosamente em vez de agir como se você estivesse jogando-o fora, e dá-lo com um sentimento de empatia e respeito pelo destinatário. Também é melhor estar convencido de que algo de bom virá com o presente. Esta é uma área em que a convicção no princípio do kamma desempenha um papel para aumentar a capacidade do presente gerar bons frutos.

*A motivação:* uma outra área em que a convicção desempenha uma função, juntamente com o discernimento, é a motivação para dar. No AN 7:49, o Buda enumera sete motivações possíveis para dar um presente adequado a um destinatário adequado e as pareia com o nível de renascimento ao qual eles geralmente levam. Em ordem ascendente:

- Um presente dado com o pensamento de guardá-lo para si mesmo numa vida futura geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Quatro Grandes Reis.
- Um presente dado não com o pensamento de guardá-lo, mas simplesmente com o pensamento “dar é bom” geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Devas dos Trinta-e-Três.
- Um presente dado com o pensamento de continuar a boa tradição de generosidade da família do doador geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Devas das Horas.

- Um presente dado com o pensamento “eu estou bem de vida. Não é certo que eu não dê àqueles que não estão” geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Devas Contentes.

- Um presente dado com o pensamento de continuar a tradição daqueles do passado que fizeram famosas distribuições em grande escala de presentes geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Devas que se Deleitam na Criação.

- Um presente dado com o pensamento de que dar deixa a mente serena e dá origem à gratificação e à alegria geralmente leva ao renascimento no reino celestial dos Devas que Exercem Poder sobre as Criações dos Outros.

Aqui vale a pena observar que esses seis reinos celestiais estão no nível sensorial e que o doador que dá um presente adequado com qualquer uma dessas motivações retornará ao nível humano após o término do seu ciclo de vida como deva.

- Finalmente, um presente dado com o pensamento de que é um ornamento para a mente – em outras palavras, o presente é dado sem qualquer necessidade sentida de se alimentar emocionalmente dos resultados do presente – geralmente leva ao renascimento no reino celestial não-sensorial dos Devas do Séquito de Brahmã. O Buda indica que essa pessoa não retornará a este mundo. Isso aparentemente significa que ele ou ela continuará praticando nesse nível e alcançará o despertar sem retornar ao reino humano.

Por essa razão, é aconselhável usar discernimento ao pensar sobre a sua motivação para dar um presente.

No DN 33, o Buda lista uma outra maneira pela qual sua motivação em dar um presente pode afetar o nível de renascimento ao qual ela leva. Você pode fixar sua mente em renascer seja como um ser humano abastado, seja como um deva em qualquer um dos reinos celestiais mencionados acima, e a sua intenção irá se tornar realidade se você também for virtuoso. Este é um caso no qual a virtude desempenha uma função para aumentar os frutos provenientes do presente. O Buda dá a condição adicionada de que o renascimento no reino celestial não-sensorial dos Devas do Séquito de Brahmã também requer que você tenha uma mente destituída de paixão, o que, neste contexto, aparentemente significa que, no mínimo, ela está bem desenvolvida em concentração.

Quando um presente adequado é dado com atitude e motivação adequadas, ele pode levar a uma grande alegria na expectativa de dá-lo. É aqui que é prazeroso exercitar sua imaginação ao planejar um presente especialmente adequado. Tal presente gera alegria no ato de dar e novamente mais tarde quando você refletir sobre o bem que você fez. Por isso que o Buda disse que atos de mérito são uma outra palavra para felicidade (Iti 22): você não precisa esperar vidas futuras para aproveitá-los. Quando, por exemplo, um ato de generosidade é acompanhado de convicção, virtude, das atitudes sublimes e do discernimento, há alegria na própria ação. E, ao contrário da memória de prazeres sensoriais passados que agora desapareceram, a memória de um ato sábio de generosidade nunca é manchada pelo remorso. É uma fonte confiável de autoestima. É por essa razão que a prática de refletir sobre sua generosidade pode ser uma fonte de força na aproximação da morte.

**Generosidade imaterial:** até agora estávamos discutindo a prática de dar presentes materiais, mas o Buda reconhece que há outras formas de dar que também geralmente levam a um bom renascimento. Por exemplo, você pode doar um pouco de sua força física para ajudar alguma outra pessoa a dar um presente, ou você pode ter pensamentos de aprovação em relação ao presente daquela pessoa. Em ambos os casos, você tem uma parte no mérito – sem que isso, o Buda ressalta, esvazie o mérito do doador original (AN 5:36).

Ele também diz que, ao observar os preceitos sem exceções, você está dando segurança universal aos outros – em outras palavras, ninguém em nenhum lugar precisa temer qualquer perigo vindo de você – e você mesmo tem uma parte nessa segurança universal (AN 8:39).

Tradições budistas posteriores acrescentam o presente do conhecimento e o presente do perdão à lista de presentes imateriais. O ajaans da Floresta às vezes caracterizam a totalidade da prática como uma forma de doação: para neutralizar a dinâmica esfomeada de se alimentar e se apegar, você desenvolve riqueza interior que pode então irradiar ao mundo à medida que desenvolve as perfeições de seu caráter. Dessa forma, o simples ato de dar um presente se torna uma metáfora de todo o caminho para o fim do sofrimento.

O presente mais elevado, no entanto, o Cânone nos diz que é o presente do Dhamma (Dhp 354). Isso é porque outras formas de generosidade fornecem ao destinatário uma ajuda de fora, ao passo que se você der o Dhamma a uma outra pessoa, ela pode usar o Dhamma para atacar as verdadeiras origens do sofrimento de dentro.

Aqui novamente, o Buda estabelece uma cultura na qual o Dhamma não é para ser vendido. Ele recusou pagamento por seus ensinamentos (Sn 1:4) e, dessa forma, deixou claro que o Dhamma prospera melhor quando é tratado, tanto pelo doador quanto pelo destinatário, como um presente. Pessoas que compartilham o Dhamma dessa forma tiram maior proveito dele, tanto agora quanto no futuro.

À medida que você desenvolve generosidade juntamente com as outras qualidades que geralmente a um bom renascimento – convicção, virtude, estudo, as atitudes sublimes e discernimento – você não só cria condições para bons renascimentos, mas também providencia à sua vida uma narrativa que você pode se orgulhar de lembrar: você viveu sua vida de uma forma que incorpora valores dignos de elogio. Essa narrativa será útil de dois modos à medida que você se aproxima da morte. No nível mais básico, ela lhe confere a confiança de que você é genuinamente digno de um bom renascimento. Essa confiança irá ajudá-lo a suportar quaisquer dúvidas ou medos que empurrariam sua mente em direção a um destino indesejável. Num nível mais elevado, como observaremos abaixo, se você quiser ser capaz de ir além do renascimento por completo, você terá que abandonar todas as narrativas de si mesmo como um ser em um mundo. Se a narrativa de sua vida for repleta de ações que você se arrepende de ter feito, será difícil abandoná-la. É muito mais fácil abandonar, sem quaisquer sentimentos negativos, uma narrativa na qual suas ações foram nobres e inofensivas. Por isso, faça o seu melhor para criar esse tipo de narrativa enquanto você ainda tiver a oportunidade.

## PERSISTÊNCIA (2)

Se você for realmente cauteloso com a sua persistência, você não pode se limitar a agir de modos que produzirão aberturas para bons renascimentos. Você também precisa desenvolver qualidades da mente que irão protegê-lo de ser desviado pelo anseio ao morrer. Dado que a mente, como o Buda observou, é tão rápida para inverter a direção até mesmo na vida comum do dia a dia, você precisa desenvolver todas as suas habilidades mentais para garantir que ela irá manter o rumo enquanto é fustigada pelos desafios maiores que se apresentarem quando você não puder mais permanecer no corpo.

Lembre-se da imagem do Buda de como um ser, ao sair deste corpo e ir a um outro, se apegar ao anseio da mesma forma que o fogo se apegar ao vento ao ser soprado de uma casa para a outra. Há dois modos pelos quais o processo pode ser abordado habilmente – isto é, com habilidade relativa ou com habilidade absoluta.

No nível da habilidade relativa, você mantém a sua identidade como um ser e simplesmente mantém seus anseios apontados em uma boa direção. Na análise do Buda, isso significa continuar apegado aos cinco agregados – esse apego é o que o define como um ser – e

assumir controle sobre seus anseios na medida em que você não deixa que eles sofram emboscadas de estados mentais inábeis. Você continua pensando conforme os elementos básicos do devir: um ser indo deste mundo para o próximo. Em termos da analogia do Buda, você constrói casas boas na vizinhança e faz o que puder para garantir que o vento irá soprá-lo em direção ao que há de melhor disponível.

No nível da habilidade absoluta, no entanto, você dissolve seu apego aos agregados e, ao fazê-lo, se liberta de ser definido como um ser. Ao mesmo tempo, você para de pensar em termos de mundos nos quais seria desejável renascer. Em termos da analogia do Buda, você perde sua paixão pelas casas e abandona o vento. O fogo se desprende da casa em chamas e se apaga: totalmente desligado.

Em ambos os casos, você adquire domínio ao assumir controle sobre os fatores que podem condicionar o anseio. Como observamos, a co-originação dependente rastreia esses fatores de volta à ignorância. Agora, como o Buda ressalta, não há como determinar o momento em que a ignorância surgiu pela primeira vez, mas ele também ressalta que a ignorância é continuamente alimentada pelos cinco impedimentos que obstruem a concentração e o discernimento:

desejo sensorial (sensual),  
hostilidade,  
torpor e sonolência,  
inquietação e ansiedade, e  
dúvida.

Portanto, a primeira ordem do dia para assumir algum controle sobre o anseio e a sequência de condições que levam a ele é superar esses impedimentos. E acontece que as discussões do Buda sobre os estados mentais inábeis que apresentam perigos na aproximação da morte focam precisamente nesses mesmos cinco impedimentos. Então, se você visa à habilidade relativa ou à habilidade absoluta para dominar o anseio, os impedimentos são as primeiras coisas sobre as quais você precisa ganhar domínio.

Pode parecer estranho que o Buda não incluía tristeza ou luto em relação à sua morte iminente como um obstáculo ao morrer, mas há uma razão para essa aparente omissão. Em sua análise, essas formas de tristeza estão enraizadas nas quatro razões para temer a morte que mencionamos na discussão sobre compunção: medo de perder os prazeres sensoriais humanos, medo de perder o corpo, medo de ser punido por atos cruéis que você sabe que fez e o medo maior de não saber o que a morte reserva quando você não viu o verdadeiro Dhamma (AN 4:184). É por causa desses quatro medos que, nas palavras do Buda, uma pessoa à beira da morte “se lamenta e se atormenta, chora, bate em seu peito e se torna delirante”.

Esses quatro medos, por sua vez, podem ser superados através do domínio dos impedimentos. Os primeiros dois medos são superados quando você domina o desejo sensual, o medo da punição é superado quando você domina a ansiedade e o medo de não saber o que a morte reserva é superado quando você domina a dúvida. Portanto, em vez de focar na tristeza de uma pessoa à beira da morte como um obstáculo na morte, o Buda segue o padrão das quatro nobres verdades em geral, dedicando a sua atenção principal às causas da tristeza e às práticas destinadas a acabar com a tristeza. Por isso que seu foco principal é dominar os impedimentos.

Aqui, focaremos em como ganhar domínio relativo sobre os impedimentos. Em seguida, na próxima seção, focaremos nas instruções do Buda sobre como tornar esse domínio absoluto.

Geralmente ouvimos falar dos impedimentos apenas como problemas que você encontra ao tentar fazer a mente permanecer com o seu tema de presença mental ou para se estabelecer em concentração. Mas o fato de eles também criarem problemas no momento da morte destaca a verdade da afirmação, feita frequentemente pelos ajaans tailandeses, de que a

meditação é principalmente um processo de aprender a morrer bem. Quando você consegue superar os impedimentos praticando presença mental e concentração diariamente, você está ganhando prática em como superá-los ao morrer.

Quando você observa detalhadamente os impedimentos, é fácil de ver por que eles poderiam causar problemas na morte.

*Desejo sensual* se refere ao apego ao corpo e a pensamentos e planos de prazeres sensoriais. O Buda foi sábio ao definir a sensualidade não como prazeres sensoriais, mas como o fascínio da mente com fantasias sobre eles. Muitas vezes você pode estar mais apegado às suas fantasias sobre prazeres sensoriais do que aos próprios prazeres. E é esse apego que representa um grande desafio na morte na medida em que você teme ser privado dos prazeres que ter um corpo humano lhe permitiu desfrutar no passado. Isso o deixaria ansioso para se agarrar a um outro corpo no plano sensorial. Se estiver desesperado, você pode facilmente se agarrar a um corpo em um dos reinos inferiores.

*Hostilidade* é o desejo de ver outras pessoas sofrerem ou serem punidas por conta de suas más ações passadas. Esses pensamentos podem estar disfarçados de raiva justificada – um desejo de ver a justiça ser feita – mas se eles se apoderarem da mente no momento da morte, você pode renascer com uma atitude de vingança, que iria empurrá-lo para baixo.

*Torpor e sonolência* obscurecem a presença mental e a vigilância, que são precisamente as qualidades que você precisa para ficar por dentro de todos os eventos ao deixar o corpo.

*Inquietude e ansiedade* podem assumir a forma de preocupação com o futuro de seus entes queridos, quanto ao que acontecerá com eles quando você não estiver mais aqui para cuidar deles, ou uma preocupação com o seu próprio futuro: a possibilidade de você ser punido após a morte por suas más ações passadas. Este impedimento também pode se desenvolver em torno de quaisquer preocupações que podem surgir quando você perceber que está morrendo, você percebe que sua mente não está em sua melhor forma e se preocupa que sua falta de presença mental ou de discernimento irão levá-lo a um mau renascimento.

