Aviso sobre esta tradução

Este livro é uma tradução automática do texto original em inglês, produzida utilizando ferramentas de tradução automática. Não foi verificado ou revisado pelo autor ou por qualquer outro ser humano. Portanto, podem ocorrer erros, imprecisões, frases mal formuladas ou problemas de formatação. A edição original em inglês permanece a versão definitiva.

MAIS MEDITAÇÕES

Avi Sion , Ph.D.

© **Avi Sion , 2008-9.**

Protegido por convenções internacionais de direitos autorais.
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma,
armazenada em sistema de recuperação ou transmitida sem a permissão
expressa do autor-editor.
exceto em caso de citações breves com a devida menção da fonte.

Publicado pela primeira vez em 2008-9.
Por Avi Sion em Genebra, Suíça.

ISBN: 978-1495939488

Resumo

Mais Meditações é uma sequência da obra anterior do autor, *Meditações* . Ela propõe métodos práticos adicionais e insights teóricos relacionados à meditação e ao budismo.

O texto também aborda certas questões frequentemente negligenciadas relacionadas ao budismo – notadamente, historicidade, idolatria, messianismo e importação para o Ocidente.

Este livro é derivado da obra maior do autor, ***Reflexões Lógicas e Espirituais*** .

Conteúdo

1. Vá em frente e continue 5
2. Consciência da respiração e dos pensamentos 10
3. Autoconhecimento 15
4. Meditação sobre o eu 18
5. Diversas observações sobre meditação 23
6. Saúde mental 35
7. Contemple a mente 41
8. Os quatro fundamentos e a prática central 50
9. Transcender o sofrimento e o carma 56
10. Eis a alma 61
11. A teoria budista da ausência de alma 67
12. Historicidade budista 78
13. Sobre a idolatria budista 83
14. Messianismo budista 91
15. Assimilação do Budismo 96
16. Adendas (2009) 99
17. Suplementos 110

Referências 125

1. VÁ EM FRENTE E CONTINUE.

Depois de preparar o ambiente para a meditação, de forma a evitar distrações, sente-se confortavelmente. Assim que o fizer, lembre-se do motivo pelo qual está ali: seu propósito é *meditar* durante a próxima hora (ou o tempo que você tiver definido) – não para sonhar acordado ou pensar em diversas coisas, não para fantasiar, refletir, decidir, planejar ou calcular. Lembre-se de que a meditação exige *um esforço contínuo de atenção* ; não é uma oportunidade para deixar sua mente vagar de forma agitada ou preguiçosa, ou para cochilar.

Descobri que essa resolução inicial contra a agitação mental e a apatia economiza muito tempo, maximizando o tempo gasto na meditação propriamente dita. Se você resolver isso desde o início, é relativamente fácil manter a prática.

Agora, *passe diretamente* para o modo contemplativo. Em princípio, não há necessidade de recorrer a diversos artifícios para se conectar com o estado de consciência que buscamos.

Se praticarmos a meditação regularmente e permanecermos fiéis a ela em nosso dia a dia, assim que nos sentarmos, poderemos nos reconectar com a forma superior de consciência que havíamos alcançado anteriormente. A meditação, então, consiste simplesmente em sustentar essa maneira de ver as coisas pelo máximo de tempo possível. É muito difícil descrever em palavras a experiência aqui mencionada; você a reconhece quando a vivencia.

No entanto, se sua atenção começar a se dispersar e perder força, ou se você se sentir mental e/ou fisicamente inquieto ou cansado, você deve, por um tempo, usar alguma técnica apropriada para concentrar sua atenção novamente. Certamente, não use essas dificuldades como desculpa para adiar ou parar de meditar – mas diga a si mesmo que as dificuldades são a prova de quanto você precisa meditar. Redobre seus esforços e continue tentando.

Se sua mente divaga principalmente visualmente, tente focar em algum objeto visual (mental ou físico). Se sua mente está absorta em pensamentos verbais, tente recitar um mantra (mentalmente ou oralmente). Se seu corpo tende a se mexer inquieto, concentre sua atenção no seu corpo, sentindo o desconforto ou a dor com mais atenção (sem tentar aliviá-los). Alternativamente, em todos esses casos, tente métodos mais gerais, como focar na respiração ou nos *chakras* (centros de energia) ao longo do seu sistema nervoso central.

