

# **O CAMINHO DO MEIO**

## **As Quatro Nobres Verdades**

Página ... 02

## **A Senda Óctupla**

Página ... 06

## **Meditação**

Página ... 12

**Compilação de textos Budistas  
2002**

# AS QUATRO NOBRES VERDADES

## I. A verdade do sofrimento (*dukkha*)

Como nós sabemos, a vida é repleta de sofrimentos: o sofrimento do nascimento, o sofrimento da velhice, o sofrimento da doença, o sofrimento da morte. Há também o sofrimento da perda de entes queridos, o sofrimento de estar junto de algo que não se gosta, o sofrimento de não conseguir o que se deseja, o sofrimento de perder suas conquistas...

Todos os seres estão sujeitos à tristeza, à lamentação, à dor, ao desespero, aos problemas... Buddha não negou a existência de felicidade mundana, mas reconheceu que essas felicidades são impermanentes.

Quando falamos da natureza insatisfatória da existência, é preciso entender que isso se insere no contexto do caminho budhista com um todo. Essas reflexões precisam ser compreendidas no seu contexto adequado, que é dentro das coordenadas do caminho budhista. Se não se tiver essa visão do sofrimento dentro do seu contexto adequado, concordo que existe um perigo, ou mesmo uma probabilidade, de que esse tipo de abordagem seja considerado equivocadamente como bastante pessimista e negativo. Conseqüentemente, é importante compreender a postura básica do buddhismo diante de toda a questão do sofrimento. Isso nós encontramos nos próprios ensinamentos públicos do Buddha. O primeiro ponto que ele ensinou foi o princípio das quatro nobres verdades, a primeira das quais é a Verdade do Sofrimento. E nesse princípio, dá-se muita ênfase à conscientização da natureza sofredora da nossa existência.

Reconhecer claramente o sofrimento é o primeiro passo para se encontrar uma saída; é também um remédio para todas as nossas falsas esperanças e nossa tendência de buscar apoio em prazeres efêmeros que resultam em decepção. O noticiário da televisão é suficiente para que nos deparemos com o imenso sofrimento; basta refletir sobre os acontecimentos dolorosos na vida daqueles que nos cercam, ou explorar as constantes correntes por debaixo de nossos próprios problemas, para podermos confirmar que a tristeza e o sofrimento permeiam toda a existência. Tal reconhecimento pode nos devastar e nos esgotar. Perguntamo-nos então como foi que isso veio a acontecer, sem de fato esperar uma resposta. Os ensinamentos budhistas, porém, são claros quanto a esta questão. O sofrimento, em suas inúmeras manifestações, tem uma única fonte: a desilusão da mente dualista.

Há três tipos de sofrimento. O primeiro é o *sofrimento que se sobrepõe ao sofrimento*. Uma coisa ruim acontece em cima da outra, e parece não haver justiça alguma no processo. Quando você pensa que a situação em que está não pode ficar pior, ela fica. Você perde dinheiro, depois um parente, depois a juventude — há inúmeras maneiras pelas quais sofremos. O segundo tipo é o *sofrimento da mudança*. Nada é confiável ou consistente. Por maior que seja a nossa esperança de ter uma base sólida sobre a qual podemos nos apoiar, tudo aquilo com que contamos sempre se corrói, criando grande dor. O terceiro é o *sofrimento que tudo permeia*. Da mesma forma que, quando você espreme uma semente de gergelim, constata que ela está permeada de óleo, pode parecer que a nossa vida seja feliz, mas, quando somos espremidos, sofremos. Tão certo quanto o fato de que nascemos é o fato de que iremos ficar doentes, envelhecer e morrer.

Pensar que podemos encontrar algum prazer duradouro e evitar a dor é o que o buddhismo chama de *samsara*, o ciclo inútil que gira e gira, infinitamente, e nos causa tanto sofrimento. A primeira nobre verdade que o Buddha nos apresenta chama nossa atenção para o fato de o sofrimento ser inevitável para nós, seres humanos, enquanto acreditamos que as coisas permanecem — que não desintegram e que podemos contar com elas para satisfazer nossa ânsia de segurança. Sob esse

ponto de vista, o único momento em que realmente sabemos o que está acontecendo é quando nos puxam o tapete e não encontramos nenhum apoio. Podemos utilizar situações desse tipo para despertar ou escolher dormir. Exatamente ali — precisamente no momento em que ocorre a experiência de faltar o chão — encontram-se as sementes que nos levarão a cuidar daqueles que precisam de nós e a descobrir nossa própria bondade.

## II. A verdade da causa do sofrimento (*samudaya*)

A origem do sofrimento é o desejo sensual, o desejo de existência, o desejo de não-existência, o desejo de auto-aniquilação.

A união dos cinco agregados faz surgir a ilusão de um ego. Nunca conseguimos satisfazer os inúmeros desejos desse ego impermanente, sem essência, sofredor. Dessa ilusão inicial, ou *avidya*, surgem os três **venenos** (sânsk. *klesha*): o desejo (apego), o ódio ou raiva (aversão) e a ignorância (desconhecimento). Do mesmo modo, surgem todos os outros venenos mentais, como o orgulho, a inveja etc.

Para compreender como o sofrimento aparece, pratique observar a sua mente. Comece simplesmente deixando-a relaxar. Sem pensar no passado nem no futuro, sem sentir esperança nem medo em relação a isto ou aquilo, deixe que ela repouse confortavelmente, aberta e natural. Nesse espaço da mente não há problemas, não há sofrimento. Então, alguma coisa prende a sua atenção — uma imagem, um som, um cheiro. Sua mente se subdivide em interno e externo, "eu" e "outro", sujeito e objeto. Com a simples percepção do objeto, não há ainda nenhum problema. Porém, quando você se foca nele, nota que é grande ou pequeno, branco ou preto, quadrado ou redondo. Então, você faz um julgamento — por exemplo, se o objeto é bonito ou feio. Tendo feito esse julgamento, você reage a ele: decide se gosta ou não do objeto.

É aí que o problema começa, pois "Eu gosto disto" conduz a "Eu quero isto". Igualmente, "Eu não gosto disto" conduz a "Eu não quero isto". Se gostarmos de alguma coisa, se a queremos e não podemos tê-la, nós sofremos. Se a queremos, a obtemos e depois a perdemos, nós sofremos. Se não a queremos, mas não conseguimos mantê-la afastada, novamente sofremos. Nosso sofrimento parece ocorrer por causa do objeto do nosso desejo ou aversão, mas realmente não é bem assim — ele ocorre porque a mente se biparte na dualidade, sujeito-objeto, e fica dividida com querer ou não querer alguma coisa.

Qual é o problema com o desejo — o que há de errado com ele? Na verdade, nada. Não há nada de errado em aproveitar experiências agradáveis. Dadas as dificuldades que temos na vida, elas são boas de se ter. Porém elas nos enganam. Elas são ardilosas no sentido em que nos fazem adotar a mentalidade do "se ao menos": "Se ao me nos eu pudesse ter isso" ou "Se ao menos eu tivesse o emprego certo" ou "Se ao menos eu pudesse achar um parceiro certo" ou "Se eu ao menos tivesse as roupas certas" ou ainda "Se eu ao menos tivesse a personalidade certa, então eu seria feliz". Somos ensinados que, se pudermos ter experiências prazerosas suficientes, grudando-as todas em rápida sucessão, nossa vida será feliz. Uma boa partida de tênis, seguida de um bom jantar, um bom filme, depois sexo maravilhoso e um bom sono, uma boa corrida matutina, uma hora de meditação legal, um excelente desjejum e daí para uma boa manhã de trabalho e por aí afora. Nossa sociedade é mestre em perpetuar o ardil: "Compre isso, pareça com aquilo, coma isso, aja tal como, possua aquele outro... e você também poderá ser feliz". Não há problema em aproveitar experiências prazerosas, e praticar não significa evitá-las. Porém elas não satisfazem verdadeiramente o coração, não é? Por um momento experimentamos um pensamento prazeroso ou gosto ou sensação e aí ele some, e com ele a sensação de felicidade que ele trouxe. Daí se espera a próxima coisa. O processo todo pode tornar-se muito cansativo e vazio.

### III. A verdade da cessação do sofrimento (*nirodha*)

Extinguindo-se a causa, extinguindo-se o falso ego, o sofrimento também desaparece.

Aqui, aplica-se a lógica da interdependência. A existência do sofrimento depende de sua causa; se essa causa for eliminada, suas conseqüências (sofrimento, desejo, ódio, ignorância) também desaparecerão.

Quando tomamos conhecimento de que esses venenos [da mente] são a causa inevitável da dor, e de todos os problemas da existência, sentimos uma compaixão profunda e um compromisso, vindo do fundo do coração, de encontrar uma saída para todos aqueles que "estão perdidos no oceano do sofrimento samsárico". A liberação da confusão e do sofrimento do samsara — tanto a nossa própria liberação quanto a dos outros — ocorre quando os padrões dualistas obscurecedores são dissipados, a natureza absoluta da mente é reconhecida e esse reconhecimento se estabiliza num estado onisciente além de qualquer conceito de eu e outro — ou seja, no estado búddhico.

### IV. A verdade do caminho da cessação do sofrimento (*marga*)

A senda óctupla é o caminho que conduz à extinção do sofrimento:

- **visão correta**
- **intenção correta;**
- **fala correta,**
- **ação correta**
- **meio de vida correto;**
- **esforço correto,**
- **atenção correta**
- **concentração correta.**

A senda óctupla (sâns. *ashtanga-marga*) é assim chamado por ser dividida em oito partes. Este é o caminho do meio, o caminho do despertar, que conduz ao estado incondicionado do *nirvana*, livre da ilusão do eu, da impermanência e do sofrimento.

A razão porque a penetração das quatro nobres verdades pode conferir essa imutável nobreza de espírito está implícita nas quatro tarefas que nos são impostas. Tomando essas tarefas como o desafio da nossa vida – o desafio como seguidores do Iluminado – de qualquer que seja o estágio de desenvolvimento a partir do qual iniciamos, podemos gradualmente avançar em direção à infalível compreensão dos nobres.

**A primeira nobre verdade, a verdade do sofrimento,** deve ser plenamente *entendida*: a tarefa que nos é dada é o completo entendimento. Uma marca característica dos nobres é que eles não seguem pelo curso da vida de modo impensado, mas se esforçam em compreender a existência à partir de dentro de si, da maneira mais honesta e completa possível. Para nós, também, é necessário refletir acerca da natureza da nossa vida. Nós precisamos examinar a fundo o profundo significado de uma existência atada por um lado pelo nascimento e do outro pela morte, e sujeita a todos os tipos de sofrimento detalhados pelo Buddha nos seus discursos.