*Dúvida* é dúvida sobre a verdade do Dhamma. No que diz respeito à morte, tudo se resume a dúvidas sobre se a morte será seguida pelo renascimento ou pela aniquilação. Essa dúvida pode deixá-lo desesperado para renascer se você acha que a aniquilação é a única alternativa e essa sensação de desespero pode levá-lo a agarrar qualquer abertura para o renascimento, não importa quão ruim seja.

Desses cinco impedimentos, desejo sensual, hostilidade, inquietude e ansiedade e dúvida podem ser especialmente agravados se a aproximação da morte envolver muita dor:

- Você pode facilmente ficar tentado a procurar fantasias sensuais como um meio de escapar da dor.
- Sua irritação com a dor pode facilmente originar hostilidade por aqueles que estão cuidando de você ou por aqueles cujos erros passados de repente vierem à mente.
- Você pode interpretar essa dor como um sinal de que a morte reserva ainda mais dor, o que pode torná-lo inquieto e ansioso. Ou, como observado acima, se seu cérebro começar a funcionar mal à medida que a morte se aproxima – ou se sua presença mental simplesmente estiver dispersa – você pode ser dominado pela ansiedade de que sua falta de controle irá levá-lo para baixo, e a própria ansiedade pode ser tornar o problema.
- Dores inesperadamente graves podem fazê-lo duvidar do poder da presença mental, concentração e do discernimento para lidar com elas.

Portanto, é fácil de ver que os impedimentos apresentarão desafios especiais à medida que a morte se aproximar.

O Buda oferece dois conjuntos de símiles para descrever os cinco impedimentos, símiles que auxiliam a visualizá-los para si mesmo como impedimentos genuínos à mente.

No primeiro conjunto (SN 46:55), você imagina que está tentando ver seu reflexo numa tigela de água, mas o seu reflexo está distorcido ou difícil de ver por uma das cinco razões:

Desejo sensual – a água está tingida com corante.  
Hostilidade – a água está fervendo.  
Torpor e sonolência – a água está coberta com algas e limo.  
Inquietude e ansiedade – o vento está soprando sobre a água, criando ondulações.  
Dúvida – a água está turva e foi colocada no escuro.

O segundo conjunto de símiles (DN 2) compara os impedimentos a dificuldades:

Desejo sensual é como estar endividado.  
Hostilidade é como estar doente.  
Torpor e sonolência é como estar aprisionado.  
Inquietude e ansiedade é como ser escravizado.  
Dúvida é como levar dinheiro e bens através de um território desolado.

Esses símiles são bons para se manter em mente, pois o primeiro problema ao lidar com os impedimentos é reconhecê-los como impedimentos. Geralmente, quando eles surgem, seu primeiro pensamento não é que eles estão atrapalhando ou desviando-o. Em vez disso, você tende a tomar o partido deles, vendo-os como razoáveis e corretos: os objetos do desejo sensual realmente são desejáveis, as pessoas que você gostaria de ver sofrer realmente merecem sofrer e assim por diante. No entanto, uma vez que você reconhecer que esses estados mentais estão distorcendo sua visão da realidade e criando dificuldades para si, você está pronto para os antídotos que o Buda recomenda para neutralizá-los. À medida que você pratica superar os impedimentos ao longo de sua prática de meditação, você não está apenas solidificando sua presença mental e concentração. Você também está um passo mais próximo de dominar as correntes do anseio que irão escorrer quando o corpo deixar de ser um lugar onde você pode ficar.

As instruções do Buda para lidar com os impedimentos na aproximação da morte fazem maior sentido quando vistas no contexto do seu ensinamento sobre como essas correntes da mente influenciam a morte e o renascimento. Como observamos, este ensinamento, por sua vez, é baseado em sua explicação do kamma e do renascimento. Isso quer dizer que a **dúvida** em torno da aceitação da verdade desses ensinamentos é o primeiro impedimento com o qual você terá que lidar. Mesmo que você tenha desenvolvido sua convicção nos ensinamentos do Buda antes da morte, as dores e os medos que podem surgir à medida que a morte se aproxima podem fazer sua convicção titubear. Como o Buda observou, mesmo em circunstâncias comuns, a mente é rápida para mudar de direção – tão rápida, que até ele, um mestre de símiles pertinentes, não conseguia pensar em um símile adequado para ilustrar o quão rápido isso pode acontecer (AN 1:49). É por isso que você precisa fazer o seu melhor para superar a dúvida o mais completamente que você puder enquanto ainda pode, e estar preparado para ela caso ela reapareça repentinamente com a aproximação da morte.

O AN 4:184, como indicamos, lista a dúvida sobre o verdadeiro Dhamma como uma das principais causas de medo e terror no momento da morte. Agora, isso pode soar estranho, uma vez que há muitas pessoas que nunca sequer ouviram o verdadeiro Dhamma. Mas mesmo elas temerão a morte se estiverem incertas sobre o que acontece na morte e se não tiverem uma base firme para saber que suas ações podem ter um impacto positivo no que elas experimentarão antes, durante e após o momento de sua morte.

A única cura garantida para esse tipo de dúvida é ter praticado o Dhamma a ponto de obter o primeiro nível do despertar, chamado de surgimento do olho do Dhamma. É então que sua convicção no Dhamma terá sido genuinamente confirmada: você vê uma dimensão da experiência que não é tocada pela morte e você sabe que ela pode ser alcançada através de esforços humanos. Mas para praticar para obter o olho do Dhamma, primeiro você precisa

aceitar os ensinamentos do Buda sobre kamma e renascimento como hipóteses de trabalho nas quais você baseia a sua prática.

Para fortalecer a sua convicção nessas hipóteses de trabalho, o Buda recomenda que você observe cuidadosamente estados mentais hábeis e inábeis à medida que eles surgirem na mente e influenciarem suas ações, percebendo os resultados advindos de se agir a partir deles. Em particular, ele recomenda desenvolver os quatro brahmavihāras para observar como eles têm um bom impacto em suas ações e em sua vida como um todo (AN 3:66). Como veremos abaixo, o Buda também recomenda esses quatro brahmavihāras como antídotos para dois outros impedimentos: ansiedade por ter maltratado os outros no passado e hostilidade para com pessoas que estavam ou ainda estão maltratando-o.

Quando você tiver seguido essas instruções cuidadosamente, o Buda ressalta que não há razão para temer o que acontecerá após a morte (AN 4:116). Isso não supera por completo a dúvida sobre o verdadeiro Dhamma, mas pode lhe dar uma medida de segurança. Se você exercer os brahmavihāras a ponto de dar origem a uma concentração forte, essa concentração pode então se tornar a base do desenvolvimento de *insight* que leva à despaixão – e a despaixão é o que pode levar ao surgimento do olho do Dhamma. Isso colocará um fim à dúvida sobre o verdadeiro Dhamma de uma vez por todas.

A **sonolência** é um outro impedimento que terá que ser enfrentado antes de lidar com os outros. Se você estiver caindo no sono, não há como reconhecer os outros impedimentos que surgirem nem como fazer qualquer coisa para neutralizá-los. Estranhamente, este é o único impedimento que não é explicitamente mencionado no Cânone como um impedimento na morte. Mas, como a sonolência é o principal impedimento para a presença mental e a vigilância – e como o Buda ensinou explicitamente que deve-se abordar o momento da morte dotado de presença mental e vigilante – parece haver toda razão para concebê-la como um impedimento implícito para as próprias habilidades de que você precisará para lidar com os impedimentos quando estiver morrendo.

Por isso que é bom dominar de antemão as técnicas do Buda para lidar com a sonolência. Sua recomendação principal, se você perceber que está ficando sonolento ao meditar, é mudar o tema de sua meditação para algo mais estimulante. Se a respiração sutil estiver fazendo-o dormir, respire com mais força. Ou mude o tópico de sua meditação completamente para algo que envolva mais pensamentos ativos, como a contemplação das partes do corpo para desenvolver um pouco de despaixão em relação a ele – e à ideia de obter um novo corpo após a morte. Se você memorizou quaisquer trechos do Dhamma, repita-os para si mesmo, seja silenciosamente ou em voz alta. Essa é uma outra maneira em que aprender o Dhamma é uma boa preparação para a morte. Esfregue seus membros e puxe suas orelhas para aumentar a circulação no corpo. Ou, se você for capaz, levante-se e faça meditação andando (AN 7:58).

Para se proteger contra a necessidade de analgésicos narcóticos com a aproximação da morte, também é bom obter experiência de como lidar habilmente com a dor para que você possa aprender a ver o corpo, a dor e sua consciência como três coisas separadas, mas interrelacionadas, como observado no Capítulo Três. Quando você conseguir separar a dor da mente desta maneira, você estará numa posição melhor para abordar a morte dotado de presença mental e vigilante.

Quanto aos impedimentos restantes, dois – inquietude e ansiedade, e hostilidade – são tratados como obstáculos óbvios. Desejo sensual, no entanto, é tratado de uma forma mais complexa, tanto como um obstáculo quanto como uma isca para superar outros obstáculos.

De todos os impedimentos discutidos em relação à morte iminente, **inquietude e ansiedade** parece ser o foco principal do Buda. Em suas várias instruções para como dar conselhos a uma pessoa prestes a morrer, este é o impedimento que ele sempre trata primeiro. Isso pode ser porque já se assume que a pessoa que está morrendo tenha pelo menos alguma



convicção no Dhamma verdadeiro. Ou pode ser que, independentemente das crenças de cada um, este impedimento pode causar mais angústia e luto antes, durante e após a morte.

Quando o Buda visita monges específicos que estão doentes, sua primeira questão – após perguntar sobre o conforto físico deles – é perguntar se eles têm qualquer ansiedade, angústia ou remorso (SN 35:74–75). Quando Nakulamātar, um dos discípulos leigos mais próximos do Buda, conforta seu marido, que está gravemente doente (AN 6:16), ela começa dizendo: “não se preocupe ao morrer, chefe de família. A morte é dolorosa para quem estiver preocupado. O Abençoado criticou estar preocupado no momento da morte”. Quando o Buda dá conselhos a seu primo, Mahānāma, sobre como aconselhar uma pessoa que está prestes a morrer (SN 55:54), ele diz para primeiro confortar a pessoa quanto à sua virtude e depois perguntar se ela tem quaisquer preocupações.

Os discursos listam uma gama ampla de coisas com as quais as pessoas podem se preocupar no momento da morte. Nakulamātar se concentra nas possíveis preocupações de seu marido com ela: que ela não consiga sustentar a si mesma e a família, que ela encontre um novo marido, ou que ela se distancie do Dhamma. Em todos os casos, ela lhe garante que suas preocupações são infundadas. Ela é habilidosa em cardar lã e fiar algodão, então ela poderá facilmente sustentar a si mesma e os filhos deles; ela continuará leal a ele mesmo após a sua morte da mesma forma que ela foi leal durante toda a vida deles juntos; e ela sentirá um desejo ainda maior de ver o Buda depois que ele, seu marido, partir. Acontece que o marido dela não morre e ele vai, apoiado numa bengala, visitar o Buda, que lhe diz: “é seu benefício, seu grande benefício, chefe de família, ter Nakulamātar – solidária e desejosa de seu bem-estar – como conselheira e instrutora”.

Quanto a Mahānāma, ele também é aconselhado a se concentrar em quaisquer preocupações que uma pessoa prestes a morrer possa ter sobre a sua família, mas, neste caso, ele é aconselhado a dizer à pessoa que o momento em que a preocupação poderia ter sido útil já passou: “você, meu caro amigo, está sujeito à morte. Se você sentir preocupação por sua esposa e seus filhos, você ainda morrerá. Seria bom se você abandonasse a preocupação por sua esposa e filhos”. Em vez disso, a pessoa prestes a morrer deveria se concentrar no trabalho em mãos: tentar enfrentar os desafios da morte dotado de presença mental e vigilante.

Outras possíveis preocupações no momento da morte são aquelas que focam no que acontecerá após a morte. Quando o Buda visitava monges doentes, ele por vezes descobriu que a maior preocupação deles era que iriam morrer sem ter alcançado uma realização nobre que pudesse garantir a segurança de seu rumo futuro. Ele os ensinou a considerar todos os possíveis objetos do anseio e do apego como não-Eu e, como resultado disso, todos eles alcançaram um ou outro dos níveis do despertar (SN 35:74-75).

Num nível mais mundano, também há preocupações com possíveis punições cármicas por ações inábeis passadas – que têm uma tendência a pairar sobre a mente à medida que a morte se aproxima. Essa, na realidade, é uma das principais razões pelas quais as pessoas temem a morte. O Buda aconselha, em casos como esse, que você reconheça que nenhuma quantidade de remorso pode voltar atrás e desfazer uma má ação passada. Em vez disso, você deve reconhecê-la como um erro a não ser repetido e, depois, cultivar os brahmavihāras: pensamentos de boa vontade ilimitada, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade por todos os seres (SN 42:8).

A prática realiza diversas coisas ao mesmo tempo. Ao tomar esse enquadramento expandido, você ajuda a impedir que a mente fique obcecada com a ação passada e a vê no contexto de todas as ações, hábeis e inábeis, cometidas por seres por todo o universo em suas muitas vezes inábeis buscas pela felicidade. Ao cultivar boa vontade por todos os outros seres assim como para si mesmo, você fortalece sua intenção de nunca repetir seus erros passados. Isso ajuda a impedir a mente de seguir ladeira abaixo.