Use seu discernimento para encontrar os melhores meios de elevar sua consciência ao seu nível mais alto. Experimente

conforme necessário, mas também persevere nessa experimentação; não pule nervosamente de uma técnica para outra. Lembre-se, as técnicas são meios, não fins em si mesmas. Se você contempla uma vela, recita um longo e profundo "OM" ou observa sua respiração nas narinas e no abdômen, o fenômeno em que você se concentra não tem grande interesse *em si* . É apenas uma maneira de evitar distrações e se concentrar no seu verdadeiro objeto de meditação: o próprio estado contemplativo.

Se eu contemplar meditativamente uma parede ou me concentrar em um som, não é porque espero encontrar a "realidade" nesse objeto material ou mental. Tais objetos concretos não são, em si, a chave para a realidade buscada na meditação. Em vez disso, o que acontece após sustentar esse esforço por algum tempo é que surge um outro modo de consciência, um modo no qual os objetos particulares perdem sua importância habitual. Nossas experiências concretas tornam-se irrelevantes, e a ênfase passa a ser na própria consciência. Ela é ampla e profunda; é calma e segura. O eu desaparece e o mundo continua a fluir.

Considere seriamente a ideia de que todos os objetos mentais e físicos são como um sonho ou uma miragem – uma projeção de imagens, sons e outras sensações no espaço e no tempo. A realidade é o que está por trás deles, e essas ilusões atuam como véus à sua frente. É como se você estivesse usando óculos transparentes, nos quais as imagens são refletidas opticamente (ou exibidas eletronicamente); essas imagens capturam seu interesse e o distraem, impedindo-o de

ver além ou entre elas. De acordo com essa visão, assim como as projeções mentais encobrem os objetos físicos, tanto os objetos mentais quanto os físicos encobrem a realidade última.

A meditação consiste, na verdade, em aprender a olhar através dessa cortina que interfere na visão; gradualmente, ela se torna mais transparente e conseguimos enxergar através dela. Essa meditação é simplesmente atenção plena, evitando a sedução total pelas aparências, permanecendo consciente de que o aparente pode ocultar mais do que revelar. Seja sentado ou em movimento, estamos atentos, buscando qualquer indício do que toda a experiência realmente oculta e revela.[1]

Outra forma de expressar o que chamo aqui de "ir direto" é usar a metáfora da carroça e do cavalo. O mestre zen Nangaku disse a Baso: "Quando uma carroça não anda, o que você chicoteia, a carroça ou o cavalo?" [2]Apegar-se indefinidamente a sensações ou percepções físicas, ou a experiências emocionais ou mentais, é como chicotear a carroça. Em vez disso, chicoteie o cavalo – sintonizando-se com sua consciência intuitiva. Isso o leva diretamente ao âmago da meditação, em relação à qual todas as experiências fenomenológicas são meros detalhes.

---

1 Em termos kantianos, buscamos o noumenal que está por trás, acima ou abaixo do fenomênico.

2 Ver S. Suzuki, p. 81.

Esqueça o passado; esqueça o futuro; esqueça até mesmo o presente [3]. Você se torna consciente de um vazio. Então, simplesmente sustente essa consciência. Sustentar não significa se apegar a alguma visão ideal das coisas ou da experiência – mas sim injetar energia, para renovar a cada instante o esforço meditativo de uma consciência expandida. Sustente a causa, não o efeito – pois o efeito pode variar.

[3] Este conselho de meditação ecoa o conselho mais geral do *Dhammapada,* v. 348: "Deixe o passado para trás; deixe o futuro para trás; deixe o presente para trás". Veja também Bodhidharma (p. 75): "Mas os sábios não consideram o passado. E não se preocupam com o futuro. Nem se apegam ao presente." Paramananda (p. 151) cita uma passagem do *Udana* em tom semelhante, que nos exorta a não "acrescentar" nada à nossa experiência; no momento em que chamamos o agora de "agora" (ou mesmo apenas o julgamos assim, sem palavras), acrescentamos algo a ele.

2. CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO E DOS PENSAMENTOS

Meditar é fazer *um esforço contínuo para aumentar a própria consciência* , ou pelo menos para impedir que ela diminua a partir de um certo nível; isso define o que constitui ***meditação*** . Isso se distingue da ***contemplação*** , que é uma consciência constante, sem esforço e estável (ou uma consciência ampliada, em comparação com algum estado anterior). A contemplação é um objetivo da meditação. Em algum momento, a meditação (um esforço de consciência) se torna contemplação (consciência sem esforço).

Existem muitas maneiras e meios de meditação, dos quais dois podem ser mencionados aqui.