**A segunda nobre verdade, acerca da origem do sofrimento,** significa a tarefa do *abandono*. Um nobre é um nobre porque ele iniciou o processo de eliminação das contaminações que estão na raiz do sofrimento, e nós também, se aspiramos alcançar o nível dos nobres, devemos estar preparados para resistir ao encanto sedutor das contaminações. Enquanto que a erradicação do desejo somente pode ser obtida com as realizações supramundanas, mesmo no desenrolar diário de

nossas vidas mundanas podemos aprender a moderar as manifestações mais grosseiras das contaminações, e através da apurada auto observação podemos gradualmente afrouxar o seu controle sobre os nossos corações.

**A terceira nobre verdade, a cessação do sofrimento**, significa a tarefa da *realização*. Apesar de que Nibbana, a extinção do sofrimento, pode ser somente realizada pessoalmente pelos nobres, a confiança que depositamos no Dhamma como nosso guia para a vida nos mostra o que deveríamos selecionar como aspiração final, como o que em última instância possui mais valor. Uma vez que tenhamos entendido o fato de que todas as coisas condicionadas no mundo, sendo impermanentes e sem substância, não podem jamais nos proporcionar plena satisfação, podemos então elevar nosso objetivo para o elemento incondicionado, Nibbana o Imortal, e fazer dessa aspiração o marco ao redor do qual organizamos nossas escolhas e preocupações do dia a dia.

Finalmente, **a quarta nobre verdade, o Nobre Caminho Óctuplo**, nos proporciona a tarefa do *desenvolvimento*. Os nobres alcançaram o seu status pelo desenvolvimento da senda óctupla, e enquanto que somente os nobres estão seguros de nunca desviar do caminho, os ensinamentos do Buddha nos proporcionam instruções meticulosas que necessitamos para trilhar o caminho culminando no plano dos nobres. Esse é o caminho que faz nascer a visão, que faz nascer o conhecimento, que conduz à compreensão mais levada, iluminação e Nibbana, a realização máxima dos nobres.

Primeiro, é preciso conhecer a existência do sofrimento. Depois, deve-se destruir sua causa. Para isso, deve-se compreender que a cessação do sofrimento é possível. Para consegui-la, deve-se então praticar o caminho.

**Eu conheci a existência do sofrimento,  
destruí sua origem,  
compreendi sua cessação  
e pratiquei o caminho.**

Assim, obtive a iluminação insuperável, completa e perfeita. O sofrimento, a causa, a cessação e o caminho são as quatro verdades nobres. Sem conhecê-las, ninguém pode conseguir a iluminação. Quem compreendê-las perfeitamente, pode se libertar de todos os sofrimentos.

\* \* \*

#### **Fontes Bibliográficas:**

Dalai Lama, *A Arte da Felicidade*  
Chagdud Khadro, *Comentários sobre Tara Vermelha*  
Chagdud Tulku Rinpoche, *Portões da Prática Budista*  
Pema Chödrön, *Quando Tudo Se Desfaz*  
Chagdud Tulku Rinpoche, *Portões da Prática Budista*  
Jack Kornfield, *Buscando a Essência da Sabedoria*  
Chagdud Khadro, *Comentários sobre Tara Vermelha*  
Bhikkhu Bodhi, *A Nobreza das Verdades*

# A SENDA ÓCTUPLA

A **senda óctupla** (em sânscrito: *ashtanga-marga*) **é o conjunto de atitudes que levam à extinção completa do sofrimento.**

Estas **atitudes** são: a **sabedoria**, a **ética** e a **meditação** — os três treinamentos superiores —, que são os antídotos para os três **venenos**: **ignorância**, **desejo** (apego) e **ódio ou raiva** (aversão).

## I. Sabedoria

1. **Visão correta**
2. **Intenção correta**

## II. Ética

3. **Fala correta**
4. **Ação correta**
5. **Meio de vida correto**

## III. Meditação

6. **Esforço correto**
7. **Atenção correta**
8. **Concentração correta**

Para atingir a liberação do samsara, deve-se aperfeiçoar os três treinamentos superiores: a ética, a concentração meditativa e a sabedoria. De certo modo, o mais importante destes é a sabedoria da vacuidade; quando compreendemos o vazio (natureza não-inerente do eu e dos fenômenos), são diretamente eliminadas as formas infinitas da delusão, que surgem do apego. Porém, para o treinamento da sabedoria se tornar maduro e forte, deve-se primeiro desenvolver e suportar a concentração; e para desenvolver e suportar a concentração, deve-se cultivar o treinamento na ética, que acalma a mente e fornece uma atmosfera condutora à meditação. Quando todos os três treinamentos superiores são praticados e levados à perfeição, a liberação do samsara é definitiva.

O nobre caminho óctuplo oferece um compreensivo guia prático para o desenvolvimento das qualidades e habilidades benéficas no coração humano, que devem ser cultivadas para levar o praticante à meta final, a liberdade e felicidade supremas do nirvana. [...] O progresso pelo caminho não permite uma simples trajetória linear. Ao invés disso, o desenvolvimento de cada aspecto do nobre caminho óctuplo encoraja o refinamento e fortalecimento dos outros [aspectos], conduzindo o praticante cada vez mais à frente no espiral ascendente da maturidade espiritual que culmina no despertar.

É possível abandonar a esperança fundamental de que existe um "eu" melhor que um dia surgirá. Não podemos simplesmente passar por cima de nós mesmos, como se não estivéssemos ali. É melhor olhar diretamente para nossas esperanças e medos. Então, surge uma espécie de confiança em nossa sanidade básica. É aqui que entra a renúncia — renúncia à esperança de que nossa experiência possa ser diferente, renúncia à esperança de que possamos ser melhores. As regras monásticas budistas que recomendam abandonar o álcool, o sexo e daí por diante, não querem dizer que esses hábitos sejam intrinsecamente maus ou imorais, mas que nós os utilizamos como babás. Nós os usamos para escapar, para conseguir alívio e distração. Quando renunciamos estamos, na verdade, desistindo da obstinada esperança de sermos salvos de nós mesmos. A renúncia é um ensinamento que nos estimula a investigar o que está acontecendo, sempre que nos

agarramos a algo por não sermos salvos de nós mesmos. A renúncia é um ensinamento que nos estimula a investigar o que está acontecendo, sempre que nos agarramos a algo por não sermos capazes de enfrentar o que está surgindo.

Nirvana significa extinção, acima de tudo a extinção de idéias — das idéias de nascimento e morte, existência e não-existência, ir e vir, eu e outro, um e muitos. Todas estas idéias nos fazem sofrer. Temos medo da morte porque a ignorância nos dá uma idéia ilusória do que a morte é. Somos perturbados pelas idéias de existência e não-existência porque não entendemos a natureza verdadeira da impermanência e do não-eu. Estamos preocupados com o nosso futuro mas falhamos em nos preocupar com o futuro dos outros, porque pensamos que nossa felicidade não tem nada a ver com a felicidade dos outros. A fim de extinguir estas idéias, nós temos que praticar. O nirvana é um leque que nos ajuda a extinguir o fogo de todas as nossas idéias, incluindo as idéias de permanência e de um eu. Esse leque é a nossa prática de olhar profundamente a cada dia.

[O nirvana] não se trata de se fundir numa espécie de extinção, mas de descobrir o conhecimento último de si próprio. O objetivo não é *sair* do mundo; é deixar de estar subjugado por ele. O mundo não é mau em si, a nossa maneira de o perceber é que é errada. Um mestre budhista disse: "Não são as aparências que te prendem, é o seu apego às aparências." [...]

O objetivo do buddhismo visa a compreensão última do mundo fenomenal, tanto exterior como interior. Subtrair-se à realidade não resolve nada. O nirvana é exatamente o oposto da indiferença para com o mundo; é ter compaixão e amor infinito pela totalidade dos seres. Uma compaixão possante, porque nasce da sabedoria, da compreensão de que cada ser possui intrinsecamente a natureza de Buddha, e porque esta compaixão não se limita a alguns seres, como é o caso do amor no seu sentido habitual. A única coisa de que nos separamos é do apego pueril e egocêntrico aos infundáveis fascínios dos prazeres, da posse, reputação etc. [...] [A] finalidade é deixar de estar sujeito ao mundo dos sentidos, de não sofrer mais essa sujeição, como uma borboleta que, atraída pela chama, mergulha nela e morre. Na verdade, aquele que está livre de todo o apego pode usufruir da beleza do mundo e dos seres, e regressar ao próprio seio deste mundo, sem ser o brinquedo das emoções negativas, e aí desenvolver uma compaixão ilimitada.

## I. Sabedoria

(ou *insight* - sânscrito: *prajna*, páli *panna*)

**1. Visão correta** (sânscrito: *samyak-drishti*, páli *samma-ditthi*): o conhecimento **das quatro nobres verdades**, da interdependência etc. constituem a visão correta da realidade.

**2. Intenção correta** (sânscrito: *samyak-samkalpa*, páli *samma-sankappo*): é a atitude de renunciar às atitudes negativas — como a luxúria, a má vontade, a crueldade, o apego — e, em seu lugar, cultivar a bondade e a não-agressão.

## II. Ética

(ou disciplina, moralidade - sânscrito: *shila*, páli *sila*)

4. **Fala correta** (sânscrito: *samyak-vach*, páli *samma-vaca*): não se deve mentir, difamar, falar rudemente ou tagarelar, mas falar sim de maneira honesta, harmoniosa, reconfortante e significativa.



**4. Ação correta** (sânscrito: *samyak-karmata*, páli *samma-kammanto*): não matar, não roubar, não ter má conduta sexual, não tomar drogas ou tóxicos, etc.

**5. Meio de vida correto** (sânscrito: *samyak-ajiva*, páli *samma-vayamo*): o meio de vida deve seguir os preceitos citados anteriormente, ou seja, não deve ser prejudicial para si e para os outros seres.

Poder-se-ia indagar que valor há em seguirmos tal moralidade. O Buddha declarou que, do mesmo modo que a terra é a base de todas as coisas móveis e imóveis, a moralidade é a base do *samadhi* [concentração meditativa], da sabedoria e assim por diante, ou seja, de tudo o que tenha mérito, tanto mundano quanto transcendental. Como a pessoa dotada de moralidade se verá livre de impedimentos como o arrependimento e assim por diante, ela poderá gradualmente alcançar o *samadhi*. Com a obtenção da serenidade mental, pode surgir a visão verdadeira e precisa da consciência transcendental, e é por meio desta consciência que finalmente alcançamos o nirvana [liberação] — a eliminação das aflições mentais.

### III. Meditação

(ou concentração - sânscrito e páli: *samadhi*)

**6. Esforço correto** (sânscrito: *samyak-vyayama*, páli *samma-vayamo*): é a diligência para não voltar a cometer as atitudes negativas realizadas no passado; para não cometer atitudes negativas que não foram realizadas anteriormente; para aumentar as atitudes positivas já realizadas no passado; e para realizar as atitudes positivas que ainda não foram realizadas anteriormente.