Ao mesmo tempo, você pode acalmar seus medos de seu rumo futuro relembrando o bem que você praticou e as boas qualidades que desenvolveu na mente. O Buda recomenda três recordações nesta área:

- recordação da generosidade – relembrar os momentos em que você voluntariamente deu presentes aos outros;
- recordação da virtude – relembrar os momentos em que você manteve os preceitos mesmo quando você teria se beneficiado a curto prazo se os tivesse quebrado; e
- recordação dos devas – relembrar que você desenvolveu em si as qualidades que podem levar ao renascimento num reino dos devas: convicção, virtude, estudo, generosidade e discernimento.

Essas reflexões, o Buda observa, alegram a mente e a inclinam para a concentração, o que ajuda a deixar para trás quaisquer preocupações ou ansiedade. É por isso que foi desenvolvida a tradição em países budistas de cuidadores lembrarem aqueles que estão morrendo do bem que eles fizeram e do bem que têm dentro deles.

Ao mesmo tempo, essas reflexões podem ajudar a confortá-lo se você estiver preocupado que seu cérebro esteja funcionando mal ou que sua presença mental esteja confusa no momento da morte. O SN 55:21 nos conta de uma ocasião em que Mahānāma estava preocupado com o seu próprio rumo futuro: e se ele morresse sendo atacado por um cavalo ou elefante fugidivo e sua presença mental estivesse confusa? O Buda lhe assegura que se sua mente estiver bem nutrida de convicção, virtude, estudo, generosidade e discernimento, ela irá se elevar do corpo e se separar. Ele dá a seguinte imagem:

*“Suponha que um homem jogasse uma jarra de ghee ou uma jarra de óleo num lago de águas profundas, onde ela se quebrasse. Lá, os estilhaços e os fragmentos da jarra afundariam enquanto o ghee ou o óleo iriam subir e se separar. Da mesma forma, se a mente estiver há muito tempo nutrida de convicção, nutrida de virtude, nutrida de estudo, nutrida de abandono, nutrida de discernimento, então, quando o corpo – dotado de forma, composto dos quatro elementos primários, nascido de mãe e pai, nutrido por arroz e mingau, sujeito à inconstância, desgaste, compressão, dissolução e dispersão – for comido por corvos, abutres, falcões, cães, hienas ou todos os tipos de criaturas, ainda assim a mente – nutrida há muito tempo por convicção, nutrida de virtude, estudo, abandono e discernimento – irá se elevar e se separar.”*

Embora Mahānāma fosse um que entrou na correnteza, o Buda não estabelece a entrada na correnteza como uma pré-condição dessa garantia aqui. Simplesmente se certifique de que você mantém confiança na visão correta que você irá se beneficiar dos resultados cumulativos de suas boas ações no passado.

Boa vontade universal também é recomendada para neutralizar a **hostilidade** no momento da morte. Pense no soldado morto enquanto desejava o mal a seus inimigos: ele está destinado ao inferno ou ao ventre animal, nenhum dos quais são lugares onde você gostaria de ir. O antídoto para a hostilidade é boa vontade por todos, não importa o quão mal alguém o tenha tratado. Aqui, pense na imagem dos bandidos cortando-o em pedaços mencionada no Capítulo Três. Mesmo nesse caso, o Buda diz, você deve tentar cultivar pensamentos de boa vontade, começando pelos bandidos e, depois, estendendo-os a todo o cosmos. Você não quer renascer com pensamentos de vingança, pois isso iria envolvê-lo num vai-e-vem cármico que não levaria a lugar algum, exceto para baixo. A boa vontade, neste caso, pode não o proteger da dor de uma morte violenta, mas ela iria livrá-lo de uma quantidade enorme de sofrimento no futuro. Então proteja a sua boa vontade como uma mãe protegeria seu filho único (Sn 1:8).

Por todo o Cânone, o Buda trata do último impedimento restante, **desejo sensual**, como um obstáculo principal para se chegar e permanecer no caminho. Como observamos, este tipo

de desejo também é responsável por duas das maiores razões para temer a morte: apego aos prazeres sensoriais e apego ao corpo. Também observamos que esse apego pode se tornar especialmente agudo se a aproximação da morte envolver muita dor. Como o Buda disse, se você não conseguir encontrar uma alternativa melhor para escapar da dor – tais como os prazeres da concentração correta – sua mente tentará escapar em fantasias sensuais. E quando a dor é grave, ela não é muito exigente quanto ao tipo de prazeres sobre os quais ele irá fantasiar. Isso o coloca numa posição precária se acontecer de você morrer enquanto estiver envolvido em fantasias desse tipo.

É por isso que o Cânone contém tantas passagens que lidam com as desvantagens da sensualidade – desvantagens que se aplicam não apenas a esta vida, mas também a qualquer outra vida que você venha a ter do nível humano para baixo. Um desejo por prazeres sensoriais força as pessoas a trabalharem duro para obter riqueza e, mesmo quando seus esforços têm êxito – o que não é de forma alguma algo garantido – elas sofrem tentando proteger, muitas vezes em vão, a sua riqueza de ladrões, governos e herdeiros odiosos. A sensualidade também leva a conflitos, variando de bate-bocas em família a uma guerra total entre países (MN 14). O MN 53 fornece uma longa lista de imagens para ilustrar a futilidade e os perigos da sensualidade. Entre elas: é como uma gota de mel na lâmina de uma faca; como bens emprestados que os donos podem pedir de volta a qualquer momento; como uma pessoa sentada numa árvore, comendo o seu fruto, quando alguém aparece para cortar a árvore com um machado; e como um cão roendo um osso que não fornece nutrimento de forma alguma. Como Ajaan Lee explica esta última imagem, o cão não consegue nada além do sabor de sua própria saliva.

Mesmo prazeres dos reinos celestiais têm suas desvantagens. Eles enfraquecem a mente e podem facilmente levar a falta de cautela. Quando você está desprovido de cautela, você está rumo a uma queda.

O Cânone também contém passagens que lidam com as desvantagens de se ter um corpo: quando você vê as partes individuais dele, por exemplo, não encontra nada que seja limpo ou digno de apego. O fato de você ter um corpo deixa-o exposto a todo tipo de doenças (AN 10:60) – uma contemplação que abordaremos em maior detalhe na próxima seção. Essas contemplações ajudam a evitar que você fique indignado com quaisquer partes do seu corpo que o sujeitem a uma doença – é da natureza de todos os corpos e partes de corpos ser propensos a doenças – e a preveni-lo de almejar assumir um outro corpo após a morte na esperança de continuar a se deleitar em prazeres sensoriais aos quais ter esse corpo lhe daria acesso.

O Buda era tão perspicaz quanto aos perigos da sensualidade que ensinou uma vez que se sua única escolha fosse entre se deixar levar por fantasias sensuais ou cair no sono, seria melhor você cair no sono.

Dado o teor geral dos ensinamentos do Buda sobre sensualidade, é um tanto surpreendente, portanto, que ele também encontre uma utilidade para o desejo sensorial na aproximação da morte. Ele instrui Mahānāma a, depois de ter eliminado quaisquer preocupações na mente de seu amigo prestes a morrer, perguntar se ele está preocupado em deixar os prazeres sensoriais humanos para trás. Se a resposta for “sim”, ele deveria dizer ao amigo que prazeres sensoriais paradisíacos são ainda mais esplêndidos e refinados do que prazeres humanos: deve-se fixar a mente naqueles. Essas instruções se iniciam com o nível mais baixo dos reinos celestiais sensoriais, começando com o reino celestial dos Quatro Grandes Reis. Dali, elas aconselham o amigo prestes a morrer a almejar níveis progressivamente mais elevados do reino celestial, onde os prazeres se tornam progressivamente mais esplêndidos e refinados até que ele finalmente faz com que o amigo almeje o reino celestial mais elevado, o mundo de brahmā.

Se Mahānāma conseguir levar o amigo a esse ponto, ele deve então lhe dizer: “Amigo, mesmo o mundo de brahmā é inconstante, impermanente, incluído na identidade do Eu. Seria bom se, tendo elevado a mente acima do mundo de brahmā, você a levasse à cessação da identidade do Eu”. Se o amigo conseguir seguir essas instruções, então, o Buda diz: “Não há diferença – em termos de libertação – entre a libertação desse discípulo leigo cuja mente está libertada e a libertação de um monge cuja mente está libertada”. Em outras palavras, é possível para essa pessoa alcançar o despertar completo na morte.

No mínimo, essa passagem mostra como é possível direcionar seus desejos a um reino onde você poderá continuar a praticar o Dhamma com uma quantidade mínima de sofrimento. E se você conseguir manter seus impedimentos em cheque, esses desejos terão uma boa chance de dar frutos.

Isso, evidentemente, assume que você já teve algum histórico treinando a mente em virtude, concentração e discernimento. Este é um ponto que deve ser mantido em mente no que diz respeito a todos esses impedimentos: é melhor não esperar até o momento da morte para tentar dominá-los. Mas, ainda assim, mesmo que a morte venha enquanto você ainda não dominou a concentração, não há razão para abandonar a esperança. O Cānone contém histórias de pessoas cujas práticas durante o curso de suas vidas não eram particularmente inspiradoras, mas que foram capazes de controlar suas mentes e alcançar uma realização nobre no momento da morte.

O que mostra que, mesmo quando você está morrendo, ainda é possível realizar grandes coisas.

#### PRESENÇA MENTAL, CONCENTRAÇÃO E DISCERNIMENTO

A maior coisa que pode ser realizada no momento da morte, evidentemente, é alcançar a libertação total do nascimento. Como um ajaan da Floresta disse uma vez, as pessoas que se sentem confortáveis com a ideia do renascimento não entendem o renascimento. Se você realmente levar o Buda a sério – que o renascimento continuará acontecendo enquanto ainda houver anseio – você encontrará um jeito de pôr um fim ao nascimento de uma vez por todas.

Como você irá se lembrar dos capítulos anteriores, o fim do nascimento depende do fim do devir. Um devir é uma identidade como um ser num mundo particular de experiência. Ele, por sua vez, só pode ser acabado quando você focar nas etapas do processo que levam ao devir. Foi para traçar essas etapas que o Buda ensinou a originação co-dependente e, em particular, os papéis desempenhados pelos cinco agregados e os seis sentidos nos fatores que levam ao sofrimento do envelhecimento, do adoecimento e da morte.

Sua noção de mundo se resume aos seis sentidos e cinco agregados. Sua noção de Eu – você como um ser – é composta da mesma matéria prima. Esse é o ser que, se não for desmantelado, será levado pelos ventos do anseio no momento da morte e incendiará a casa vizinha. Foi ao ato de criar esse ser e se identificar com ele que o Buda se referiu quando aconselhou Mahānāma a dizer ao seu amigo que estava morrendo para abandonar sua identidade do Eu. O amigo devia observar os agregados da forma, sensação, percepção, fabricação mental e consciência sensorial de tal forma que ele não tivesse uma noção de “eu sou isso” pairando sobre qualquer um deles: pensando que ele era idêntico ao agregado, possuía o agregado, existia no agregado ou continha o agregado dentro de si. Como a passagem prossegue dizendo que a pessoa que conseguisse seguir essas instruções alcançaria uma libertação de forma alguma inferior à libertação de um monge cuja mente está totalmente libertada, “identidade do Eu” neste contexto deve significar não apenas a noção de “eu sou isso”, como também a presunção mais fundamental, “eu sou”.

Agora, isso soa desconcertantemente como auto aniquilação, mas o Buda nos assegura que há uma consciência independente dos agregados e dos seis sentidos que só pode ser

encontrada quando o apego aos agregados e aos sentidos se desfaz (DN 11; MN 49). Não é um Eu de nenhum tipo – como Buda indicou, quando cessam os seis sentidos, não pode haver o pensamento “eu sou” (DN 15) – mas essa consciência não irá acabar, mesmo com a morte do corpo e o fim do apego.

Para uma mente não-desperta, essa consciência pode soar estranha e pouco convidativa, é por isso que você precisa de muita assegução e encorajamento nessa direção para que você se sinta confiante de que as instruções do Buda valem a pena serem seguidas até o final. Caso contrário, você tentará encontrar algo para se segurar à medida que os agregados e o sentidos escaparem de seu alcance. E, é claro, o que você agarrará será o anseio que se apega a mais agregados enquanto você é levado pelo vento para incendiar uma outra casa.

Por isso, em suas instruções àqueles que estão doentes ou morrendo, o Buda recomenda maneiras de preparar a mente para ver favoravelmente a ideia de abondar os agregados e os sentidos. Ironicamente, essas maneiras envolvem usar alguns dos agregados como ferramentas neste processo. Em particular, ele faz com que você se concentre nas percepções e sensações como a jangada que irá levá-lo ao outro lado do rio. Elas irão ajudá-lo a focar nas desvantagens de todas as fabricações. Depois, quando você tiver chegado à outra margem, você pode abandonar a jangada.

Há muitas passagens no Cãnone que funcionam desta forma, mas uma bom exemplo para se começar é a imagem / percepção que o Buda cita mais de uma vez: as pessoas envolvidas no devir são como peixes se debatendo nas poças de um córrego seco (Sn 4:2; Sn 4:15). Os peixes estão lutando entre si num espaço cada vez mais confinado e mesmo aqueles que conseguirem reivindicar o espaço ainda morrerão. Seus esforços não levam a nada além de criar o kamma de conflito e discórdia. O Buda observa que perceber o mundo desta forma suscita a noção de sañvega que o inspirou a sair de casa e procurar a dimensão sem-morte.