Na meditação ***da consciência da respiração*** , esforçamo-nos para observar a respiração entrando e saindo do corpo, pacientemente, sem interferir em sua velocidade ou trajetória. Com calma e concentração, fixe sua atenção nos receptores sensoriais dentro das narinas (que são estáticos

em relação aos movimentos da respiração); e persevere nessa atenção por um longo tempo. Ao mesmo tempo, esteja atento (mesmo que apenas perifericamente) à expansão e contração do abdômen a cada inspiração e expiração.

Experimente uma respiração de cada vez. Você não consegue alcançar a atenção plena à respiração de forma mecânica, simplesmente decidindo observar sua respiração e fazendo isso por algumas respirações. Você não pode simplesmente iniciar a consciência da respiração — ou qualquer outro tipo de meditação, aliás — e esperar que ela continue sozinha. Sua atenção, nesse caso, naturalmente se dispersará na primeira oportunidade. A consciência não é algo inercial — ela exige esforço.

Assim, para manter o interesse na respiração, concentre-se em uma respiração de cada vez. Ao final da primeira inspiração e expiração, *lembre-se* de tomar uma nova decisão e esforço para acompanhar atentamente a trajetória da próxima respiração, e assim por diante – um passo de cada vez. Esse princípio se aplica a todos os tipos de meditação (por exemplo, meditação caminhando ou caligrafia). Mesmo quando se atinge o nível de contemplação livre da própria respiração, sentindo o vazio interior, é preciso permanecer concentrado e não tomar as coisas como certas.

Nas palavras do mestre zen Dogen: “a respiração que entra não antecipa a respiração que sai” [4]. Você permanece consciente das coisas como elas são, em seu próprio ritmo. Essa vontade mental (ou, mais precisamente, vontade

[4] Dogen, pág. 234.

espiritual [5]) deve ser distinguida do esforço de controle da respiração, que envolve a vontade física (nos músculos das narinas, do diafragma ou qualquer outro). É mais semelhante à "presença de espírito" (ou, ainda mais precisamente: presença de espírito, ou presença espiritual) usada no Tai Chi ou na Yoga [6].

Se sua respiração estiver irregular de alguma forma (seja entrecortada, desigual ou desconfortável), a maneira mais simples de acalmá-la é esperar pacientemente que ela se normalize por si só (como certamente acontecerá eventualmente). Se essa espera fizer com que você se esqueça de observar a respiração, não se preocupe – quando perceber que perdeu a atenção, simplesmente retorne à consciência da respiração. Se você não tiver paciência para esperar, mas quiser fazer algo a respeito, conte as respirações à medida que acontecem (independentemente do ritmo e da forma). Mas abandone as palavras o mais rápido possível, pois elas acabam sendo um obstáculo ao progresso.

Na meditação ***de atenção plena*** , esforçamo-nos para observar nossos pensamentos surgirem, se desenvolverem e

---

5 A vontade (ou volição) é uma função do eu; sua fonte ou origem não é a "mente" coloquial (isto é, o domínio fenomênico das memórias, imaginações, pensamentos, antecipações, sonhos), mas a alma (isto é, o espírito – um domínio não fenomênico da psique).

6 No Tai Chi e na Yoga, os movimentos são tão lentos que temos tempo para acompanhá-los mentalmente em grande detalhe. Idealmente, a respiração deve ser igualmente suave, para facilitar a consciência dela. Da mesma forma, ao recitar um mantra, é aconselhável pronunciá-lo lentamente (por exemplo, uma inspiração ou expiração por sílaba).

desaparecerem. Trata-se, essencialmente, de um ato espiritual, uma vontade de atenção – que se distingue do esforço de controle do pensamento, o qual envolve a vontade de direcionar os pensamentos para que tomem forma, sigam em uma determinada direção ou cessem. É preciso muita prática para chegar ao ponto de conseguir sentar e observar os pensamentos fluírem sem se deixar levar por eles; mas, embora o cérebro pareça programado para dificultar isso, tal desapego é, de fato, possível.

A consciência dos pensamentos é facilitada pela consciência corporal, pela consciência da respiração e pela consciência do ambiente ao redor. Quando os pensamentos se descontrolam, você pode controlá-los mais facilmente se aumentar a consciência do aqui e agora. O pensador está suspenso em uma nuvem, alheio à sua existência física ou ao que o cerca: traga-o de volta à realidade. Se os pensamentos forem avassaladores, peça-lhes apenas um pequeno espaço em um canto da sua mente – um lugar para monitorar os pensamentos. Então, expanda lentamente essa porção da mente dedicada ao observatório.