**7. Atenção correta** (sânscrito: *samyak-smiriti*, páli *samma-sati*): é a contemplação do corpo, dos sentimentos, da mente e das qualidades mentais.

**8. Concentração correta** (sânscrito: *samyak-samadhi*, páli *samma-samadhi*): é a meditação sobre as quatro absorções (sânscrito: *dhyana*, páli: *jhana*) — na primeira, há entusiasmo e prazer acompanhados pelo pensamento e avaliação diretos; na segunda há entusiasmo e prazer vindos da concentração, e focalização da percepção livre do pensamento e avaliação diretos; na terceira, há equanimidade e atenção; e a quarta, há a pureza da equanimidade e atenção, sem prazer ou dor.

A essência do ensinamento budhista pode ser resumido em dois princípios: **as quatro nobres verdades e o nobre caminho óctuplo**. O primeiro aborda o lado da doutrina e a primeira resposta que provoca é o entendimento; o segundo aborda o lado da disciplina, no sentido mais amplo desta palavra, e seu objetivo fundamental é a prática. Na estrutura do ensinamento, estes dois princípios estão juntos em uma indivisível unidade chamada *Dharma-vinaya* (páli *Dhamma-vinaya*), a doutrina — disciplina, ou de forma resumida, o *Dharma* (páli *Dhamma*). A unidade interna do Dharma é garantida pelo fato que a última das quatro nobres verdades, verdade do caminho, é o nobre caminho óctuplo, enquanto que o primeiro fator deste, a visão correta, é o entendimento das quatro nobres verdades. Assim, os dois princípios se penetram e se incluem, um ao outro — a fórmula das quatro verdades nobre contendo o nobre caminho óctuplo e este contendo as quatro nobres verdades.

Dada esta unidade integral, seria sem sentido colocar a questão de qual dos dois aspectos do Dharma teria maior valor, a doutrina ou o caminho. Entretanto, se fizéssemos tal pergunta, a resposta teria que ser o caminho. O caminho clama primazia porque é precisamente ele que traz o ensinamento à vida. O caminho traduz o Dharma de uma coleção de abstratas fórmulas em um



contínuo desvelar da verdade. Ele dá saída ao problema do sofrimento, onde o ensinamento se inicia. E ele faz a meta do ensinamento, a liberação do sofrimento, acessível a nós, e é através dela que toma seu significado autêntico.

Seguir o nobre caminho óctuplo é mais uma questão de prática do que de conhecimento intelectual, mas para se aplicar o caminho corretamente deve-se entendê-lo apropriadamente. De fato, o entendimento correto do caminho é em si mesmo uma parte da prática. É uma faceta da visão correta, o primeiro fator do caminho, o precursor e guia para o resto do caminho. Assim, apesar que um entusiasmo inicial possa sugerir que a função da compreensão intelectual deva ser colocada de lado como uma aborrecida distração, uma consideração madura revela ser na verdade essencial para o sucesso último do caminho. [...]

Os oito fatores do nobre caminho óctuplo não são estágios para serem seguidos em seqüência, um após o outro. Ao invés disso, eles podem ser mais habilmente descritos como componentes, comparáveis às fibras entrelaçadas de um único cabo que requer a contribuição de todas as fibras para resistência máxima. Com um certo grau de progresso, todos os oito fatores podem estar presentes simultaneamente, cada um ajudando os outros. Porém, até que esse ponto seja atingido, uma certa seqüência no desenvolvimento do caminho é inevitável. Do ponto de vista do treinamento prático, a senda óctupla divide-se em três grupos: [ética, concentração e sabedoria]. [...]

A ordem dos três treinamentos é determinada pela meta final e pela direção do caminho. Já que a meta final para a qual o caminho conduz, a liberação do sofrimento, em última instância depende da erradicação da ignorância, o clímax do caminho deve ser o treinamento diretamente oposto à ignorância. Este é o treinamento na sabedoria [*prajna*], destinado a despertar a faculdade de entendimento penetrativo que vê as coisas "como elas realmente são". A sabedoria desenvolve-se por graus e até mesmo os mais fracos lampejos de *insight* pressupõem, como sua base, uma mente que esteja concentrada, livre de confusões e distração.

A concentração [*samadhi*], é adquirida por meio do treinamento em consciência elevada, a segunda divisão do caminho, que produz a calma e a serenidade necessárias para o desenvolvimento da sabedoria. Mas para que a mente seja unificada na concentração, um freio deve ser colocado nas disposições não-saudáveis que geralmente dominam sua atividade, uma vez que essas disposições dissipam o foco de atenção e a dispersa entre uma multidão de inquietações e preocupações. As disposições não-saudáveis continuam a dominar enquanto se permite que elas ganhem expressão através dos canais do corpo e da fala, como ações corporais e verbais. Conseqüentemente, no próprio começo do treinamento, é necessário restringir as faculdades da ação, para prevenir que elas se tornem instrumentos das impurezas. Essa tarefa é realizada pela primeira divisão do caminho, o treinamento na ética [*shila*].

Então o caminho desenvolve-se através de seus três estágios, com a ética como fundamento para a concentração, a concentração como fundamento para a sabedoria, e a sabedoria como instrumento direto para a obtenção da liberação.

Algumas vezes, a perplexidade surge a respeito de uma inconsistência aparente na combinação dos fatores do caminho e do treinamento tríplice. A sabedoria — que inclui a visão correta e a intenção correta — é o último estágio no treinamento tríplice, apesar dos seus fatores serem colocados no início do caminho ao invés do seu término, como poderia ser esperado de acordo com o princípio fundamental da consistência estrita. Porém, a seqüência dos fatores do caminho não é o resultado de um erro negligente, mas é determinada por uma consideração logística importante, a saber, que a visão correta e a intenção correta são, no início, um tipo preliminar, como o impulso para a entrada no treinamento tríplice. A visão correta provê a perspectiva para a prática, a intenção correta o sentido de direção. Mas as duas não terminam nesse papel preparatório pois, quando a mente foi refinada pelo treinamento na ética e na concentração, ela

chega a uma visão correta e intenção correta superiores, as quais formam o próprio treinamento na sabedoria suprema.

Quanto à ética budhista, é muito conhecido o grupo de **cinco preceitos** (sânscrito: *pancha-shila*, páli: *pancha-sila*):

- não matar;
- não roubar;
- não cometer adultério;
- não mentir ou falar de maneira imprópria;
- e não usar substâncias que perturbem a mente (drogas, cigarro, álcool etc).

Outro grupo, de **dez preceitos** (sânscrito: *dasha-kushala-karma-patha*), inclui:

- não matar, *mas proteger a vida*;
- não roubar, *mas praticar a generosidade*;
- não cometer adultério, *mas praticar a ética*;
- não mentir, *mas falar a verdade*
- não difamar, *mas falar harmoniosamente*;
- não falar de maneira rude, *mas usar palavras reconfortantes*;
- não tagarelar, *mas falar com discrição e significado*;
- não cobiçar, *mas regozijar-se com a riqueza e as qualidades dos outros*;
- não ter maldade, *mas ter benevolência*;
- não defender visões errôneas, *mas cultivar as corretas*.

Na escola Theravada, por exemplo, os leigos tomam **oito preceitos** (sânscrito: *ashta-shila*, páli: *attha-sila*) nos dias de quarto lua cheia e nova (páli: *Uposatha*):

- não matar;
- não roubar;
- não ter qualquer atividade sexuais;
- não mentir ou falar de maneira imprópria;
- não tomar substâncias que perturbem a mente;
- não comer após o meio-dia;
- não dançar, cantar, ouvir música, ir a entretenimentos, vestir adereços, usar perfumes e cosméticos;
- e não deitar em camas altas ou dormitórios grandes e luxuosos.

Os monges noviços da escola Theravada fazem **dez votos** (sânscrito: *dasha-shila*, páli: *dasa-sila*) permanentes:

- não matar;
- não roubar;
- não ter qualquer atividade sexual;
- não usar a fala de maneira incorreta;
- não usar substâncias que perturbam a mente;
- não comer após o meio-dia;
- não dançar, cantar, ouvir música, ir a entretenimentos;
- não vestir adereços, usar perfumes e cosméticos;
- não deitar em camas altas ou dormitórios grandes ou luxuosos;
- e não aceitar ouro e prata (dinheiro).

Ao receberem a ordenação completa, os monges theravadins fazem 227 votos; em outras tradições, utiliza-se um sistema de 253 votos.

Como a vontade é por si mesma indeterminada, o Buddha prescreveu, em termos definitivos e lúcidos, os fatores de treinamento moral que devem ser completados para salvaguardar o progresso no caminho à iluminação. Estes fatores são uma parte essencial do treinamento e, quando implementados pela força da volição, se tornam um meio fundamental de purificação. Especialmente no contexto da prática meditativa, a tomada de preceitos previne a emergência de ações corrompidas, destrutivas ao propósito da disciplina meditativa. Ao seguir cuidadosamente as regras das condutas prescritas, estaremos evitando pelo menos as expressões mais grosseiras de cobiça, aversão e ilusão e, desta forma, não teremos que vivenciar os obstáculos da culpa, ansiedade de agitação que surgem na trilha de transgressões morais regulares.

Portanto, um preceito é, segundo a perspectiva budhista, muito mais que uma proibição imposta à conduta vinda de fora. Cada preceito é uma expressão tangível de uma atitude mental correspondente. Ao trazer nossa conduta em harmonia com os preceitos, podemos nutrir a raiz de nossos esforços espirituais, a virtude. Quando a virtude é aprimorada, os estágios do caminho se desvelam espontaneamente através da lei da vida espiritual, culminando na perfeição do conhecimento e libertação serena.

Por causa da não-compreensão e não-penetração de quatro coisas, nós temos vagado e transmigrado por um longo, longo tempo, você e eu. Quais são estas quatro?

[1] Por causa da não-compreensão e não-penetração da **nobre virtude**, nós temos vagado e transmigrado por um longo, longo tempo, você e eu.

[2] Por causa da não-compreensão e não-penetração da **nobre concentração**, nós temos vagado e transmigrado por um longo, longo tempo, você e eu.

[3] Por causa da não-compreensão e não-penetração do **nobre discernimento**, nós temos vagado e transmigrado por um longo, longo tempo, você e eu.

[4] Por causa da não-compreensão e não-penetração da **nobre liberação**, nós temos vagado e transmigrado por um longo, longo tempo, você e eu.

Mas quando a nobre virtude é compreendida e penetrada, quando a nobre concentração é compreendida e penetrada, quando o nobre discernimento é compreendido e penetrado, quando a nobre liberação é compreendida e penetrada, então o **desejo de vir-a-ser** é destruído, o guia do vir-a-ser [desejo e apego] é terminado, e então não há mais vir-a-ser.