Em uma outra passagem, ele observa que mesmo que você conseguisse transformar duas montanhas do tamanho da Cordilheira do Himalaia em ouro maciço, isso ainda não seria suficiente para os desejos de uma pessoa (SN 4:20). O desejo que leva a mais devir nunca pode ser completamente satisfeito. Sua fome não tem fim e seus locais de alimentação – tanto em termos de alimentação física quanto de alimentação emocional – se sobrepõem. Por isso que, ao tentarmos satisfazer o desejo que leva ao devir, nos envolvemos em batalhas uns com os outros, afundando-nos em níveis de grande sofrimento.

O propósito dessas percepções é inclinar a mente para ver a escapatória do devir – que inclui ser um ser – como algo desejável.

Uma lista de dez percepções que o Buda disse que deveria ser ensinada a um monge doente enfatiza o mesmo tópico, mas mais diretamente.

A história diz que um monge, Ven. Girimānanda, está doente. O Ven. Ānanda vai ao Buda e lhe pede a gentileza de visitar Girimānanda, mas o Buda, em vez disso, diz a Ānanda que *ele* deveria fazer a visita, dando-lhe uma lista de dez percepções para ensinar a Girimānanda (AN 10:60). Ānanda faz o que lhe é dito e Girimānanda se recupera de sua doença. Embora essa lista não fosse destinada a alguém que estava morrendo naquele momento, uma breve olhada na lista mostra que ela é um conjunto ideal de percepções para se manter em mente à medida que você se aproxima da morte para que você não esteja inclinado a tomar um novo nascimento.

As dez percepções são estas:

1. A percepção da inconstância: perceber os cinco agregados como inconstantes.
2. A percepção do não-Eu: perceber os seis sentidos juntamente com os seus objetos como não-Eu.
3. A percepção do não-atraente: analisar o corpo em suas muitas partes repulsivas.
4. A percepção das desvantagens: listar muitas das doenças às quais o corpo é suscetível.

5. A percepção de abandonar: não permitir que estados mentais inábeis – tais como a sensualidade, hostilidade e nocividade – permaneçam na mente.

6. A percepção da despaixão: perceber a despaixão, que leva a desvinculação, como algo primoroso.

7. A percepção da cessação: perceber a cessação, que leva a desvinculação, como algo primoroso.

8. A percepção do desgosto por qualquer mundo: abandonar quaisquer apegos ou obsessões com qualquer mundo.

9. A percepção de todas as fabricações como indesejáveis: desenvolver um senso de horror e repulsa por todas as fabricações.

10. Presença mental na inspiração e expiração: treinar os dezesseis passos discutidos no Capítulo Três.

A dinâmica da lista é interessante. As duas primeiras percepções focam nas desvantagens da matéria prima a partir da qual um estado de devir pode ser forjado: agregados e as bases dos sentidos. As duas seguintes focam especificamente nas desvantagens de se ter um corpo. A quinta percepção foca nos estados mentais inábeis que levariam a um renascimento indesejável. As duas percepções seguintes focam na desejabilidade de se alcançar a libertação total. A seguinte foca novamente nas desvantagens de se agarrar a este mundo ou renascer em qualquer outro mundo, mesmo nos mais refinados. Esta é a percepção que ajuda a cortar quaisquer narrativas que passarem pela mente sobre o que está acontecendo com “você” quando você estiver morrendo, onde você foi ou onde está prestes a ir. A nona percepção vê diretamente o processo de fabricação na mente, reconhecendo que ele é a origem de todos os problemas vinculados ao devir – sua noção de si num mundo. Como resultado, esta percepção incita uma sensação de repulsa pelas fabricações de todo tipo. É aqui que a linha da investigação se torna autorreflexiva, pois todas as percepções da lista do início até esta são, também elas, fabricações.

Então como abandoná-las? Este é o dever da última percepção. Pode parecer estranho que a presença mental na inspiração e expiração esteja listada como uma percepção aqui, mas lembre a função que essa percepção desempenha na segunda e quarta tétades das instruções do Buda de meditação da respiração: na segunda tétade, você se torna sensível ao papel que a percepção desempenha moldando a mente; na terceira, você aprende a usar percepções para alegrar, concentrar e libertar a mente. Em seguida, na última aplicação da quarta tétade, você foca na inconstância das percepções – seguindo os cinco passos do programa do Buda para o *insight*, que discutimos nos Capítulos Dois e Três – até você conseguir desenvolver despaixão por elas. As percepções podem então cessar e você pode abandonar tudo, até mesmo o caminho.

Essa é uma das maneiras pelas quais o Buda aconselharia uma pessoa que está doente e possivelmente morrendo a alcançar a libertação total. Há algumas semelhanças impressionantes entre suas instruções aqui e as instruções que ele deu quando introduziu a presença mental focada na respiração ao Ven. Rāhula, que discutimos no Capítulo Três. Em ambos os casos, ele prefacia suas instruções de meditação da respiração com uma série de percepções cujo intuito é tirar o maior proveito de seu programa de dezesseis passos. Há algumas coincidências nas percepções para induzir despaixão – tais como inconstância, não-Eu e o caráter não-atraente do corpo – embora as instruções no caso de Rāhula pareçam destinadas a prepará-lo para a meditação da respiração, enquanto aqui as instruções parecem se destinar mais à despaixão total, incluindo, em última instância, despaixão até mesmo pelas percepções necessárias para a própria prática.

Ao seguir as instruções do Buda em qualquer caso, você está efetivamente pegando emprestado seu discernimento para aplicar à prática da presença mental correta e

concentração correta. Isso lhe permite alcançar o nível de calma interior a partir do qual você pode dar origem ao seu próprio discernimento sobre a natureza e o valor da fabricação, permitindo-lhe, por fim, abandonar todas as fabricações.

Uma outra maneira pela qual o Buda aconselharia uma pessoa que está doente e morrendo começa diretamente com a prática da presença mental correta, embora o foco aqui seja num outro agregado listado como fabricação mental: a sensação.

Essas instruções aparecem num discurso no qual Buda visita os monges numa enfermaria (SN 36:7). Seu primeiro conselho a eles é abordar o momento da morte dotados de presença mental e vigilantes. “Dotados de presença mental” ele define nos termos da fórmula padrão para a primeira etapa da prática de presença mental correta, os quadros de referência da presença mental, que discutimos no Capítulo Dois. Como o MN 118 observa, todos os quatro quadros de referência da presença mental mencionados nessa fórmula são realizados quando os dezesseis passos da meditação da respiração são realizados.

“Vigilantes” ele define como saber claramente o que você está fazendo enquanto você o faz.

A discussão então prossegue para a segunda etapa da prática de presença mental, na qual você se concentra no fenômeno de originação e cessação, focando aqui no segundo quadro de referência: as sensações em si mesmas.

Como observamos no Capítulo Dois, é nesta segunda etapa da presença mental que noções explícitas de “Eu” e “mundo” são deixadas de lado. Esta etapa é especialmente importante à medida que a morte se aproxima, pois a essa altura a mente pode ser muitas vezes tomada por narrativas sobre você, o mundo que você está deixando e o mundo para o qual você poderá ir. Essas narrativas, evidentemente, são formas de devir que levam a mais devir. Para interrompê-las, você precisa de um modo de observar sua experiência no qual você deixa todas as referências a esses termos básicos do devir. Portanto, esta segunda etapa da prática de presença mental é particularmente útil neste ponto por ajudar a dissolver quaisquer narrativas que possam estar passando pela mente.

O Buda observa que quando você está dotado de presença mental e vigilante desta forma – vendo diretamente o corpo, as sensações e a consciência do presente em seus próprios termos, e deixando de lado quaisquer narrativas sobre “você” em um “mundo” – então, quando uma sensação de prazer surgir, você reflete sobre o fato de que ela é dependente do corpo. E, uma vez que o corpo é inconstante, fabricado e originado co-dependentemente, como pode a sensação ser constante? Este pensamento o inspira a continuar focado na dissolução da sensação de prazer, juntamente com a do corpo, dando origem à despaixão, cessação e renúncia tanto do corpo quanto da sensação. Esta contemplação, você perceberá, está de acordo com os passos da téttrade final das instruções do Buda sobre meditação da respiração.

Quando fizer isso, ele diz, você abandonará qualquer paixão-obsessão em relação ao corpo ou à sensação de prazer.

Você também pode aplicar a mesma análise às sensações de dor e sensações de nem prazer nem dor. No caso da dor, você então abandonará qualquer resistência-obsessão em relação ao corpo ou à sensação de dor. Em outras palavras, você não será consumido pelo desejo que a dor desapareça. No caso da sensação de nem prazer nem dor, você então abandonará qualquer ignorância-obsessão em relação ao corpo ou à sensação de nem prazer nem dor. Você não estará inclinado a ignorar esta sensação neutra e então será capaz de compreendê-la completamente.

Como apontamos no Capítulo Um, o SN 12:15 acrescenta uma observação aqui: quando você está focado em ver os eventos surgindo no momento presente desta forma, a ideia de “não-existência” não lhe ocorre. Quando você está focado em ver estes eventos cessando no momento presente, a ideia de “existência” não lhe ocorre. Quando ideias de existência e não-

existência estão distantes da mente, então a questão da existência ou não-existência do seu Eu ou do mundo também se torna uma “não-questão”. Você simplesmente vê tudo que surge e cessa como estresse surgindo e estresse cessando – um modo de perceber que iria se aplicar até mesmo ao surgimento e à cessação de qualquer noção de Eu ou do mundo. Quando todos os surgimentos são vistos como estresse, sua única inclinação será para a despaixão por tudo. É assim que você se liberta das amarras do devir: abandonando todos os termos básicos de “Eu” e “mundo” e escapando, através da despaixão, da matéria prima que você reivindicava como seu Eu ou seu mundo.

De modo semelhante, o SN 36:7 continua dizendo que, uma vez que você abandonou as três obsessões em torno das sensações e do corpo, você experiencia sensações como inconstantes, sem se apegar nem se deleitar. Com sensações de qualquer tipo – prazerosa, dolorosa ou nem uma nem outra – você as sente separado delas. Isso porque você não está tentando se alimentar delas, então, elas não invadem a mente. As dores no corpo estão limitadas ao corpo. Elas não fazem incursões na consciência. Quanto a dores limitadas à vida, você sabe que elas acabarão quando a vida acabar. Quando não se deleita com as sensações, então, no final da vida “tudo o que for experienciado, sem ser deleitado, irá se esfriar aqui mesmo”.

Assim, o Iti 44 nos diz, é como uma pessoa plenamente desperta experiencia a morte do corpo. A frase “tudo o que é experienciado” se refere às experiências dos seis sentidos. Quanto à consciência sem superfície, que não está relacionada aos seis sentidos, ela é sem fim.

O Buda oferece um símile para concluir o SN 36:7: assim como a chama de uma lamparina a óleo queima na dependência do óleo e do pavio e irá se desvincular quando o óleo e o pavio acabarem, assim também, tudo o que for experienciado, sem se deleitar, irá esfriar aqui mesmo. Como observamos no Capítulo Dois, quando o Buda falou de uma chama se desvincular à medida que ela se apagava, a implicação não era aniquilação.

Era a libertação total.

Agora, a análise aqui pode parecer abstrata, mas, na realidade, ela está apontando para experiências diretas dissociadas de sua noção social de Eu e voltadas a algo muito íntimo: sua própria experiência interna do corpo, das sensações e da mente. Foi para estabelecer esse esquema que o Buda disse aos monges na enfermaria para terem presença mental e depois explicou a presença mental nesses termos. Essas são coisas com as quais você terá que lidar diretamente à medida que se aproximar da morte – qualquer outra coisa é alheia – e se você conseguir manter seu foco aqui, mantendo as instruções do Buda em mente, você também pode tirar o maior proveito dos ensinamentos dele. Foi por conta disso – para que pessoas conseguissem se sair vitoriosas perante a morte – que o Buda buscou o Dhamma, o encontrou e o revelou ao mundo.

Como ele disse, se as pessoas não conseguissem seguir seus ensinamentos, ele não os teria ensinado. O fato de ele *ter* feito o esforço de ensinar mostra que ele tinha fé em todos aqueles que queriam sinceramente pôr um fim ao sofrimento. Ao ensinar o Dhamma, ele realizou algo audaz e grandioso para que você também consiga realizar grandes coisas.