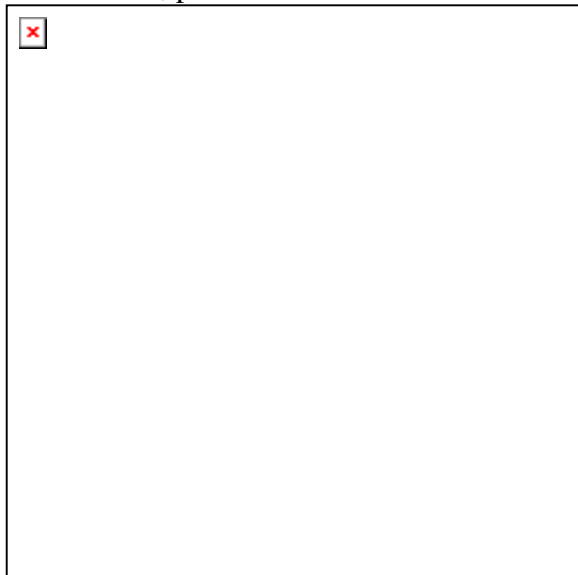
---

### Fontes bibliográficas:

Dalai Lama, *The Path to Enlightenment*  
John Bullit, *What is Theravada Buddhism?*  
Pema Chödrön, *Quando Tudo Se Desfaz*  
Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching*  
Matthieu Ricard em *Le Moine et le Philosophe*  
Rendawa Shönnu Lodrö, *Sphutharta*  
Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*  
Bhikkhu Bodhi, *Nourishing the Roots*  
*Anubuddha Sutta, Anguttara Nikaya IV.1*

# MEDITAÇÃO

O termo **meditação** (sânscrito: *bhavana*) designa diversos tipos de práticas. A meditação não é necessariamente uma técnica, mas uma atitude em que a mente permanece calma, alerta e concentrada, permitindo descobrir a natureza da realidade de maneira direta.



A dádiva de aprender a meditar é o maior presente que você pode se dar nesta vida. Porque é apenas através da meditação que você pode empreender a jornada para descobrir sua verdadeira natureza e assim encontrar a estabilidade e a confiança de que necessitará para viver e morrer bem. **A meditação é o caminho para a iluminação.** [...]

Meditar é interromper por completo o modo como "normalmente" operamos, em benefício de um estado isento de cuidados e tensões em que inexistem competição, desejo de posse ou apego a qualquer coisa, sem a luta intensa, sem fome de adquirir.

Um estado desprovido de ambição onde não cabe nem o aceitar nem o rejeitar, nem a esperança nem o medo, um estado em que lentamente começamos a libertar-nos das emoções e dos conceitos que nos aprisionaram, até chegarmos a um espaço de simplicidade natural.

A escola Theravada, por exemplo, apresenta 40 tipos de meditação, como:

- **absorção** (sânscrito: *dhyana*),
- **contemplação** (sânscrito: *samapatti*)
- e **concentração** (sânscrito: *samadhi*).

Um dos métodos mais conhecidos desta escola é o anapanasati, a meditação sobre a respiração. O buddhismo tibetano utiliza meditações para familiarizar a **mente concentrada** (sânscrito: *chittakagrata*) com um determinado **objeto** (sânscrito: *alambana*) de meditação: um buddha, um bodhisattva, uma mandala, etc.

O Zazen da escola Zen, o Mahamudra da escola Kagyü e o Dzogchen da escola Nyingma não utilizam objetos de meditação, nem a concentração de conceitos abstratos. Em ambos os casos, deixa-se a mente livre de pensamentos, visões, coisas ou representações, por mais sagradas que sejam.

Há dois tipos de meditação: a **meditação estabilizadora** (páli: *samatha*, sânscrito: *shamatha*, chinês: *chih*, japonês: *shi*, tibetano: *shine/ zhi nas*), para tranquilizar a mente; e a **meditação analítica** (páli: *vipassana*, sânscrito: *vipashyana*, chinês *kuan*, japonês *kan*, tibetano: *lamt'hong/ lhag mthong*), para despertar a mente através de *insights*.

Estas duas qualidades fazem parte do claro entendimento. Quais duas? tranquilidade [sânscrito: *shamatha*] e insight [sânscrito: *vipashyana*]. Quando a tranquilidade é desenvolvida, a qual propósito ela serve? A mente é desenvolvida. E quando a mente é desenvolvida, a qual propósito ela serve? A paixão é abandonada. Quando o insight é desenvolvido, a qual propósito ele serve? O discernimento é desenvolvido. E quando o discernimento é desenvolvido, a qual propósito ele serve? A ignorância é abandonada.

Compreender os benefícios da meditação é algo de impossível sem uma experiência pessoal, tão impossível quanto definir o gosto de um alimento desconhecido. Se, sem jamais ter experimentado chocolate, você pede para explicar seu gosto, eu poderia dizer:

— Humm, é bom!

— Bom, como?

— Bem, é doce?

— Doce de que maneira?

Por aproximações, talvez, eu conseguisse dar uma boa idéia do chocolate; no entanto, ele permaneceria para você mais ou menos misterioso. Se, ao contrário, você colocasse um pedaço de chocolate na boca, conheceria de imediato o sabor, sem hesitação possível. Uma explicação, mesmo detalhada, dos benefícios da meditação, permanecerá sempre impotente para tornar compreensíveis tais benefícios. Só uma prática pessoal e uma experiência direta farão descobrir seu autêntico sabor. [...]

Para aprender a meditar de maneira correta, não basta ter forjado uma opinião pessoal sobre o que é a meditação e servir-se dela com base. É preciso receber instruções de um mestre, ligando-se a uma tradição autêntica. É a partir dessas instruções que podemos desenvolver uma experiência real da meditação.

Em particular, nos dias de hoje, muitas pessoas interessam-se pela meditação, mas poucas sabem meditar. A maioria crê que meditar é parar todos os pensamentos e permanecer assim. É um erro. Na meditação, não buscamos parar os pensamentos. Guardamos a mente aberta, relaxada, permanecendo sem distração na consciência do presente, de modo que os pensamentos podem estancar por si mesmos. [...]

Na meditação, mantemos o corpo sem tensão, à vontade, em repouso. Preservamos o silêncio da palavra, ao mesmo tempo que deixamos a respiração fazer-se naturalmente. Conservamos a mente aberta, relaxada, sem agarrar-se nos pensamentos do presente ou do futuro. A mente fica num estado de grande abertura e de grande relaxamento, sem aplicar esforço voluntário para fazer o que quer que seja, simplesmente presente. Nessas condições, a meditação torna-se muito fácil.

A mente e os seus pensamentos não são o mesmo [fenômeno] nem são diferentes. Se fossem o mesmo, não haveria como aquietar ou eliminar os pensamentos. Se fossem diferentes, você poderia ter pensamentos mesmo sem ter uma mente. Os pensamentos são o jogo temporário da mente. A mente é clara e pura, sem quaisquer qualidades específicas, como um espelho. Os pensamentos são como as imagens sobre esse espelho, não podem ser separados dele nem são o mesmo que ele.

Por meio de contemplações repetidas, ou o que às vezes é chamado de meditação analítica [*vipashyana*], conseguimos transformar os nossos padrões de pensamento mais arraigados. [...] Além da meditação analítica, praticamos um outro tipo de meditação mais não-conceitual [*shamatha*], em que simplesmente deixamos a mente relaxar e reverter a seu estado natural, sem qualquer contemplação. [...] Em conjunto, essas duas técnicas são como o cabo e a lâmina de uma espada, com a qual cortamos até o âmago a tendência de nos prendermos à solidez da experiência sujeito-objeto. [...]

Se ficarmos tentados a crer que podemos alcançar a iluminação ou mesmo felicidade simplesmente com o pensar, por mais metódico e inteligente que seja, precisamos apenas nos lembrar de que, desde o tempo sem princípio, temos estado a pensar com tamanha intensidade que nossas idéias poderiam encher volumes e volumes. Entretanto, elas não nos deixam mais felizes; certamente não nos conduzem à iluminação. Se o pensar por si só produzisse iluminação, nós já seríamos buddhas.

Entretanto, ter uma mente vazia também não produz iluminação. [...] Ursos e marmotas hibernam por meses a fio, e nem por isso seu estado de mente vazia produz iluminação. [...] Geralmente, quando as pessoas meditam, tentam *fazer* alguma coisa. Mas, em vez de tentar, simplesmente deixe a sua mente relaxar e repousar no espaço livre e espontaneamente aberto dentro do qual os pensamentos surgem e cessam. Pensamentos do passado, presente e futuro naturalmente ocorrerão, mas não se agarre a eles nem os siga, reprima ou afaste. [...] Em vez de ficar contrariado quando eles aparecerem, responda a eles com compaixão, compreendendo que é assim que você e todos os demais seres ficam aprisionados ao sofrimento. [...] O objetivo não é nem pensar nem não-pensar. O objetivo é revelar a essência da mente.

Sujeito e objeto, dualidade e não-dualidade, eu e outros, assim como samsara e nirvana — tudo isto são discriminações. Abandone-as e deixe a mente descansar em equilíbrio tranquilo.

As escolas gradualistas adotam o sistema de cinco caminhos de meditação:

- **Caminho da Acumulação** (sânscrito: *Sambhara-marga*): o praticante acumula mérito e sabedoria, para gerar a **mente da iluminação** (sânscrito: *bodhichitta*);
- **Caminho da Preparação** (sânscrito: *Prayoga-marga*): elimina-se a conceitualidade sobre a **vacuidade dos fenômenos** (sânscrito: *dharma-shunyata*);
- **Caminho da Visão** (sânscrito: *Darshana-marga*): neste nível, é possível "ver" claramente a vacuidade e a não-dualidade entre o sujeito (o percebedor, o interno) e o objeto (o percebido, o externo);
- **Caminho da Meditação** (sânscrito: *Bhavana-marga*): os últimos conceitos sobre existência inerente são eliminados;
- **Caminho do "Não-mais-aprender"** (sânscrito: *Ashaika-marga*): a fase final, em que os últimos conceitos são eliminados assim como suas causas.

Meditação significa serenidade na vida. Muitas pessoas pensam que meditação significa sentar-se com as pernas cruzadas. Este é apenas uma pequena parte da meditação. Nem ficar quieto é necessariamente serenidade. Por exemplo, quando uma pessoa está com raiva e decide não conversar, externamente pode parecer quieta mas internamente não está, de modo algum, quieta.

A verdadeira serenidade é dinâmica, como um gerador funcionando a mil rotações por minuto – muito estável, muito quieto, mas muito dinâmico.

Em nossa vida a serenidade da meditação não é simples quietude, mas uma força real que vem de dentro de si. Quando é expressa como quietude ela é profunda e serena. Quando é expressa em ação ela é dinâmica e harmoniosa. Manter esta serenidade da mente é central para nossas vidas, pois nos habilita a ver claramente a verdade da vida.