*Então, naquela ocasião, um certo monge estava doente com disenteria. Ele jazia imundo em sua própria urina e excremento. Depois, o Abençoado, em uma ronda de inspeção dos alojamentos com o Ven. Ānanda como seu atendente, foi ao alojamento desse monge e, ao chegar, viu o monge jazendo imundo em sua própria urina e excremento. Ao vê-lo, ele foi até o monge e disse: “qual é a sua doença, monge?”*

*“Eu tenho disenteria, ó Abençoado.”*

*“Mas você não tem um atendente?”*

*“Não, ó Abençoado.”*

*“Então por que os monges não cuidam de você?”*

*“Eu não faço nada para os monges, venerável senhor, por isso que eles não cuidam de mim.”*

*Então, o Abençoado se dirigiu ao Ven. Ānanda: “Vá buscar um pouco de água, Ānanda. Nós limparemos este monge.”*

*“Como queira, venerável senhor” o Ven. Ānanda respondeu e foi buscar um pouco de água. O Abençoado jorrou água no monge e o Ven. Ānanda o lavou. Então – com o Abençoado pegando o monge pela cabeça e o Ven. Ānanda pegando-o pelos pés – eles o levantaram e o colocaram em uma cama.*

*Depois, o Abençoado, por conta desta causa, deste incidente, reuniu os monges e lhes perguntou: “Há um monge doente naquela habitação ali?”*

*“Sim, ó Abençoado, há.”*

*“E qual é a doença dele?”*

*“Ele tem disenteria, ó Abençoado.”*

*“Mas ele tem um atendente?”*

*“Não, ó Abençoado.”*

*“Então por que os monges não cuidam dele?”*

*“Ele não faz nada para os monges, venerável senhor, por isso que eles não cuidam dele.”*

*“Monges, vocês não têm uma mãe, não têm um pai, que possam cuidar de vocês. Se vocês não cuidarem uns dos outros, quem então irá cuidar de vocês? Quem cuidaria de mim deveria cuidar dos enfermos. ...*

*“Um cuidador dotado de cinco qualidades está apto a cuidar dos enfermos: ele é competente em misturar medicamentos; ele sabe o que é compatível ou incompatível com a cura do paciente, removendo coisas que são incompatíveis e trazendo coisas que são compatíveis; ele é motivado por pensamentos de boa vontade, não por ganho material; ele não se enoja de limpar excremento, urina, saliva ou vômito; e ele é competente em instruir, exortar, incitar e encorajar os enfermos nas ocasiões adequadas com uma palestra do Dhamma. Um cuidador dotado dessas*

*cinco qualidades está apto a cuidar dos enfermos.” – Mv VIII.26.1–3, 8*

*[O Ven. Sāriputta a Anāthapiṇḍika, que está no seu leito de morte:] “Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar ao olho; minha consciência não será dependente do olho’. É assim que você deve se treinar. ‘Eu não irei me apegar ao ouvido... nariz... língua... corpo; minha consciência não será dependente do corpo’. ... ‘Eu não irei me apegar ao intelecto; minha consciência não será dependente do intelecto’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar a formas... sons... cheiros... sabores... sensações táteis; minha consciência não será dependente de sensações táteis’. ... ‘Eu não irei me apegar a ideias; minha consciência não será dependente de ideias’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar ao contato no olho... contato no ouvido... contato no nariz... contato na língua... contato no corpo; minha consciência não será dependente de contato no corpo’. ... ‘Eu não irei me apegar ao contato no intelecto; minha consciência não será dependente de contato no intelecto’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar à sensação nascida do contato no olho... sensação nascida do contato no ouvido... sensação nascida do contato no nariz... sensação nascida do contato na língua... sensação nascida do contato no corpo’. ... ‘Eu não irei me apegar à sensação nascida do contato no corpo’. ... ‘Eu não irei me apegar à sensação nascida do contato no intelecto; minha consciência não será dependente de contato no intelecto’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar à propriedade da terra... propriedade líquida... propriedade do fogo... propriedade do vento... propriedade do espaço’. ... ‘Eu não irei me apegar à propriedade da consciência; minha consciência não será dependente da propriedade da consciência’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar à forma... sensação... percepção... fabricações; minha consciência não será dependente de fabricações’. ... ‘Eu não irei me apegar à consciência; minha consciência não será dependente da consciência’. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: ‘Eu não irei me apegar à dimensão da infinitude do espaço... à dimensão da infinitude da consciência... à*

*dimensão do nada; minha consciência não será dependente da dimensão do nada'. ... 'Eu não irei me apegar à dimensão da nem percepção nem não-percepção; minha consciência não será dependente da dimensão da nem percepção nem não-percepção'. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: 'Eu não irei me apegar a este mundo; minha consciência não será dependente deste mundo... Eu não irei me apegar ao mundo além; minha consciência não será dependente do mundo além'. É assim que você deve se treinar.*

*“Depois, chefe de família, você deve se treinar desta forma: 'Eu não irei me apegar ao que é visto, ouvido, sentido, conhecido, alcançado, perseguido, ponderado pelo intelecto; minha consciência não será dependente disso'. É assim que você deve se treinar.”*

*Quando isso foi dito, Anāthapiṇḍika, o chefe de família, chorou e derramou lágrimas. O Ven. Ānanda lhe disse: “Você está se submergindo, chefe de família? Você está se afundando?”*

*“Não, venerável senhor. Eu não estou me submergindo, nem estou me afundando. É que por muito tempo eu frequentei o Professor e os monges que inspiram meu coração, mas nunca antes ouvi uma palestra do Dhamma como esta.”*

*“Este tipo de palestra do Dhamma, chefe de família, não é dado às pessoas leigas vestidas de branco. Este tipo de palestra do Dhamma é dado àqueles que seguiram o caminho.”*

*“Nesse caso, Ven. Sāriputta, por favor deixe que este tipo de palestra do Dhamma seja dado às pessoas leigas vestidas de branco. Há membros do clã com pouca poeira em seus olhos que estão definhando por não ouvir (este) Dhamma. Haverá aqueles que irão compreendê-lo.”*

*Então, o Ven. Sāriputta e o Ven. Ānanda, tendo dado essa instrução a Anāthapiṇḍika, o chefe de família, se levantaram de seus assentos e partiram. Então, pouco tempo após terem partido, Anāthapiṇḍika, o chefe de família, morreu e reapareceu no reino celestial dos Contentados (devas). – MN 143*

*Então, um certo monge foi até o Abençoado e, ao chegar, tendo se prostrado a ele, sentou-se de um lado. Enquanto estava ali sentado, ele disse ao Abençoado, “Senhor, em tal e tal habitação um certo monge – recém-ordenado, não muito bem conhecido – está enfermo, com dor, gravemente doente. Seria bom se o Abençoado visitasse o monge por simpatia a ele.”*

*Então, o Abençoado, ao ouvir a palavra “recém-ordenado”, ao ouvir a palavra “enfermo”, e, percebendo que*

*o monge não era bem conhecido, foi até ele. O monge viu o Abençoado vindo de longe e, ao vê-lo, revirou-se em sua cama. Então, o Abençoado lhe disse: “basta, monge. Não se revire em sua cama. Há assentos preparados. Irei me sentar ali.”*

*O Abençoado se sentou no assento preparado. Tendo se sentado, ele disse ao monge: “espero que você esteja melhorando, monge. Espero que você esteja confortável. Espero que suas dores estejam diminuindo e não aumentando. Espero que haja sinais de sua diminuição e não de seu aumento.”*

*“Eu não estou melhorando, senhor. Eu não estou confortável. Minhas dores extremas estão aumentando, não diminuindo. Há sinais de seu aumento, não de sua diminuição.”*

*“Então eu espero que você não tenha ansiedade, monge. Espero que você não tenha angústia.”*

*“Sim, senhor, eu tenho uma quantidade não pequena de ansiedade, uma quantidade não pequena de angústia.”*

*“Espero que você não possa culpar a si mesmo no que diz respeito à virtude.”*

*“Não, senhor, eu não posso me culpar no que diz respeito à virtude.”*

*“Então do que você está ansioso? Qual é a sua angústia?”*

*“Eu entendo que o Abençoado não ensinou o Dhamma com a pureza da virtude como o seu objetivo.”*

*“Se você entende que eu não ensinei o Dhamma com a pureza de virtude como o seu objetivo, então com qual objetivo você entende que eu ensinei o Dhamma?”*

*“Eu entendo que o Abençoado ensinou o Dhamma com a desvinculação total através da ausência de apego como o seu objetivo.”*

*“Bom, monge, bom. É bom que você entenda que eu ensinei o Dhamma com a desvinculação total através da ausência de apego como o seu objetivo, pois eu ensinei o Dhamma com a desvinculação total através da ausência de apego como o seu objetivo.*

*“O que você acha, monge? O olho é constante ou inconstante?”*

*“Inconstante, senhor.”*

*“E aquilo que é inconstante é sereno ou estressante?”*

*“Estressante, senhor.”*

*“É cabível conceber o que é inconstante, estressante e sujeito à mudança como: ‘Isto é meu. Isto é o meu Eu. Isto é o que eu sou?’”*

*“Não, senhor.”*

*“... O ouvido é constante ou inconstante?” – “Inconstante, senhor.”...*

“... O nariz é constante ou inconstante?” –  
“Inconstante, senhor.”...

“... A língua é constante ou inconstante?” –  
“Inconstante, senhor.”...

“... O corpo é constante ou inconstante?” –  
“Inconstante, senhor.”...

“O que você acha, monge? O intelecto é constante ou inconstante?”

“Inconstante, senhor.”

“E aquilo que é inconstante é sereno ou estressante?”

“Estressante, senhor.”

“É cabível conceber o que é inconstante, estressante, sujeito à mudança como: ‘Isto é meu. Isto é o meu Eu. Isto é o que eu sou?’”

“Não, senhor.”

“Vendo dessa forma, o discípulo instruído dos nobres fica desencantado com o olho, desencantado com o ouvido, desencantado com o nariz, desencantado com a língua, desencantado com o corpo, desencantado com o intelecto. Desencantado, ele se torna desapaixonado. Através da despaixão, ele é libertado. Com a libertação, há o conhecimento: ‘libertado’. Ele discerne que: ‘o nascimento se acabou, a vida santa foi cumprida, a tarefa realizada. Não há mais nada para este mundo.’”

Isso foi o que o Abençoado disse. Satisfeito, o monge se deleitou com as palavras do Abençoado. E enquanto essa explicação estava sendo dada, a mente desse monge, através da ausência de apego/sustento, foi libertada dos efluentes. –  
SN 35:75

## Providenciando Cuidando

As instruções do Buda sobre como melhor abordar o envelhecimento, adoecimento e morte se aplicam a todos: não apenas no sentido de que todos nós enfrentamos esses fatos da vida, mas também no sentido de que seremos convocados – mesmo antes de enfrentarmos esses fatos nós mesmos – a cuidar daqueles que estão os enfrentando no presente.

O Cânone não retrata um mensageiro deva que transmite essa mensagem. Os cuidadores de fato desempenham um papel – literalmente – coadjuvante no retrato do mensageiro deva enfermo: carregando-o e ajudando-o a se deitar. Mas eles vêm à tona na passagem que descreve o Buda e seu atendente mais próximo, o Ven. Ānanda, cuidando do monge com disenteria.

Essa história transmite uma mensagem formulada em termos fortes: se você cuidaria do próprio Buda, cuide dos enfermos. Essa mensagem foi direcionada diretamente aos monges – com o argumento de que eles não tinham uma família para cuidar deles, então, eles deveriam cuidar uns dos outros – mas ela é formulada de tal modo que a mensagem se aplica indiretamente aos leigos também: quando você pertence a uma família, você é obrigado pelo dever de cuidar dos membros de sua família que são idosos, estão doentes ou prestes a morrer. Afinal, “cuidar um do outro” implica que algum dia você precisará de alguém para cuidar de você também. Estamos todos juntos nessa.

O Buda lista as qualidades necessárias para ser um bom cuidador, seja você um parente ou amigo do paciente, ou um profissional que quer cuidar não apenas do corpo do paciente, mas também de sua mente. Os comentários dele sobre este tópico foram concebidos para situações em que tanto o paciente quanto o cuidador são budistas e têm pontos de vista em comum sobre o que o verdadeiro Dhamma ensina. A discussão seguinte também se baseia nesta suposição, mas como esta situação ainda é rara no Ocidente, o conselho dado aqui deveria ser adaptado às necessidades específicas da situação.

Algumas das lições – tais como, como lidar com a dor ou desenvolver os brahmavihāras – são mais universais do que outras. E há uma condição: se você é um cuidador budista, é importante que você observe as restrições sobre como tratar de um paciente conforme os preceitos. Por exemplo, você não pode mentir para o paciente – digamos, amenizando o diagnóstico do doutor, deturpando-o – e você não pode fazer nada para acelerar a morte do paciente, mesmo que o paciente o solicite, pois *você* seria prejudicado por essas ações. Prejudicar a si mesmo através da quebra de preceitos é algo que o Buda jamais recomendaria, independentemente de como outras pessoas acham que iriam se beneficiar se você os “ajudasse” dessa forma.

Dentre as estipulações do Buda para um cuidador ideal, duas requerem uma discussão especial: o que significa ter boa vontade pelo paciente e como ensinar ao paciente lições no Dhamma.

**Boa vontade.** Todos concordariam que um cuidador deve ter boa vontade e compaixão para com um paciente. No entanto, há pouco consenso sobre como a compaixão é traduzida nas questões principais de estender ou encurtar a vida. Como esta questão estabelece os parâmetros externos para cuidar de uma pessoa enferma, é melhor discuti-las logo de início.

Para algumas pessoas, compaixão significa estender a vida o máximo possível; para outras, significa terminar a vida – através do suicídio assistido ou eutanásia – quando a qualidade de vida cai abaixo de um certo nível. Nenhum desses dois grupos vê o outro como compassivo. O primeiro vê o segundo como criminoso; o segundo vê o primeiro como desumano e cruel.

O Vinaya – a coleção das regras do Buda para governar a vida monástica – mapeia um percurso do meio entre esses dois extremos. As regras mostram como o próprio Buda resolvia os detalhes práticos sobre como aplicar os princípios da boa vontade e virtude a esta questão específica.

Por um lado, ele não adotava a noção de que o tratamento médico deveria estender a vida a todo custo. Ele impunha apenas uma punição menor a um monge que abandonasse por completo um monge enfermo antes que este se recuperasse ou morresse. E não há punição por retirar ou descontinuar um tratamento médico específico. Portanto, as regras não transmitem nenhuma mensagem de que o fracasso em manter a vida seria considerado assassinato. Isso é corroborado pela definição do Vinaya de matar: interromper a faculdade de vida de um outro ser. Por essa razão, a decisão de descontinuar o suporte de vida – permitindo, assim, que a faculdade de vida simplesmente se esgote por conta própria – não quebraria o preceito contra matar.