É claro que é necessário estudar a filosofia — isto fortalecerá sua convicção. A filosofia budhista é tão universal e lógica que não se trata apenas da filosofia do buddhismo, mas da filosofia da própria vida. O propósito do ensinamento budhista é apontar para a própria vida que existe além da consciência em nossa mente original pura. Todas as práticas budhistas foram estabelecidas para proteger este ensinamento verdadeiro, não para propagar buddhismo de alguma forma mística maravilhosa. Portanto, quando falamos de religião, devemos fazê-lo da maneira mais habitual e universal. Não devemos tentar difundir nosso caminho através de um pensamento filosófico

maravilhoso. De certo modo, o buddhismo é bastante polêmico e tem um certo espírito de controvérsia, porque o budhista deve proteger seu caminho das interpretações místicas ou mágicas da religião. Mas a discussão filosófica não é o melhor meio para compreender o buddhismo. Se você quer ser um verdadeiro budhista, a melhor que se tem a fazer é sentar.

Meditar durante um único dia sobre o significado da verdadeira natureza das coisas traz mais benefícios espirituais do que ouvir e examinar o Dharma por muitos éons, pois a meditação nos remove do ciclo do nascimento e da morte.

**Não há meditação sem sabedoria, não há sabedoria sem meditação.**

**Naquele em que há meditação e sabedoria, este na verdade está na presença do nirvana.**

A prática de meditação resulta em cinco **faculdades espirituais** ou **bases** (sânscrito: *indriyani*) que, quando são colocadas em práticas, são chamadas de cinco **poderes** (sânscrito: *balani*). Estas cinco faculdade e estes cinco poderes são os seguintes:

- **fé** (sânscrito: *shraddha*): é a raiz das outras faculdades, a confiança obtida ao se colocar o Dharma em prática;
- **esforço, diligência** ou **energia** (sânscrito: *virya*): é a prática diligente e jubilosa, o deleite na virtude, resultante da fé;
- **atenção** (sânscrito: *smriti*): é o sétimo item da senda óctupla, a lembrança do Dharma e de seus diversos aspectos, resultado da diligência;
- **concentração** (sânscrito: *samadhi*): é o oitavo item da senda óctupla, a mente voltada para os diversos aspectos do Dharma, resultado da atenção;
- **sabedoria** ou **insight** (sânscrito: *prajna*): é a habilidade de ver claramente os diversos aspectos do Dharma e a verdadeira natureza dos fenômenos.

[Há uma história] sobre um homem e um cavalo. O cavalo está galopando rapidamente e parece que o homem sobre o cavalo está indo a algum lugar importante. Um outro homem, de pé ao lado da estrada, pergunta, "Aonde você está indo?", e o primeiro homem responde, "Não sei! Pergunte ao cavalo!" Esta também é a nossa história. Nós estamos cavalgando o cavalo, não sabemos aonde estamos indo e não podemos parar. O cavalo é a nossa força do hábito [sânscrito: *vashana*] nos levando e, nós estamos sem poder. Estamos sempre correndo e isto tornou-se um hábito. Estamos brigando todo o tempo, mesmo durante nosso sono. Estamos em guerra dentro de nós mesmos e podemos facilmente iniciar uma guerra com os outros. [...] A atenção é a energia que nos permite reconhecer nossa força do hábito e impedi-la de nos dominar.

A atenção é a energia que podemos produzir em nossas vidas diárias para trazer nosso paraíso de volta. As cinco faculdades, ou bases, são as usinas que podem nos ajudar a gerar esta energia em nós mesmos. Os cinco poderes são essa energia em ação. **As cinco faculdades e poderes são a fé, a energia, a atenção, a concentração e o insight.** Quando praticadas como bases, são como fábricas que produzem eletricidade. Quando praticados como poderes, têm a capacidade de nos trazer todos os elementos da senda óctupla, assim como a eletricidade manifesta-se como luz ou calor.

O primeiro poder é **a fé**. Quando temos fé, é desatrelada uma grande energia em nós. Se nossa fé não é confiável ou falsa em algo, não informada pelo insight, mais cedo ou mais tarde ela nos conduzirá a um estado de dúvida e suspeita. Mas quando nossa fé é feita de insight e compreensão, tocaremos as coisas que são boas, belas e confiáveis. A fé é a confiança que recebemos quando colocamos em prática um ensinamento que nos ajuda a superar as dificuldades e a obter alguma transformação. É como a confiança que um fazendeiro tem em seu modo de fazer crescer as colheitas. Não é uma fé cega. Não é uma crença em um conjunto de idéias ou dogmas.

O segundo poder é **a diligência, a energia** que traz felicidade para a nossa prática. A fé dá



nascimento à diligencia, e esta diligência continua a fortalecer nossa fé. Animados com esta energia diligente, nos tornamos verdadeiramente vivos. Nossos olhos brilham e nossos passos são sólidos.

O terceiro poder é **a atenção**. Para olhar profundamente, para ter um insight profundo, usamos a energia da atenção correta. A meditação é uma usina para a atenção. Quando nos sentamos, comemos uma refeição ou lavamos pratos, podemos aprender a ser atentos. A atenção nos permite olhar profundamente e ver o que está acontecendo. A atenção é o arado, a enxada e a fonte d'água que irriga o insight. Somos o jardineiro - arando, semeando e irrigando nossas sementes benéficas. O quarto poder é **a concentração**. Para olhar profundamente e ver claramente, precisamos de concentração, precisamos de concentração. Quando comemos, lavamos pratos, andamos, nos sentamos, deitamos, respiramos ou trabalhamos em atenção, desenvolvemos a concentração. A atenção conduz à concentração, e a concentração conduz ao insight e à fé. Com estas quatro qualidades, nossa vida é preenchida com alegria e com a energia de ser vivo, que é o segundo poder.

O quinto poder é **o insight**, ou sabedoria, a habilidade de olhar profundamente e ver claramente, e também o entendimento que resulta desta prática. Quando podemos ver claramente, abandonamos o que é falso e nossa fé torna-se a fé correta.

Quando todas as cinco usinas estão trabalhando, produzindo eletricidade, não são mais faculdades apenas. Tornam-se os cinco poderes. Há uma diferença entre produzir algo e ter o poder que ele gerou. Se não houver energia suficiente em nosso corpo e mente, nossas cinco usinas precisam de reparo. Quando nossas usinas funcionam bem, somos capazes de produzir a energia que precisamos para a nossa prática e para a nossa felicidade.

## **Os sete fatores do despertar** (sânscrito: *sapta-bodhyanga*)

Há uma série de qualidades ligadas à prática de meditação, denominadas **sete fatores do despertar**:

**1 - Atenção** (sânscrito: *smiriti*): é a raiz dos outros fatores, a lembrança do do Dharma, ter consciência do que está ocorrendo a cada momento, vendo diretamente as coisas como realmente são e equilibrando a mente. Existem quatro fundamentos da atenção: sobre o mundo físico; sobre os sentimentos; sobre a mente; e sobre os fenômenos.

**2 - Investigação** (sânscrito: *dharmapravichaya*) ou **sabedoria** (sânscrito: *prajna*): resultante da atenção, é a análise dos fatores mentais e a identificação dos estados mentais positivos.

**3 - Esforço, diligência, perseverança ou energia** (sânscrito: *virya*): resultante da investigação, é o deleite na virtude, o esforço para manter a atenção através da prática, que aumenta as qualidades positivas e diminui as qualidades negativas.

**4 - Êxtase** (sânscrito: *priiti*): resultante do esforço, é um deleite da atenção estável e da mente calma.

**5 - Tranqüilidade** (sânscrito: *prashrabdhi*): resultante do êxtase, é o descanso silencioso e pacífico do corpo e da mente em sua natureza.

**6 - Concentração** (sânscrito: *samadhi*): resultante da tranqüilidade, são os estado de absorção meditativa (sânsc. *dhyana*).

**7 - Equanimidade** (sânscrito: *upeksha*): é um estado natural e relaxado, a capacidade de experienciar de maneira estável as diferentes situações relacionadas ao mundo físico, às sensações, à mente e aos fenômenos.

Esses sete fatores de iluminação são como a seiva que flui através da árvore de liberação do Buddha, nutrindo todas as suas partes. Eles são as qualidades do coração e da mente que surgem com a prática espiritual e representam o centro, a essência para onde seus ensinamentos práticos e sistemáticos nos levam. Quando são entendidos, eles apontam para experiências inspiradoras e genuína em nossa prática. Não são uma descrição abstrata ou remota, mas são relevantes para como, na realidade, aprofundar nossa meditação e para o desenvolvimento de uma vida espiritual plena e unificada. Os sete fatores de iluminação são qualidades da mente que, quando cultivadas pela prática, afetam profundamente nossa relação como o mundo ao nosso redor. [...]

O Buddha descreve os sete fatores da iluminação como o fruto da prática e como os estados da mente a partir dos quais a iluminação surge. Com os anos de prática, seja em retiros ou em nossa vida cotidiana, podemos começar a experimentar essas qualidades em nosso coração e mente, podemos sentir sua força dentro de nós. Nas horas em que os medos e os planos da mente reativa e discursiva se tornam silenciosos, podemos começar a ver como essas qualidades são nosso estado natural, permeando as paixões e profusões da mente. Incorporar esses fatores de iluminação é despertar para nosso pleno potencial interno. [...] Através do desenvolvimento e do equilíbrio dessas sete qualidades, podemos romper os padrões condicionados da mente e vir a conhecer nossas verdades mais profundas. Aquilo que estava escondido torna-se visível; aquilo que estava confuso passa a ficar claro. Podemos viver nossas vidas em harmonia, com grandeza de coração e uma mente clara, e podemos sentir a paz.

## Postura de sete pontos do Buddha Vairochana (sânscrito: *sapta-dharma-vairochana*)

Esta é uma breve descrição da postura para a prática de meditação, utilizada pelos yogis budistas há muitos séculos. Porém, estes pontos podem variar bastante, de acordo com a escola.