Por outro lado, porém, um monge que deliberadamente termine a vida de um paciente ou deliberadamente acelere a morte do paciente, mesmo que por motivos compassivos, é expulso da vida monástica e nunca mais poderá ser reordenado nesta vida. Afinal, você não sabe aonde o paciente vai após a morte – seja a um lugar melhor ou a um com mais sofrimento – portanto, você não pode justificar acelerar a morte do paciente como um ato de “tirar a pessoa de sua miséria”. Por esta razão, não há espaço para eutanásia nem suicídio assistido.

Dentro desses dois parâmetros, cuidado compassivo significa aliviar a dor do paciente na medida em que for adequado, equilibrando duas considerações: a habilidade do paciente em suportar a dor e sua habilidade em permanecer dotado de presença mental e vigilante. Você deve evitar deixar o paciente em tanta dor que ele não consiga ficar concentrado e calmo. Ao mesmo tempo, você não quer que o paciente fique tão esmaecido com analgésicos a ponto de não conseguir se concentrar. Além disso, você deveria, de preferência, providenciar um ambiente silencioso para que o paciente possa fazer o trabalho em mãos: tentar compreender as dores e outras dificuldades da doença enquanto observa a sua própria mente.

Não se surpreenda se o paciente se tornar difícil. É aqui que é importante você fortalecer a sua própria boa vontade para torná-lo resiliente e resistente. Adote uma prática diária de desenvolver uma atitude de boa vontade por todos, juntamente com os outros brahmavihāras, conforme as instruções no Capítulo Três.

Uma outra forma importante de demonstrar boa vontade por um paciente é não ceder a qualquer tristeza que você possa sentir à medida que a condição do paciente se deteriorar. O paciente já tem fardos o suficiente para suportar por si só, então você não deve lhe impor o fardo da sua própria sensação de perda. Instruções sobre como lidar com a tristeza serão dadas no próximo capítulo.

**Ensinando o Dhamma.** Aqui, novamente, o que *não* fazer delimita o território do que *fazer*. O Vinaya cita casos em que monges dizem a uma pessoa enferma para focar seus pensamentos em morrer, na crença de que a morte seria melhor do que o estado miserável de sua vida. A pessoa enferma faz conforme eles aconselham, morre como resultado e o Buda expulsa os monges da vida monástica. Portanto, a partir da perspectiva do Buda, incentivar uma pessoa enferma a deixar a vida à deriva ou a desistir da vontade de viver não contaria como um ato de compaixão. Em vez de tentar acelerar a transição de um paciente para a morte, o Buda focava em acelerar seu *insight* do sofrimento e de seu fim. Quando você diz a um paciente para abandonar, não deve ser com a intenção de apressar o processo da morte. Deve ser com a intenção de aliviar o sofrimento do apego no momento presente.

A atitude do Buda aqui deriva de um tópico que discutimos no Capítulo Seis: cada momento da vida – cada inspiração e expiração, até mesmo a última – é uma oportunidade de praticar e se beneficiar do Dhamma. Um momento de compreensão da dor do presente é de

longe mais benéfico do que ver o momento presente com desgosto e colocar suas esperanças num futuro melhor.

Quanto ao Dhamma que você *de fato* ensinar ao paciente, isso dependerá de sua relação com ele. Em alguns casos, o paciente estará disposto a ouvir o verdadeiro Dhamma independentemente de quem o enunciar. Em outros casos, ele estará disposto a ouvir o Dhamma apenas de certas pessoas. Se esse for o caso, procure gravações feitas por essas pessoas ou – se possível – convide-os a falar com o paciente pessoalmente ou por meios eletrônicos. Ou leia passagens de escritos de autores que o paciente acha inspiradores.

Se o paciente demonstrar interesse em ouvir o que você tem a dizer, lembre-se de que seu papel principal é como um auxílio à presença mental do paciente, dê lembretes dos ensinamentos que o paciente já ouviu e/ou praticou, mas que agora está esquecendo, seja por fraqueza, dor, medo ou comprometimento cognitivo. Há algumas evidências de que pacientes que sofrem de demência ou estão em estado de coma ainda podem, num nível subconsciente, se beneficiar de ouvir o Dhamma, então não é um desperdício de tempo ou energia ler ou falar o Dhamma a eles.

O foco deve ser fortalecer o paciente em termos das sete forças que formaram a estrutura da discussão deste livro: convicção, vergonha, compunção, persistência, presença mental, concentração e discernimento. Por exemplo, se o paciente está tendo dificuldades em lidar com a dor, veja a discussão no Capítulo Três sobre como usar essas sete forças ao lidar com a dor. Se o paciente está sendo perturbado por pensamentos de preocupação e ansiedade, veja a discussão sobre os impedimentos na seção Persistência (2) no Capítulo Seis.

Como sua ênfase deve ser fortalecer o paciente, então – como o Buda recomenda – o estilo de suas falas deve se parecer como o estilo das dele: não apenas instruir, mas também exortar, incitar e encorajar seu ouvinte. Você deve tentar, o melhor possível, encorajar o seu paciente a ser forte perante a dor, o adoecimento e a morte.

Das sete forças, as mais importantes para enfatizar são aquelas que lidam com a visão correta: convicção e discernimento. Lembre-se da lição que o Buda aprendeu na noite do seu despertar, sobre o poder dos pontos de vista de uma pessoa no momento da morte para empurrá-la numa direção boa ou ruim. Você não quer que seu paciente, em qualquer circunstância, abandone a visão correta. Porém, é precisamente na área da convicção e do discernimento que a dor e a debilitação do adoecimento, juntamente com o medo da morte, pode causar o maior estrago no enfraquecimento da mente.

Mesmo pessoas que estão meditando há muito tempo, se ainda não conseguiram perceber as dores como algo separado da consciência, podem ficar desencorajados por se acharem desiguais à tarefa de enfrentar as dores de sua doença com discernimento. Como o rei Koravya, eles estão a sós com as suas dores, sem ninguém para compartilhar as dores para diminuí-las. Ainda por cima, o corpo está começando a escapar qualquer medida de controle que eles costumavam ter e eles se deparam com a perspectiva de deixar tudo desta vida para trás. Como o rei, eles podem regredir à sua escravidão ao anseio em vez de reconhecer os seus anseios como algo a ser dominado.

Uma das piores coisas que os anseios deles podem lhes dizer é que a prática do Dhamma afinal não funciona. Isso pode levá-los a regredir aos seus pontos de vista pré-budistas ou à condição que o Buda identificou como nossa reação mais primordial à dor: desnorteamento por um lado e, por outro, a busca por alguém, qualquer pessoa, que saberá como acabar com a dor. Dor, medo e fraqueza são ruins o suficiente. Acrescente desnorteamento à mistura e a mente pode procurar e se agarrar a qualquer coisa. Se as pessoas têm que sair do corpo nesse momento, o vento do anseio pode levá-los a qualquer lugar.

Então é essencial que você ajude seu paciente a manter visão correta em meio a esses desafios. Isso pode ter sido uma das razões pelas quais os monges no tempo do Buda perguntariam a qualquer companheiro na vida monástica em seu leito de morte sobre seus



níveis de realizações pessoais: para trazer aquela realização de volta à mente e para encorajá-lo a dedicar toda a sua energia a desenvolvê-la ainda mais, se necessário, o melhor que puder. Dessa forma, ele pode se concentrar em ver suas dores e fraqueza física através de uma perspectiva do Dhamma em vez de uma perspectiva de eu-a-vítima. Ver dores e fraqueza através de uma perspectiva do Dhamma é metade da batalha por si só.

A outra metade depende de incitar e encorajar o espírito de luta desafiador de seu paciente perante a dor, a fraqueza física e o medo. Afinal, como você recordará da Introdução, foi o espírito de luta do próprio bodhisatta – seu desejo audacioso de sair vitorioso sobre a morte – que lhe permitiu, em primeiro lugar, encontrar o Dhamma da dimensão sem-morte e ensiná-lo para o mundo. E é apenas inspirando esta mesma atitude destemida uns aos outros que podemos nos ajudar a encontrar o Dhamma em nós mesmos a despeito das dificuldades do envelhecimento, adoecimento e morte.

Pense nos dois exemplos do Ven. Sāriputta dando instruções a homens em seus leitos de morte. Em um caso, ele subestimou as capacidades do paciente (MN 97); em outro, ele as superestimou (MN 143). O caso de se arrepender foi aquele em que ele subestimou o que a pessoa que estava morrendo podia fazer. Este é um ponto que um cuidador que ensina o Dhamma a um paciente que está morrendo deve sempre manter em mente.

Uma vez que você foi capaz de fortalecer a convicção e o discernimento do paciente, é relativamente fácil encorajar as cinco forças restantes. Dado que já as discutimos tão frequentemente neste livro, não entrarei em mais detalhes novamente aqui. Focarei apenas em um par de exemplos.

O primeiro exemplo lida com o fortalecimento da *presença mental e concentração*. Quando eu estava na Tailândia, um homem muito idoso, juntamente com a sua filha, uma vez vieram passar o retiro das chuvas de três meses em nosso mosteiro. Próximo ao final do retiro, ele desenvolveu dores em sua mandíbula, que descartou como nada mais do que dor de dente. Após o final do retiro, ele foi ao dentista só para descobrir que tinha um caso avançado de câncer. Ele retornou ao mosteiro para se despedir de Ajaan Fuang, dizendo que planejava voltar para casa para morrer. Ajaan Fuang lhe disse que se voltasse para casa, ele não ouviria nada além de suas sobrinhas e sobrinhos discutindo sobre a herança – que não era muita, mas o suficiente para gerar discussões. Então ele falou para o homem idoso permanecer no mosteiro.

Nós arranjamos um lugar para ele ficar no *chedi*, o monumento com pináculo em espiral que havíamos construído no topo de uma colina. Sua filha era sua cuidadora principal enquanto os monges também ajudavam a tomar conta dele à medida que a doença progredia. Chegou ao ponto em que ele não falava, mas nós tínhamos dificuldade de obter os analgésicos adequados e podíamos ver que ele estava com dor: ele batia sua cabeça para frente e para trás no travesseiro quando ficava insuportável. Eu disse à filha que, quando isso acontecesse, ela deveria sussurrar no ouvido dele sua palavra de meditação, *buddho*. Ela fez isso e as batidas paravam por duas ou três horas. Quando elas começavam de novo, ela sussurrava no seu ouvido de novo e as batidas paravam de novo. Isso continuou por vários dias até que, tarde de uma noite, ele morreu em paz e vigilante.

Na manhã seguinte, eu ajudei a construir seu caixão e nós realizamos os serviços funerários para ele por vários dias. Depois, as sobrinhas e os sobrinhos vieram pegar o corpo para levar à cidade natal do homem idoso para ser cremado. Dito e feito, enquanto colocavam o caixão no caminhonete, eles discutiam entre si sobre a herança.

O segundo exemplo lida com o fortalecimento da *vergonha*. Pode parecer estranho apelar para o senso de vergonha de uma pessoa à beira da morte, mas houve casos em que isso foi útil. A condição importante é que o paciente respeite a pessoa fazendo o apelo.

Anos depois do incidente acima – depois que Ajaan Fuang havia morrido e eu havia retornado aos Estados Unidos – foi a vez da filha. Ela mesma estava em seu leito de morte em casa. Ela se mostrou uma paciente muito difícil, xingando seu marido e seus filhos e

reclamando constantemente da dor. Não importa o quanto eles tentassem fazer com que ela contemplasse as dores através de uma perspectiva do Dhamma, ela não os ouvia, dizendo que eles não faziam ideia do quão forte era a dor. Um monge que havia estudado com Ajaan Fuang soube do que estava acontecendo, então ele foi dar uma bronca nela: “Que tipo de meditadora é você? O Ajaan Fuang não lhe ensinou como lidar com a dor? Por que você não está usando as lições que teve tanta sorte de aprender?”

Chocada, ela caiu em si e, um pouco mais tarde, morreu em paz.

Essa abordagem pode nem sempre ser adequada, mas, às vezes, pode ser efetiva, então é bom saber que ela pode ter o seu tempo e lugar no repertório de um cuidador.

Uma outra lição para tirar dessas duas histórias, é claro, é que em algum momento o cuidador irá se tornar o paciente. Então é importante que você, como cuidador, desenvolva as sete forças em si mesmo. Isso beneficiará tanto a você quanto ao seu paciente, agora e no futuro: quanto mais experiência você tiver em cultivar essas forças, mais forte você conseguirá ser ao lidar com quaisquer dificuldades o paciente jogar em seu caminho, e mais autoridade você poderá trazer para exortar, incitar e encorajar o paciente a ser forte também. Quanto a si mesmo, quanto mais você as desenvolver agora, mais destemido e audacioso você conseguirá ser quando a hora chegar de enfrentar o seu próprio envelhecimento, adoecimento e morte e sair vitorioso.