1. As pernas devem estar, preferivelmente, na **posição de lótus** (sânscrito: *padmasana*, japonês: *kekka-fuza*) ou **meio-lótus** (sânscrito: *ardha-padmasana*, japonês: *hanka-fuza*). No primeiro caso, lótus completo, coloca-se o pé esquerdo sobre a coxa direita e o pé direito sobre a coxa esquerda; as plantas dos pés ficam voltadas para cima. No segundo caso, meio-lótus, o pé direito fica sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo fica em baixo da coxa direita. Em ambos os casos, recomenda-se ficar sentado sobre uma almofada firme, como o *zafu* japonês ou o *gomdem* tibetano. Se não for possível sentar-se nestas posições, pode-se apenas cruzar as pernas ou usar uma cadeira.
2. Os braços e os ombros devem ficar relaxados, e as mãos devem ficar próximas ao umbigo. A mão direita fica sobre a palma da mão esquerda e os polegares tocam-se levemente, formando uma figura triangular; na escola Theravada, medita-se sem que os polegares fiquem encostados. Na meditação Zazen, a mão esquerda fica sobre a direita e os polegares tocam-se para formar um oval. No Dzogchen, às vezes se recomenda que os punhos fiquem fechados, com os polegares pressionando a parte inferior dos dedos anulares.
3. O tronco deve ficar relaxado e a coluna deve ficar ereta. Para ter uma boa sustentação, é importante que as pernas fiquem cruzadas de maneira firme.
4. Os olhos devem ficar semi-abertos, com o olhar pousado no chão. No início, manter os olhos totalmente fechados pode ajudar a se concentrar, mas recomenda-se deixar os olhos semi-abertos para evitar a sonolência e o aparecimento de imagens mentais. Os praticantes de Dzogchen deixam os olhos abertos, com o olhar voltado para o espaço vazio.
5. A mandíbula deve ficar relaxada e os lábios devem se tocar levemente.
6. A ponta da língua deve tocar o palato, atrás dos dentes superiores. Isto ajuda a diminuir a salivagem.

7. A cabeça não deve ficar muito para cima nem muito para baixo, fazendo o olhar ficar voltado para o chão.

Para meditar, é recomendável ficar em um local silencioso e com privacidade, evitando interrupções durante a prática. Também é essencial procurar um professor qualificado de uma tradição autêntica.

## Por que meditar?

**Sangye Khadro, *How to Meditate* (Wisdom Publications)**

Todos querem a felicidade, mas apenas alguns de nós parecem encontrá-la. Em nossa busca pela satisfação, vamos de um relacionamento para outro, de um trabalho para outro, de um país para outro. Estudamos arte e medicina, treinamos para ser jogadores de tênis e datilógrafos; temos filhos e carros de corrida, escrevemos livros e plantamos flores. Gastamos nosso dinheiro com elaborados aparelhos de som estéreo, computadores pessoais, móveis confortáveis e férias ao sol. Ou tentamos nos voltar para a natureza, comer alimento integral, praticar yoga e meditar. Nada mais do que tudo o que fazemos é uma tentativa de encontrar a felicidade real e de evitar o sofrimento.

Nada há de errado com qualquer uma dessas coisas, nada há de errado em ter relacionamentos e posses. O problema é que as vemos como se elas tivessem alguma habilidade inerente de nos satisfazer, como se fossem uma *causa* de felicidade. Mas elas não podem ser, simplesmente por que elas não duram. Tudo, por natureza, muda constantemente e eventualmente desaparece: nosso corpo, nossos amigos, todos os nossos pertences, o ambiente. Nossa dependência sobre coisas impermanentes e nosso apego à felicidade que é como um arco-íris trazem apenas causas de desapontamento e tristeza, não satisfação e contentamento.

Nós *experienciamos* felicidade com coisas externas a nós, mas ela não nos satisfaz verdadeiramente ou nos livra de nossos problemas. É uma felicidade de qualidade ruim, inconfiável e de vida curta. Isto não significa que devemos abandonar nossos amigos e posses para sermos felizes. Ao invés disso, o que precisamos abandonar são os nossos conceitos errôneos sobre eles e nossas expectativas irrealistas do que eles possam fazer por nós.

Não apenas os vemos como permanentes e capazes de nos satisfazer; na raiz de todos os nossos problemas, está a nossa visão fundamentalmente errada da realidade. Acreditamos instintivamente que as pessoas e coisas existem *em e por si mesmas*, uma "coisidade" inerente. Isto significa que vemos as coisas como se tivessem certas qualidades que residissem naturalmente nelas, como se fossem, por sua própria parte, boas ou ruins, atrativas ou não. Estas qualidades parecem estar lá fora, nos próprios objetos, bem independentes do nosso ponto de vista e de tudo mais.

Nós pensamos, por exemplo, que o chocolate é inerentemente delicioso e que o sucesso é inerentemente satisfatório. Mas certamente, se eles fossem assim, nunca falhariam em nos dar prazer ou nos satisfazer, e cada um iria experienciá-los da mesma maneira.

Nossa idéia errônea é profundamente enraizada e habitual, ela colore todos os nossos relacionamentos e procedimentos com o mundo. Provavelmente, raramente questionamos se a maneira pela qual nós vemos as coisas é ou não a maneira pela qual realmente existem, mas uma vez que façamos isso, será óbvio que a nossa imagem da realidade é exagerada e parcial, que as qualidades boas ou más que nós vemos nas coisas são realmente criadas e projetadas pela nossa própria mente.

De acordo com buddhismo, *há* uma felicidade duradoura e estável, e cada um tem o potencial para experienciá-la. As causas da felicidade estão dentro da nossa própria mente, e o método para atingi-la pode ser praticado por qualquer um, em qualquer lugar, em qualquer estilo de vida — vivendo na cidade, trabalhando oito horas, constituindo família, divertindo-se nos fins de semana. Praticando este método — a meditação — podemos aprender a ser felizes a qualquer hora, em qualquer situação, mesmo nas difíceis e dolorosas. Conseqüentemente, podemos nos livrar de

nossos problemas, como a insatisfação, o ódio, a ansiedade, e finalmente, ao realizar o verdadeiro modo das coisas existirem, vamos eliminar completamente a própria fonte de todos os estados perturbados da mente e, então, eles nunca mais surgirão novamente.

## O que é a mente?

A mente, ou consciência, está no coração da teoria e prática budistas, e nos últimos 2.500 anos, meditadores vêm investigando-a e usando-a como um meio de transcender a existência insatisfatória e de atingir a paz perfeita. Diz-se que toda felicidade, comum e sublime, é atingida pela compreensão e transformação de nossa própria mente.

Um tipo de energia não-física, a função da mente é conhecer, experienciar. É a própria consciência. É clara por natureza e reflete tudo o que experiencia, assim como um lago calmo reflete as montanhas e florestas que estão ao seu redor.

A mente muda de momento a momento. É um continuum sem início, como um fluxo sempre em movimento: o momento-mental prévio dá origem a este momento-mental, que dá origem ao próximo momento-mental e assim por diante. É o nome geral dado à totalidade de nossas experiências conscientes e inconscientes: cada um de nós é o centro de um mundo de pensamentos, percepções, sentimentos, memórias, sonhos — tudo isto é a mente.

A mente não é uma coisa física que *tem* pensamentos e sentimentos; essas próprias experiências são a mente. Por ser sem matéria, ela é diferente do corpo, apesar de mente e corpo serem interconectados e interdependentes. Este relacionamento explica porque, por exemplo, as doenças e desconfortos físicos podem afetar a mente, e por que as atitudes mentais, por sua vez, podem dar origem tanto à cura quanto aos problemas físicos.

A mente pode ser comparada a um oceano, e os eventos mentais momentâneos — como a felicidade, a irritação, as fantasias e a tristeza — às ondas que sobem e descem sobre sua superfície. Assim como as ondas podem ser apaziguadas para revelar a calma das profundezas do oceano, assim também é possível acalmar a turbulência de nossa mente para revelar sua clareza natural.

A habilidade para fazer isto está dentro da própria mente, e a chave para a mente é a meditação.

## O que é meditação?

**Sangye Khadro, *How to Meditate* (Wisdom Publications)**

Domar a mente e trazê-la à compreensão da realidade não é um trabalho fácil. Requer um processo lento e gradual de *ouvir* e ler explicações sobre a natureza das coisas; *pensar* e analisar cuidadosamente esta informação; e finalmente transformar a mente através da *meditação*.

A mente pode ser dividida em *consciência sensorial* — visão, audição, olfato, paladar, tato — e *consciência mental*. A consciência mental vai desde as nossas experiências mais grosseiras de ódio ou desejo, por exemplo, até o nível mais sutil da calma e clareza completas. Ela inclui nossos processos intelectuais, nossos sentimentos e emoções, nossa memória e nossos sonhos.

A meditação é uma atividade da consciência mental. Ela envolve uma parte da mente observando, analisando e lidando com o resto da mente. A meditação pode tomar várias formas: concentrar-se unidirecionalmente em um objeto (interno), tentar compreender algum problema pessoal, gerar um amor alegre por toda a humanidade, rezar a um objeto de devoção, ou se comunicar com nossa

sabedoria interna. Seu objetivo final é despertar um nível muito sutil de consciência e usá-lo para descobrir a realidade, direta e intuitivamente.

Esta consciência direta e intuitiva de como as coisas são é conhecida como a iluminação, e é o resultado final da prática budhista. O objetivo de alcançá-la — e a força condutora por trás de toda a prática — é para ajudar os outros a alcançá-la também.

Há muitas técnicas de meditação diferentes e muitas coisas com as quais a mente deve se familiarizar. Entretanto, a meditação não é simplesmente um questão de se sentar uma postura específica ou de respirar de um modo específico; é um estado da mente. Apesar dos melhores resultados geralmente virem quando meditamos em um lugar quieto, podemos meditar enquanto estivermos trabalhando, caminhando, andando de ônibus ou cozinhando um jantar. Um meditador realizou a vacuidade quanto estava cortando madeira e um outro atingiu a concentração unidirecionada enquanto estava limpando a sala de seu professor.

Primeiro, aprendemos a desenvolver o estado meditativo da mente na prática formal, sentada, mas uma vez que estejamos bem nisso, podemos ser mais livres e criativos, e podemos gerar este estado mental a qualquer hora, em qualquer situação. Então, a meditação terá se tornado um meio de vida.

A meditação não é uma coisa estrangeira ou inadequada à mente ocidental. Há diferentes métodos praticados em diferentes culturas, mas todos eles compartilham o princípio comum de que a mente simplesmente se torna familiar com vários aspectos de si mesma. E a mente de cada pessoa, oriental ou ocidental, tem os mesmos elementos básicos e experiências básicas, o mesmo problema básico — e também o mesmo potencial.

A meditação não é um espaçamento ou uma fuga. De fato, é ser totalmente honesto com nós mesmos: dar uma boa olhada no que estamos fazendo e trabalhando, para nos tornarmos mais positivos e úteis, para nós e para os outros. Há tanto aspectos positivos quanto negativos na mente. Os aspectos negativos — nossas desordens mentais ou, literalmente, nossas delusões — incluem a inveja, o ódio, o desejo, o orgulho e coisas assim. Elas surgem de nossa compreensão errônea da realidade e do apego habitual ao modo pelo qual vemos as coisas. Através da meditação, podemos reconhecer nossos erros e ajustar nossa mente para pensar e reagir mais realisticamente, mais honestamente.

A meta, final, a iluminação, é a longo prazo. Mas as meditações feitas com esta meta em mente podem e têm enormes benefícios a curto prazo. Assim que a nossa imagem concreta da realidade se suaviza, desenvolvemos uma auto-imagem mais positiva e realista, e assim ficamos mais relaxados e menos ansiosos. Aprendemos a ter menos expectativas irrealistas das pessoas e coisas ao nosso redor, e portanto encontramos menos desapontamento; os relacionamentos melhoram e a vida se torna mais estável e satisfatória.