*[O Buda aconselha o rei Pasenadi:]*

*Não é por se entristecer,  
nem por se lamentar,  
que algum objetivo é realizado aqui,  
nem um pouco.*

*Ao saber que você está entristecido e com dor,  
seus inimigos ficam satisfeitos.*

*Mas quando um sábio  
com um senso para determinar qual é o seu objetivo  
não titubeia perante o infortúnio,  
seus inimigos se doem,  
ao ver seu rosto imutável, como de outrora.*

*Onde e como um objetivo for realizado  
através de  
homenagens fúnebres, cânticos, bons dizeres,  
siga-os diligentemente lá e dessa forma.*

*Mas se você perceber que  
seu próprio objetivo  
ou aquele dos outros  
não for realizado dessa maneira,  
aquiesça (à natureza das coisas)  
sem se entristecer, com o pensamento:  
'Que trabalho importante  
Estou fazendo agora?' – AN 5:49*

*[Paṭācārā relata as palavras do Buda:]*

*"Você não sabe  
o caminho  
das idas e vindas dele  
esse ser que veio  
de onde? –  
este que eu lamento como 'meu filho'.*

*Mas quando você sabe  
o caminho  
das idas e vindas dele,  
você não sofre por ele,  
pois essa é a natureza  
dos seres.*

*Sem pedir,  
Ele veio de lá.  
Sem permissão,  
ele foi daqui  
– vindo de onde? –  
tendo ficado por alguns dias.  
E tendo vindo de um caminho daqui,  
ele parte por ainda outro*

*de lá.  
Morrendo na forma humana,  
ele continuará vagando.  
Da mesma forma que veio, assim ele partiu –  
então o que há  
para se lamentar?”*

*Arrancar fora  
– completamente fora –  
a flecha tão difícil de ver,  
incrustada no meu coração,  
ele [o Buda] a extirpou de mim  
– tomado pelo luto –  
o luto  
pelo meu filho.*

*Hoje – com a flecha removida,  
sem fome, completamente  
desvinculado –  
ao Buda, Dhamma & Saṅgha eu vou,  
para refúgio  
ao Sábio. – Thig 6:1*

*Sábios nobres...  
vão para o estado inabalável  
onde, tendo ido,  
não há luto. – Dhṛ 225*

## Luto pela Perda de um Ente Querido

Quando o jovem bodhisatta partiu em sua busca pelo despertar, ele estava procurando não apenas a liberdade do envelhecimento, adoecimento e da morte, mas também a liberdade da tristeza. Quando ele despertou completamente para a dimensão sem-morte, ele também despertou para a liberdade da tristeza. E, assim como ele ensinou o caminho para a dimensão sem-morte aos seus pupilos, ele também os ensinou o caminho para a liberdade.

Nós já indicamos no Capítulo Seis seus ensinamentos sobre como pessoas que estão morrendo podem se libertar da tristeza e do luto em relação às suas próprias mortes iminentes. Ele trata essa forma de luto principalmente como uma questão de medo.

No entanto, ele também ensina aos amigos e aos entes queridos daqueles que estão envelhecendo, enfermos ou mortos como lidar com o *seu* luto. Neste caso, ele fornece uma análise diferente das causas do luto, o que significa que ele precisa recomendar uma maneira diferente de superá-lo.

Seu conselho neste quesito vem em dois níveis: o controle dos sintomas e a cura total. Ao controlar os sintomas do luto, você pode aprender a empregar fabricação verbal hábil, falando consigo mesmo de tal forma que consiga impedir o luto de dominar por completo ou arruinar a sua vida. Você é capaz de elevar a sua mente de seu próprio luto pessoal para a emoção maior da compaixão por todos, de modo que você consiga retomar suas atividades normais com um senso de propósito renovado, embora as causas para o sofrimento em torno do luto ainda não terem sido completamente removidas.

Com a cura total, porém, você escava fundo em sua mente para ver como as maneiras pelas quais você normalmente concebe suas próprias fabricações verbais e mentais estão lhe fazendo sofrer pelo luto. Depois – quando você já tiver encontrado os conceitos e apegos subjacentes – você pode reestruturar sua discussão interna de um modo que lhe permita experimentar a perda daqueles que ama e estima sem sofrer qualquer alteração na mente.

Há duas razões pelas quais o Buda precisou ensinar ambas as abordagens. A primeira é que a cura total requer uma reorganização radical de seus pontos de vista sobre si mesmo e de suas relações com os outros. Ela põe em questão crenças generalizadas sobre amor e relacionamentos que muitas pessoas não estão prontas para questionar. Por essa razão, os ensinamentos do Buda sobre controle dos sintomas podem fornecer ajuda a pessoas que ainda não estão prontas para tentar a cura total.

A segunda razão é que a cura total pode levar tempo. Todos, mesmo aqueles que pretendem continuar até a cura total, podem se beneficiar do controle dos sintomas no presente imediato ao lidar com o envelhecimento, adoecimento ou a morte de um ente querido. E, como veremos, o controle dos sintomas fornece uma perspectiva que ajuda a dar forma e motivar o desejo de tentar a cura total.

Ambas essas abordagens dependem das forças que vimos discutindo ao longo deste livro, embora o controle dos sintomas foque nas primeiras quatro – convicção, vergonha, compunção e persistência – enquanto a cura total inclui os três restantes – presença mental, concentração e discernimento – também.

Ambas as abordagens começam com um passo que têm em comum com o primeiro passo do Buda ao lidar com envelhecimento, adoecimento e morte: daquilo de que você está sofrendo. Enquanto houver seres, sempre haverá perda e separação à medida que os seres envelhecerem, se adoecerem e morrerem.

Essas duas abordagens do luto diferem, no entanto, quanto ao modo que analisam a universalidade da perda e às emoções que recomendam serem desenvolvidas em resposta a este fato. A partir desta diferença, as duas abordagens divergem em seus objetivos.

#### CONTROLE DO LUTO

O AN 5:49 conta como o rei Pasenadi calhou de estar na presença do Buda quando um de seus cortesãos veio e sussurrou em seu ouvido que sua rainha favorita, Mallikā, tinha acabado de morrer. Tomado por choque e tristeza, o rei não podia fazer nada senão ficar ali sentado cismando, seus ombros caídos, sem saber o que dizer.

A resposta imediata do Buda foi ensiná-lo três coisas para controlar seu luto. A primeira foi refletir sobre a universalidade da perda. Ninguém em nenhum lugar, não importa o quão poderoso seja, consegue providenciar para que aquilo que é sujeito à mudança não mude, ou para que aquilo que é sujeito à morte não morra. Enquanto houver seres – passados, presentes e futuros – mudança e morte acontecerão a todos eles. Este pensamento ajuda a remover um pouco do aguilhão da perda, permitindo-lhe aquiescer ao que está acontecendo e não desperdiçar energia tentando desfazer o que não pode ser desfeito.

O segundo passo que o Buda ensinou ao rei foi que, caso ele acreditasse que observâncias funerárias tradicionais realizam uma função útil ao dar expressão hábil ao seu senso de perda e à sua apreciação da pessoa que agora se foi, ele deveria providenciá-las. O Buda nunca defendeu que seus ouvintes tentassem sufocar o seu luto com indiferença fingida. Enquanto eles sentissem a necessidade de expressar a sua perda, eles deveriam tentar fazê-lo de uma maneira hábil e terapêutica.

Entre as observâncias que ele mencionou como potencialmente úteis, estavam homenagens fúnebres, doações e a recitação de dizeres sábios. Essas três atividades formaram desde então o núcleo de observâncias fúnebres em muitas tradições budistas. Se você realmente quiser ajudar a pessoa que faleceu, você pode oferecer presentes e fazer o bem de outras maneiras. Depois, você dedica o mérito ao seu ente querido. Para curar a ferida no seu coração e encorajar o bem nas pessoas que ainda estão vivas, você expressa sua apreciação pela bondade de seu ente querido. Para se lembrar do valor perdurável da prática do Dhamma, você ouve passagens do Dhamma. Chorar e lamentar não realiza nada disso. Isso destrói sua saúde, causa sofrimento àqueles que o amam e agrada àqueles que o odeiam ou o desprezam.

O Buda deu apenas uma explicação resumida dos três passos a Pasenadi, talvez assumindo que o rei soubesse como preencher os detalhes, especialmente para os passos um e três. Mas nossa discussão nos Capítulos Três e Seis deveria nos ajudar a preencher os detalhes nós mesmos.

Quanto ao primeiro passo, refletir na universalidade da perda: à luz da prática dos brahmavihāras, quando você pensa em todos os seres por toda parte que já sofreram perdas, a resposta óbvia deveria ser a compaixão. Quando você pensa no quão inevitável e generalizada a perda é por todo o cosmos, isso ajuda a alargar seu coração e engrandecer sua compaixão pelo sofrimento dos outros. Ao mesmo tempo, o ato de ampliar sua perspectiva sobre as perdas e o luto dos outros o ajuda a ganhar alguma distância de suas próprias perdas e luto. Você se distancia de seu luto não negando-o – pois isto seria desumano – mas transformando-o numa emoção mais curativa, expansiva e inspiradora que reconheça o sofrimento, mas, que, em vez de ser engolida por ele, permita a mente crescer mais do que seus sofrimentos e conseguir uma resposta mais enobrecedora e nutridora.

A partir dessa perspectiva engrandecida, você pode obter uma noção mais ampla do que precisa ser feito no terceiro passo do controle do luto, refletir sobre o bom trabalho que você ainda tem a fazer na vida. Nas palavras da pergunta que terminou a conversa do Buda com Pasenadi, você deve perguntar a si mesmo: “que trabalho importante estou fazendo agora?” A

resposta sábia não é definir “importante” em termos de responsabilidades prementes da correria diária. Em vez disso, você pensa sobre o que é importante em termos do rumo futuro de sua vida como um todo.

Como o próprio Pasenadi observou em SN 3:25, quando você reflete desta forma, você percebe que o trabalho importante é a prática do Dhamma. E, como vimos na discussão do Capítulo Seis, isso significa desenvolver qualidades como convicção, virtude, generosidade, estudo, discernimento e as atitudes sublimes. Essas são as qualidades que podem ajudar a garantir boas oportunidades para o renascimento quando você se aproxima de sua própria morte. Se você quiser encontrar seu ente querido novamente numa vida futura, essas qualidades garantem que vocês terão a oportunidade de se encontrar em circunstâncias positivas.

Quando observamos esses três passos do controle do luto em termos das sete forças, é fácil de ver como eles empregam e promovem as quatro primeiras. A convicção lembra-o que você não pode simplesmente se chafurdar no seu sofrimento. Dado a necessidade de continuar o bom kamma em prol de sua felicidade a longo prazo, você tem que começar a trabalhar para controlar pelo menos os sintomas do seu luto. A reflexão sobre como o luto excessivo perturba os seus entes queridos e agrada aos seus inimigos deve apelar para o seu senso de vergonha. A reflexão sobre como ele destrói sua saúde e interfere com o trabalho que precisa ser feito para impedi-lo de recair em um sofrimento ainda maior faz um apelo ao seu senso de compunção. Finalmente, a persistência é o que realmente lhe permite pensar nesses termos e se afastar de seus pensamentos de luto em direção à emoção mais enobrecedora da compaixão por todos e, em seguida, agir sobre essa compaixão para o seu próprio bem e o dos outros.

Como observamos, o Buda oferece esses passos ao rei Pasenadi apenas como instruções básicas do controle do luto. Eles têm como intuito aliviar as pontadas do luto somente na medida em que garantem que o luto não se torne autocomplacente e arruíne sua vida. Eles não podem remover a flecha do luto de seu coração por completo.

#### A C U R A

As instruções mais avançadas do Buda para ir completamente além do luto dão os três mesmos passos – aceitar a universalidade da perda, expressar habilmente a apreciação daquilo que se perdeu e direcionar seu foco para as coisas boas que ainda precisam ser feitas – e lhes dão prosseguimento num nível mais profundo.

Primeiro, a universalidade da perda: o Buda recomenda tomar a compaixão desenvolvida na primeira etapa do controle do luto e desenvolvê-la ainda mais. Afinal, se a compaixão é genuína e ponderada, ela contém dentro de si o desejo de fazer algo em relação às causas do luto. Pense no Buda na noite do seu despertar: na segunda vigília da noite, ele observou os sofrimentos de todos os seres a partir de uma perspectiva cósmica, mas ele não parou por aí. O senso de distância em relação aos seus próprios sofrimentos que ele obteve deste conhecimento lhe possibilitou ver objetivamente as causas do sofrimento dentro de si mesmo. Em seguida, ele prosseguiu para aplicar esse conhecimento com o propósito de pôr um fim ao sofrimento, primeiro esquadrihando e removendo as causas do sofrimento no seu próprio coração e, depois, ensinando aos outros como remover as causas do sofrimento no deles.

Da mesma forma, o distanciamento objetivo em relação ao seu próprio luto que pode vir com a compaixão não é um fim em si mesmo. Ele tem o intuito de ajudá-lo a examinar objetivamente as causas internas do luto. Ele então o motiva a fazer algo a respeito delas.

Nós precisamos ganhar alguma distância de nosso luto para compreendê-lo, pois ele tem raízes muito profundas que alcançam além das particularidades da perda, até a atitude subjacente da mente em relação a si mesma – uma atitude que você poderá preferir não questionar. Mas é verdade: de acordo com o entendimento do Buda da causalidade e dos três

tipos de fabricação, nós sofremos não tanto pela perda de coisas externas, mas por conta de tendência inábeis internas.

O Ven. Sāriputta uma vez comentou a um grupo de outros monges que, ao refletir, ele percebeu que não havia nada no mundo cuja perda iria lhe causar qualquer luto (SN 21:2). O Ven. Ānanda, que estava sentado com o grupo, imediatamente replicou com o exemplo do Buda: se o Buda viesse a falecer, Sāriputta não sentiria nenhuma tristeza? Sāriputta respondeu: “mesmo se houvesse mudança e alteração no Professor, meu amigo, ainda não surgiriam em mim tristeza, lamento, dor, angústia e desespero. Ainda assim, eu teria este pensamento: ‘que grande ser, de grande poder, de grande proeza, desapareceu! Pois se o Abençoado fosse permanecer por um longo tempo, isso seria para o benefício de muitas pessoas, para a felicidade de muitas pessoas, por simpatia pelo mundo; pelo bem-estar, benefício e felicidade de devas e seres humanos’.”