Mas lembre-se, os hábitos de toda uma vida são teimosos. Já é muito difícil simplesmente tentar lembrar de nosso ódio e inveja, mas muito menos em fazer um esforço de deter a velha tendência familiar de sentir ou analisar suas causas e seus resultados. Transformar a mente é um processo lento e gradual. É uma questão de liberar a nós mesmos, pouco a pouco, dos padrões instintivos e nocivos de se tornar familiar com os hábitos que necessariamente trazem resultados positivos — para nós e para os outros.

Há muitas técnicas de meditação, mas todas podem ser incluídas em duas categorias: estabilizadoras e analíticas.

## **Meditação estabilizadora**

(páli: *samatha*, sânscrito: *shamatha*, chinês: *chih*, japonês: *shi*, tibetano: *shine/ zhi nas*)

Em geral, este tipo de meditação é usado para desenvolver o que é conhecido como concentração unidirecionada — um pré-requisito para qualquer *insight* duradouro. O objetivo é concentrar-se sobre um objeto — a respiração, a natureza da própria mente, um conceito, uma imagem visualizada — sem interrupção.

A concentração sem interrupção é o exato oposto do nosso estado comum da mente. Se você se voltar para o seu interior por alguns momentos, perceberá sua mente pulando de uma coisa para outra: um pensamento de algo que você fará depois, um som de fora, um amigo, algo que aconteceu antes, uma sensação física, uma xícara de café. Nunca precisamos dizer para a mente, "Pense!" ou "Sinta!"; ela está sempre ocupada com alguma coisa, apressada, com uma energia própria.

Com essa mente dispersa e descontrolada, há pouca oportunidade de sucesso em qualquer coisa que façamos, seja lembrar um número de telefone, cozinhar uma refeição ou conduzir um trabalho. E certamente, sem uma concentração com sucesso, a meditação não é possível.

A meditação estabilizadora não é fácil, mas é essencial para trazer a mente ao seu controle. Apesar do desenvolvimento da real concentração unidirecionada ser o trabalho dos yogis, não precisamos fazer um retiro nas montanhas para experienciar os benefícios deste tipo de meditação: mesmo no cotidiano da vida urbana, podemos desenvolver uma boa concentração ao fazer, regularmente, dez quinze minutos por dia de meditação estabilizadora — manter a mente focalizada em um único objeto e deixar todos os outros pensamentos irem. Ela traz um senso imediato de espaçiosidade e nos permite ver os trabalhos de nossa mente mais claramente, tanto durante a meditação quanto através do resto do dia.

## **Meditação analítica (*vipashyana*)**

(páli: *vipassana*, sânscrito: *vipashyana*, chinês *kuan*, japonês *kan*, tibetano: *lamt'hong/lhag mthong*)

Este tipo de meditação traz ao jogo o pensamento criativo, intelectual, e é crucial para o nosso desenvolvimento: o primeiro passo para ganhar qualquer *insight* real é compreender *conceitualmente* como as coisas são. Esta clareza conceitual se desenvolve na convicção firme que, quando combinada com a meditação estabilizadora, traz o conhecimento direto e intuitivo.

Entretanto, mesmo antes que possamos "ver as coisas como elas são", precisamos primeiro identificar nossos conceitos *errôneos*. Usando o pensamento claro, penetrante e analítico, desembaraçamos as complexidades de nossas atitudes e padrões de comportamento. Gradualmente, eliminamos aqueles pensamentos, sentimentos e idéias que causam infelicidade para nós e para os outros, e em seu lugar cultivamos pensamentos, sentimentos e idéias que trazem felicidade.

Deste modo, nos familiarizamos com a realidade, por exemplo, da causa e efeito — que nossas experiências presentes são o resultado de nossas ações passadas e são a causa de nossas experiências futuras — ou com o fato de que todas as coisas não têm uma natureza inerente. Podemos meditar ponto a ponto sobre os benefícios da paciência e as desvantagens da raiva, sobre o valor do desenvolvimento da compaixão, sobre a bondade dos outros, etc.

De certo modo, uma sessão de meditação analítica é uma sessão de estudo intensivo. Porém, o nível do pensamento conceitual que podemos alcançar durante estas meditações é mais sutil e portanto mais potente do que nossos pensamentos durante a vida cotidiana. Como nossos sentidos não estão sendo bombardeados pela frenética percepção usual, somos capazes de nos concentrar mais fortemente e de desenvolvermos uma sensibilidade finamente sintonizada com os trabalhos de nossa mente.

As meditações estabilizadora e analítica são complementares e são muitas vezes usadas em uma sessão. Por exemplo, quando fazemos uma meditação sobre a vacuidade, analisamos o objeto (a vacuidade) usando a informação que ouvimos e lemos, assim como os nossos pensamentos, sentimentos e memórias. Em um certo ponto, surge uma experiência intuitiva ou convicção sobre o objeto. Devemos então parar de pensar e focalizar nossa atenção unidirecionalmente sobre a sensação pelo maior tempo possível. Devemos saturar nossa mente com a experiência. Quando o sentimento enfraquece, podemos tanto continuar a analisar ou então concluir a sessão.

Este método de combinar os dois tipos de meditação faz a mente se tornar *una* com o objeto de meditação, literalmente. Quanto maior for a nossa concentração, mais profundo será o *insight*. Precisamos repetir este processo, de novo e de novo, com qualquer coisa que queiramos compreender, para que possamos transformar nosso *insight* com a experiência real.

As meditações estabilizadoras, como as meditações sobre a respiração, serão melhores se alguma análise hábil for usada. Quando sentamos para meditar, devemos começar examinando nosso estado mental e esclarecendo nossa motivação para fazer a prática, e isto envolve o pensamento analítico. Durante a meditação em si, podemos achar que a concentração é particularmente difícil; nesses momentos, é bom analisarmos o problema por alguns momentos e então recolocarmos a mente sobre a respiração; e às vezes é útil verificarmos a mente durante a meditação, para termos certeza de não estarmos sonhando acordados, mas sim fazendo o que deveria estar sendo feito.

## Shamatha

### Meditação sobre a Respiração

**Sangye Khadro, *How to Meditate* (Wisdom Publications)**

A principal atividade mental usada nas meditações sobre a respiração é a concentração, a habilidade de manter a atenção focalizada sobre o que quer que se esteja fazendo, sem se esquecer ou vagar para outros objetos. Aqui, o objeto de concentração é a própria respiração. Em sua forma mais efetiva, a concentração é acompanhada pela atenção diferenciadora, uma outra função da mente que, como um guarda, está alerta contra distrações e pensamentos perturbadores.

A concentração é essencial para uma meditação ter sucesso; e em nossas vidas cotidianas, ela nos mantém centrados, alertas e conscientes, ajudando-nos a saber o que está acontecendo com nossa mente — assim que algo acontecer — e, deste modo, a lidar habilmente com os problemas — assim que surgirem.

Há vários métodos para cultivar a atenção, ensinados em diferentes tradições; duas variações são ensinadas aqui. Escolha uma que você achar mais confortável e a pratique consistentemente — é melhor não mudar de uma para outra.

Você pode usar uma meditação sobre a respiração — também chamada meditação da atenção — tanto como sua prática principal quanto como uma preliminar para outras meditações. É uma técnica inestimável: a prática regular ajuda a ganhar, gradualmente, o controle sobre a mente. Você se sentirá mais relaxado e mais capaz de aproveitar a vida, de ter mais sensibilidade a você mesmo e às pessoas e coisas ao seu redor. Usando sua crescente atenção em outras meditações, você será capaz de manter sua concentração por períodos mais longos.

Portanto, a meditação sobre a respiração é importante tanto para os iniciantes quanto para os meditadores avançados: para aqueles que querem uma técnica simples para relaxar e acalmar a mente, e para aqueles meditadores sérios que devotam suas vidas ao desenvolvimento espiritual.



## A prática

Sente-se com as costas eretas e relaxe seu corpo. Traga à mente a sua motivação, ou objetivo, para fazer esta meditação, e decida a duração da sessão em que você irá manter sua atenção sobre o objeto de concentração para alcançar seu objetivo.

Escolha um dos seguintes métodos de praticar a atenção sobre a respiração.

1. Focalize sua atenção sobre a sensação na ponta de suas narinas, enquanto o ar entra e sai em seu corpo. Mantenha a sua atenção sobre esta percepção sutil e observe a duração total de cada inalação e exalação. Se preferir, você pode contar, mentalmente, ciclos de cinco ou dez respirações, começando novamente no "um" se você perder a contagem ou se a sua mente vaguear.

2. Use o método descrito acima, mas focalize o movimento do abdômen em cada inalação e exalação.

Em qualquer método que você escolha, respire normal e gentilmente. Inevitavelmente, pensamentos aparecerão, mas mantenha uma atitude neutra diante deles, não sendo atraído nem repellido por eles. Em outras palavras, não reaja com desgosto, preocupação, excitação ou apego a qualquer pensamento, imagem ou sensação que surja. Simplesmente perceba sua existência e volte sua atenção ao objeto de meditação. Mesmo se você tiver que fazer isto cinquenta vezes por minuto, não se sinta frustrado! Seja paciente e persistente; eventualmente, seus pensamentos se acalmarão.

Imagine que sua mente é como um lago calmo e claro, ou como um céu vasto e vazio: ondas aparecem sobre a superfície do lago e nuvens passam pelo céu, mas elas logo desaparecem, sem alterar a calma natural. Os pensamentos vêm e vão; eles são impermanentes, momentâneos. Perceba-os e deixe-os ir, voltando sua atenção, de novo e de novo, à respiração.

Fique contente em permanecer no presente. Aceite qualquer disposição mental em que você esteja e o que quer que surja da mente. Esteja livre da expectativa, do apego e da frustração. Não deseje estar onde quer que seja, fazendo o que quer que seja, ou mesmo se sentido de outra forma. Fique contente, assim como você está.

Quando aumentar a sua habilidade de desenvolver e de evitar as distrações, leve sua atenção um passo adiante. Faça notas mentais sobre a natureza dos pensamentos que surgem, tais como, "pensando na minha amiga", "pensando no café da manhã", "ouvindo um pássaro", "sentido fome", "sentindo-me chateado". Ainda mais simples, você pode notar, "fantasia", "apego", "memória", "som", "dor". Assim que você notar o pensamento ou sentimento, deixe-o ir, lembrando sua natureza impermanente.