Ānanda então comentou que isso era um sinal de que Sāriputta não tinha *māna*, ou presunção – o que não significa, neste caso, orgulho excessivo, mas a simples inserção do pensamento “Eu sou” nos pensamentos dele.

Essa foi uma análise muito astuta da parte de Ānanda. Nós sentimos o aguilhão da perda porque a transformamos em “nossa” perda. E, como o Buda destaca alhures (SN 42:11; DN 21), nós a tornamos nossa através da paixão e do desejo que sentimos por pessoas e coisas que perdemos. Observando de forma ainda mais radical, podemos ver que sequer teríamos desenvolvido uma noção do que nos é querido sem a noção de “Eu sou”. Este “eu sou” precisa se alimentar, que é uma das razões pelas quais ele procura pessoas e coisas para amar. É por isso que o amor quase sempre implica nos alimentarmos emocionalmente de nossos entes queridos. Quando os perdemos, perdemos nossa comida. É por isso que o luto é sentido tão intimamente. Nós estávamos internalizando a outra pessoa ou situação agora perdida, então o que havíamos transformado em parte de nós nos foi arrancado. O luto é luto porque nos destitui de uma porção íntima de quem assumíamos que éramos.

Isso significa que, para ir totalmente além do luto, precisamos aprender como parar de nos apropriarmos das coisas. E o primeiro passo nessa direção é refletir sobre a universalidade da perda de um modo que suscite uma outra emoção, além da aceitação e compaixão: *saṃvega*.

Como indicamos no Capítulo Três, *saṃvega* é o terror ou desalento que surge quando você reflete sobre a falta de sentido de todos os muitos sofrimentos e conflitos que a vida em todo lugar implica. A noção de “Eu sou” que leva ao desejo pelo amor também leva a conflitos. Quando você percebe isso, uma sensação de *saṃvega* o motiva a ir além de simplesmente se recuperar do luto por uma perda específica e a almejar, em vez disso, se libertar da possibilidade de nunca mais experienciar luto nem conflito.

Quando você desenvolve *saṃvega*, ele o eleva daquilo que o Buda chama de sofrimento doméstico (MN 137) – tristeza pela perda de pessoas e objetos sensoriais que você ama – para aquilo que ele chama de sofrimento renunciante: a noção de que há uma escapatória de experienciar esse tipo de perda, mas que você ainda não a alcançou. Essa realização é perturbadora porque o alerta para a quantidade de trabalho que ainda precisa ser feito, mas contém um elemento de esperança que o sofrimento doméstico não tem: a convicção de que é possível ir além do luto. O sofrimento renunciante, por essa razão, não só se compraz com o sofrimento. Ele usa o sofrimento como motivação para fazer o que precisa ser feito para escapar.

Foi para induzir essa noção útil de sofrimento que o Buda uma vez perguntou a um grupo de monges o que era maior: a água dos quatro grandes oceanos ou as lágrimas que eles derramaram ao longo de suas muitas vidas pela perda de uma mãe (SN 15:3). Resposta: as lágrimas. A mesma resposta se aplica às lágrimas derramadas pela perda de um pai, uma irmã, um irmão, uma filha, um filho. A emoção que vem com essa reflexão é uma mistura de aceitação e relutância desafiadora: aceitação de que esse é o jeito que as coisas continuarão a



ser se você não encontrar uma escapatória e uma relutância de ficar preso neste sofrimento imenso e sem fim.

A resposta adequada a essa reflexão é procurar a escapatória e desenvolver convicção de que o caminho de prática irá levá-lo até ela. É a partir dessa perspectiva que o Buda o faz desenvolver o segundo passo para ir além do luto: expressar apreciação. Neste caso, a apreciação vai em duas direções.

A primeira é reconhecer que a melhor coisa que você pode fazer por aqueles que o ajudaram é seguir o nobre caminho até o fim do sofrimento e, depois, lhes dedicar o mérito de sua realização. Dessa forma, o bem que eles lhe fizeram irá trazê-los grandes frutos (MN 39).

A segunda direção é desenvolver apreciação por todas as dificuldades que o Buda enfrentou para encontrar e ensinar o nobre caminho. Essa apreciação é seguida por um desejo de praticar o Dhamma de acordo com o Dhamma – isto é, de seguir os passos da forma que o Buda os ensinou. Em vez de tentar mudá-lo para se adequar às suas preferências, você tenta mudar a si mesmo para ser digno do caminho. É somente quando tiver um grande respeito pelo Dhamma que você irá permiti-lo questionar seus pontos de vista e sensações mais firmemente estabelecidos sobre si mesmo. Essa reflexão, por si só, ajuda a levá-lo além de si mesmo e a curar o “você” definido em torno do objeto da sua perda. Em vez de ser uma pessoa definida pelo luto, você é agora definido pelo seu nobre desejo de seguir o caminho.

Essa nova noção de si mesmo leva ao terceiro passo para superar o luto por completo, que é focar a sua atenção no bom trabalho que ainda precisa ser feito. A natureza desse trabalho é indicada na resposta do Buda à notícia do falecimento do Ven. Sāriputta (SN 47:13). É um tanto irônico, à luz da conversa do Ven. Ānanda com o Ven. Sāriputta, que Sāriputta acabou falecendo antes do Buda. Quando Ānanda levou a notícia ao Buda, ele acrescentou que, quando ele próprio ouviu a notícia, foi como se ele tivesse perdido sua orientação e todas as direções tivessem se escurecido – seu apego a Sāriputta era forte a esse ponto. Em resumo, a reação de Ānanda foi a reação típica do luto intenso: não havia mais brilho restante no mundo porque a pessoa em quem dependia com tanta confiança agora havia partido.

Então o Buda lhe perguntou: quando Sāriputta faleceu, ele levou a virtude consigo? Não. A concentração? Não. O discernimento? Não. A libertação? Não. O conhecimento e a visão da libertação? Não. Em outras palavras, o bom trabalho do mundo – o melhor trabalho do mundo, o caminho para a libertação total do sofrimento – ainda está aí para ser feito.

Este trabalho, é claro, é composto dos oito fatores do nobre caminho óctuplo. Especialmente importantes são o trabalho da presença mental correta, concentração correta e o discernimento da visão correta e da resolução correta. Como observamos nos Capítulos Dois e Seis, quando sua prática de presença mental correta amadurece à medida que você desenvolve concentração e discernimento, ela o ajuda a dismantelar, em tempo real, as conversas internas concebidas por sua noção de um Eu existindo em um mundo – os parâmetros básicos do devir. Você larga suas narrativas de sua vida – “você” no “mundo” – e pode observar os processos que levam ao devir sem ler um “Eu” ou um “mundo” nelas de forma alguma. O prazer e a estabilidade da concentração correta lhe permitem fazer isso de um modo que não é desorientador, mas, na realidade, cada vez mais arraigado.

É quando este trabalho é realizado que o sofrimento renunciante leva à alegria e à equanimidade renunciante: a alegria que vem do reconhecimento de que você se libertou de qualquer necessidade de ser afetado por qualquer tipo de mudança e a equanimidade inabalável que reflete essa liberdade. A mente deixa de criar a noção de “mim” e “meu” que o faz se alimentar de coisas que mudam, pois ela encontrou a felicidade que não muda e não tem a menor necessidade de se alimentar.

Nesse sentido, a mente não mais se transforma num ser, pois seres são definidos pelo seu apego ao modo como se alimentam (SN 23:2; Khp 4). Quando a mente deixa de assumir a identidade de um “ser” em qualquer lugar, ela está libertada em todo lugar. Dessa forma, você

descobre que as palavras do Buda ao rei Pasenadi – “enquanto houver seres” – acabam tendo um limite. Indo além desse limite, a mente deixa de se perfurar com as flechas do luto. Desse ponto em diante, enquanto ela ainda continuar a viver no mundo, ela discernirá a perda, mas não sofrerá em razão dela. Quando ela for além do mundo, ele “permanecerá” em uma dimensão além do tempo e do espaço onde não há possibilidade de perda de forma alguma.

É aí que os três passos da cura total do luto do Buda podem levá-lo: à liberdade de nunca mais ter a experiência de luto nem tristeza.

Aqui também é fácil de ver como essa cura emprega e fomenta todas as sete forças que formaram a estrutura da discussão ao longo de todo este livro.

A convicção no despertar do Buda é o que o motiva a se dar ao trabalho difícil de desmantelar sua noção de “Eu sou”.

Sua apreciação da realização do Buda – o trabalho duro e a compaixão que foram necessários – lhe dá um senso de vergonha em torno da ideia de não seguir o caminho até o fim.

Seu senso de compaixão, quando plenamente desenvolvido, é o que o impele a ir além do simples controle do luto e não se contentar com nada menos do que a cura total.

Sua persistência, presença mental, concentração e discernimento fazem o trabalho de fato de abandonar os últimos resquícios da presunção, permitindo-lhe ir além do nascimento, envelhecimento, morte e tristeza que ser um ser implica.

É através dessas forças que o bodhisatta se tornou o Buda. Elas o ajudaram a desenvolver o coração destemido que lhe permitiu experimentar e completar o caminho para a dimensão sem-morte. Quando você as cultiva, você também pode desenvolver o mesmo coração destemido.

*Com a flecha arrancada,  
independente,  
realizando a paz da consciência,  
todo o luto transcendido,  
livre do luto,  
você se desvinculou. – Sn 3:8*

## Glossário

*Ajaan (tailandês)*: mentor, professor. Forma páli: *Ācariya*.

*Āsava*: efluente; fermentação. Quatro qualidades – sensualidade, opiniões, devir e ignorância – que extravasam da mente e criam a torrente da roda da morte e do renascimento.

*Asura*: um membro da raça de seres que, como os titãs da mitologia grega, guerrearam com os devas pela soberania do reino celestial e perderam.

*Bodhisatta*: “Um ser (empenhando-se) para o despertar”; o termo usado para descrever o Buda antes de ele de fato ter se tornado o Buda, desde sua primeira aspiração ao estado de Buda até o momento de seu despertar pleno. Forma sânscrita: *Bodhisattva*.

*Brâmane*: no uso comum, um brâmane é um membro da casta sacerdotal, que se declarava a mais alta casta na Índia, baseada no nascimento. Num uso especificamente budista, “brâmane” também pode significar um arahant, expressando a ideia de que a excelência é baseada não no nascimento nem na raça, mas nas qualidades alcançadas na mente.

*Brahmā*: um habitante dos reinos paradisíacos da forma ou imateriais.

*Brahmavihāra*: atitude sublime de boa vontade, compaixão, alegria apreciativa ou equanimidade ilimitadas.

*Deva*: literalmente, “aquele que brilha”. Um habitante dos reinos terrestre ou paradisíacos acima do reino humano.

*Dhamma*: (1) Evento; ação; (2) um fenômeno em si mesmo; (3) qualidade mental; (4) doutrina, ensinamento; (5) *nibbāna* (embora haja passagens descrevendo *nibbāna* como o abandono de todos os dhammas). Forma sânscrita: *Nirvāṇa*.

*Páli*: o nome da coleção mais antiga em existência dos ensinamentos do Buda e, por extensão, a língua na qual eles foram registrados.

*Samatha*: tranquilidade.

*Samsāra*: transmigração; o processo de vagar por repetidos estados de devir, com sua morte e renascimento concomitantes.

*Sarivvega*: uma sensação de desalento ou terror pela falta de sentido e futilidade da vida como é normalmente vivida, combinada com um forte senso de urgência para procurar uma saída.

*Saṅgha*: no nível convencional (*sammati*), este termo denota as comunidades de monges e monjas budistas. No nível ideal (*ariya*), ele denota aqueles seguidores do Buda, leigos ou ordenados, que obtiveram pelo menos a entrada na correnteza.

*Sutta*: discurso.

*Vinaya*: a disciplina monástica.

*Vipassanā*: *insight* clarividente.

## Abreviações

<i>AN</i>	<i>Anguttara Nikāya</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Digha Nikāya</i>
<i>Iti</i>	<i>Itivuttaka</i>
<i>Khp</i>	<i>Khuddakapāṭha</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>Mv</i>	<i>Mahāvagga</i>
<i>SN</i>	<i>Samyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Thag</i>	<i>Theragāthā</i>
<i>Thig</i>	<i>Therīgāthā</i>
<i>Ud</i>	<i>Udāna</i>

Referências ao DN, Iti, Khp e MN são ao discurso (*sutta*). As do Dhp são ao verso. As do Mv são ao capítulo, seção e subseção. Referências a outros textos são à seção (*samyutta, nipāta* ou *vagga*) e ao discurso.

Todas as traduções para o inglês foram baseadas na Edição Real Tailandesa do Cânone Páli (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982).

## Agradecimentos

Gostaria de agradecer todos aqueles que leram os rascunhos iniciais deste livro e deram muitas sugestões de grande valor para o seu melhoramento. Essas pessoas incluem Vijiākaro Bhikkhu, Nāṇaggo Bhikkhu, Andrea Kessler, Virginia Lawrence, Barbara Matthews, Addie Onsanit, Lee Robbins, Dale Schultz e Joel Stegall.

Quaisquer erros que restaram são, evidentemente, de minha própria responsabilidade.

Ṭhānissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

Metta Forest Monastery  
(Mosteiro da Floresta Metta)  
Agosto de 2022