Uma outra técnica é usar suas distrações para ajudá-lo a ganhar *insight* sobre a natureza da mente. Quando um pensamento surgir, ao invés de focalizar o próprio pensamento, focalize o pensador. Isto significa que uma parte da mente, a atenção diferenciadora, dá uma olhada na outra parte, a distração. O objeto perturbador desaparecerá, mas mantenha sua atenção sobre o pensador por quanto tempo puder. Novamente, quando outro pensamento surgir, focalize o pensador e siga o mesmo procedimento. Uma vez que a distração tenha cessado, volte a observar a respiração.

Estes métodos para lidar com as distrações podem ser aplicados a qualquer situação. É inútil ignorar e suprimir os pensamentos perturbadores ou a energia negativa, pois eles ocorrerão persistentemente.

Durante a conclusão de sua sessão, dedique a energia positiva criada por sua meditação à realização do objetivo com o qual você começou esta prática.

# Vipashyana

## Meditação sobre a Vacuidade

**Sangye Khadro, *How to Meditate* (Wisdom Publications)**

Todos os ensinamentos budistas têm o objetivo de nos conduzir gradualmente à realização da vacuidade. Aqui, "vacuidade" significa a vacuidade de existência inerente, concreta, e a erradicação total em nossa mente deste falso modo de ver as coisas marca nosso atingimento da iluminação, do estado búddhico.

O que é "vacuidade de existência inerente"? Em termos práticos, o que isso significa? A assim-chamada "existência inerente" — da qual todos as coisas são ditas como sendo vazias — é uma qualidade que projetamos instintivamente sobre cada pessoa e coisa que experienciamos. Nós vemos as coisas como total e solidamente existentes *em e por* si mesmas, por sua própria parte, com sua própria natureza, bem independentes de qualquer outra coisa e condição, ou de nossa própria mente que as experiência.

Pegue uma mesa, por exemplo. Vemos uma mesa sólida, independente, lá, tão obviamente uma mesa que até mesmo questioná-la parece ridículo. Mas onde está a mesa? Onde a sua "mesidade" está localizada? É uma de suas pernas? Ou é o seu topo? É uma de suas partes? Ou mesmo um de seus átomos? Quando ela passou a ser uma mesa? Quantas partes você deve tirar antes de ela deixar de ser uma mesa?

Se você investigar totalmente, descobrirá que simplesmente não pode *encontrar* a mesa que pensa estar lá. Há, entretanto, uma mesa interdependente, que muda de momento a momento, não-inerente, mas não é isto que vemos. Este é o X do problema. Nós não experienciamos a realidade nua de cada coisa e de cada pessoa, mas sim uma imagem exagerada da realidade, cheia, projetada pela nossa mente. Este erro marca cada uma de nossas experiências mentais, é bem instintivo e é a própria raiz de todos os nossos problemas.

A penetrante desordem mental começa com a apreensão errônea de nosso próprio "eu". Nós somos compostos pelo corpo — uma massa de carne, ossos e pelo — e pela mente — um fluxo de pensamentos, sentimentos e percepções. O composto é convencionalmente conhecido como "Maria", "João", "mulher", "homem". É uma aliança temporária que termina com a morte do corpo e com o fluir da mente para outras experiências.

Estes fatos rígidos, não-embelezados, podem ser inquietantes. Uma parte de nós, o ego, desejando segurança e imortalidade, inventa um "eu" inerente, independente, permanente. Não é um processo deliberado, consciente, mas ele toma lugar nas profundezas de nossa mente subconsciente.

O "eu" fantasiado aparece de maneira especialmente forte nas horas de stress, excitação ou medo. Por exemplo, quando nós escapamos por pouco de um acidente, há um poderoso senso de um "eu" que quase sofreu morte ou dor, e que deve ser protegido. Esse "eu" não existe, é uma alucinação. Nossa aderência a este falso "eu" — conhecida como a ignorância do auto-apego — macula todas as nossas relações com o mundo. Nós somos atraídos por pessoas, lugares e situações que gratificam e mantêm nossa auto-imagem, e reagiremos com medo ou animosidade a tudo que a ameace. Nós vemos todas as pessoas e coisas como *definitivamente* deste modo ou daquele. Assim esta raiz, o auto-apego, ramifica-se em apego, inveja, ódio, arrogância, depressão e na miríade de outros estados mentais turbulentos e infelizes.

A solução final é eliminar esta ignorância raiz com a sabedoria que realiza, em tudo o que experienciamos, a vacuidade das falsas qualidades que projetamos sobre eles. Esta é a transformação última da mente.

A vacuidade soa bem abstrata, mas de fato é muito prática e relevante para nossas vidas. O primeiro passo para entendê-la é tentar ter uma idéia do que *pensamos* existir; localizar, por exemplo, o "eu" em que acreditamos tão fortemente, usando o raciocínio claro na meditação analítica, ver que ele é uma mera fabricação, que é algo que nunca existiu e nem mesmo poderia existir.

Mas não exagere! Você definitivamente existe! *Há* um "eu" convencional, interdependente, que experiencia a felicidade e o sofrimento, que trabalha, estuda, dorme, medita e se torna iluminado. A primeira e mais difícil tarefa é distinguir entre este "eu" válido e o fabricado; geralmente nós não podemos distingui-los. Na concentração da meditação, é possível ver a diferença, reconhecer o "eu" ilusório e erradicar nossa crença habitual nele. A meditação aqui é um primeiro passo prático nessa direção.

## A prática

Comece com uma meditação sobre a respiração para relaxar e acalmar sua mente. Motive-se fortemente para fazer esta meditação com o objetivo de se tornar se iluminado pelo benefício de todos os seres.

Agora, alerta como um espião, vagarosa e cuidadosamente torne-se consciente do "eu". Quem ou o quê está pensando, sentindo e meditando? Como parece que ele veio à existência? Como ele aparece para você? O seu "eu" é uma criação de sua mente? Ou é algo que existe concreta e independentemente em seu próprio direito?

Se você acha que pode identificá-lo, tente localizá-lo. Onde está o "eu"? Está na sua cabeça... nos seus olhos... no seu coração... nas suas mãos... no seu estômago... nos seus pés? Considere cuidadosamente cada parte do seu corpo, incluindo os órgãos, vasos sanguíneos e nervos. Você pode encontrar seu "eu"? Ele pode ser bem pequeno e sutil, então considere as células, os átomos, as partes dos átomos.

Depois de considerar o corpo inteiro, novamente pergunte a si mesmo como o seu "eu" manifesta sua existência aparente. Ele ainda parece ser vívido e concreto? O seu corpo é o "eu" ou não?

Talvez você pense que sua mente é o "eu". A mente é um fluxo constantemente mutante de pensamentos, de sentimentos e de outras experiências, indo e vindo em rápida alternância. Qual destes é o "eu"? É um pensamento amoroso... um pensamento furioso... um sentimento feliz... um sentimento deprimido? O seu "eu" é a mente que medita... a mente que sonha? Você pode encontrar o "eu" em sua mente?

Há qualquer outro lugar para se procurar o "eu"? Ele poderia existir em algum outro lugar ou de outro modo? Examine toda possibilidade que puder pensar.

Novamente, olhe para o modo pelo qual o seu "eu" realmente aparece, para você, como você o sente. Depois desta busca pelo "eu", você percebe alguma mudança? Você ainda acredita que ele é sólido e real como você sentia antes? Ele ainda parece existir independentemente, *em* e *por* si mesmo? Em seguida, desintegre mentalmente o seu corpo. Imagine todos os átomos se separando

e fluando. Bilhões e bilhões de partículas diminutas se espalham pelo espaço. Imagine que você realmente pode ver isto.

Agora, desintegre sua mente. Deixe flutuar cada pensamento, sentimento, sensação e percepção. Permaneça nesta experiência de espaço sem ser distraído pelos pensamentos. Quando voltar o sentimento de um "eu" independente, inerente, analise-o novamente. Ele existe no corpo? Na mente? Como ele existe?

Não faça o erro de pensar, "Meu corpo não é o 'eu' e minha mente não é o 'eu', portanto eu não existo". Você *existe*, mas não do modo que intrinsecamente sente, como se fosse independente e inerente. De modo convencional, o seu "eu" existe *em dependência* da mente e do corpo, e esta combinação é a base para a qual o pensamento conceitual atribui um nome: "eu" ou "self" ou "Maria" ou "João". Este é o "você" que está sentado, meditando e se surpreendendo com o pensamento de que "Talvez eu não exista!"

Tudo o que existe é necessariamente dependente de causas e condições, ou de partes e nomes, por exemplo. É assim que as coisas existem convencionalmente, e entender a interdependência é a principal causa para entender a natureza última de uma coisa, sua vacuidade. A natureza convencional de algo é sua dependência de causas condições, e sua natureza última é a sua vacuidade de existência inerente, interdependente.

Pense agora sobre como o seu corpo existe convencionalmente, *em dependência* de pele, sangue, ossos, pernas, braços, órgãos e assim por diante. Por sua vez, cada uma dessas coisas existe *em dependência* de suas próprias partes: células, átomos e partículas sub-atômicas.

Pense sobre a sua mente, como ela existe *em dependência* de pensamentos, sentimentos, percepções, sensações. E como, por sua vez, cada uma destas existe *em dependência* de experiências de consciência anteriores, que deram surgimento a eles.

Agora, volte ao seu sentimento de um "self" ou "eu". Pense sobre como *você* existe convencionalmente, *em dependência* do corpo-e-mente do nome — as partes do "eu".

Quando o corpo sente fome ou frio, por exemplo, você pensa, "Eu estou como fome", "Eu estou com frio". Quando a mente tem uma idéia sobre algo, você diz, "Eu penso". Quando você sente amor por alguém, você diz, "Eu te amo". Quando você se apresenta a alguém, você diz, "Eu sou fulano". Separado deste senso de um "eu" que depende dos fluxos sempre mutantes do corpo e da mente, há um "eu" sólido, imutável e independente?

A mera ausência desse "eu" inerentemente existe é a vacuidade do "self".

Termine a sessão com uma conclusão de como você, o seu "eu", existe. Conclua dedicando sinceramente qualquer energia positiva e insight que tenha ganho à iluminação de todos os seres. Pense que esta acumulação é apenas um passo ao longo do caminho para finalmente alcançar o insight direto na vacuidade, e assim cortar a raiz do sofrimento e da insatisfação.

---

### Fontes Bibliográficas:

(Sogyal Rinpoche, *O Livro Tibetano do Viver e do Morrer*)  
(*Vijjabhagiya Sutta, Anguttara Nikaya II.29*)

Bokar Rinpoche, *Meditação*)

(Beru Khyentse Rinpoche *The Mahamudra Eliminating the Darkness of Ignorance*

(Chagdud Tulku Rinpoche, *Portões da Prática Budista*

*Dignaga*)

(Gyomay Kobuse, *O Centro Dentro de Nós*)

(Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*)

(*Mahoshnisha Sutra*)

(*Dhammapada 372*)

(Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching*)

(Jack Kornfield, *Buscando a Essência da Sabedoria*)