Não seria totalmente correto dizer que se deve simplesmente sentar e observar os próprios pensamentos, como se observa a respiração. Não se espera que a respiração pare (mas apenas que se acalme), enquanto os pensamentos devem eventualmente cessar. Portanto, é preciso exercer certo controle mental, mesmo evitando o uso da força bruta. Paradoxalmente, o verdadeiro controle mental não é possível sem a consciência do pensamento; não se pode influenciar

com precisão aquilo de que não se tem consciência suficiente. Ou seja, para alcançar um controle preciso, é necessário atenção proporcional. Assim, a meditação sobre o pensamento é uma combinação astuta de consciência e controle, em sucessão gradual, até que ambos atinjam seu nível máximo.

Nessa etapa, é possível não apenas interromper instantaneamente o pensamento por um ato de vontade, mas também sustentar essa interdição por um longo período. Eventualmente, até mesmo esse ato de vontade torna-se desnecessário ou inconsciente, pois passamos a residir confortavelmente na quietude e no silêncio interior. Esse não é o objetivo final da meditação, mas apenas um estágio intermediário. Até então, os pensamentos eram uma distração da meditação mais profunda; agora, torna-se possível contemplar o eu não fenomênico e sua relação com a experiência fenomênica com maior precisão.

3. AUTOCONSCIÊNCIA

A ideia filosófica do monismo é útil para a meditação. Quando o filósofo propõe que matéria, mente e espírito devem, em última análise, ser Um, ele o faz porque essa teoria parece uma conclusão lógica a partir de todos os dados da experiência e do pensamento. Mas para alguém que pratica meditação, essa ideia tem uma intenção mais prática: informa-o de que todas as distinções comuns são, em última análise, desnecessárias para a meditação, mesmo os impedimentos artificiais, uma vez que perturbam o repouso natural da psique, ou seja, são psicologicamente inúteis e fatigantes.

Na verdade, é mais preciso dizer que a distinção entre alma e mente-corpo é, a princípio, também valiosa psicologicamente, pois nos permite focar apenas na alma não fenomênica, considerando os fenômenos do corpo e da mente como meras distrações em relação a esse objeto de meditação. Uma vez dominado esse nível, e à medida que nos tornamos hábeis em intuir fortemente o eu em meio aos

eventos da mente e do corpo, torna-se sábio transcender toda essa separação e considerar a autoconsciência também como uma distração.

Podemos distinguir quatro sentidos, níveis ou tipos de "autoconsciência" no curso do desenvolvimento espiritual:

a. A forma mais baixa de autoconsciência é a do narcisista. Nela, a pessoa se concentra em aspectos do próprio corpo e mente, da própria vida e história, etc., que são agradáveis ou desagradáveis, confundindo essa construção do "ego" com o próprio eu. Trata-se de uma espécie de indulgência egoísta e egocêntrica desprovida de reflexão, uma existência inconsciente e pouco inteligente.

b. Num nível mais elevado de autoconsciência, a pessoa começa a olhar para o nível anterior com certo grau de criticidade. Aqui, percebe-se que o comportamento até então havia sido estúpido e inadequado, e a pessoa se esforça para melhorá-lo e corrigi-lo. Este é o início da consciência espiritual, que tende a uma compreensão mais plena de quem se é.

c. Numa fase posterior, percebe-se a distinção entre: a alma não fenomênica, por um lado, e o complexo corpo-mente fenomênico, por outro. À medida que essa percepção se desenvolve e a pessoa se dissocia cada vez mais do corpo e da mente, associando-se progressivamente mais à alma, seu sistema de valores e padrões de comportamento se transformam radicalmente.

d. Mas mesmo esta última evolução não é definitiva, porque a alma com a qual nos identificamos é a alma individualizada, enquanto que, eventualmente, precisamos realizar a alma universal; ou, como alguns preferem dizer, a não-alma (isto é, a alma não individual). Embora a alma individual já seja reconhecida como não-fenômeno, seu alcance ainda é limitador; somente quando tais limites são transcendidos é que se alcança a verdadeira autoconsciência.

Para os monoteístas, este último estágio corresponde à plena consciência de Deus; para os budistas, significa a iluminação, a realização da mente de Buda ou da vacuidade. Assim, a meditação progride através da expansão e internalização da consciência, tendendo gradualmente a uma consciência holística e a uma profunda compreensão de si mesmo.

O problema de identificar-se com o próprio eu verdadeiro pode ser visto, em certa medida, como um problema linguístico. Quando sentir pontadas de fome, não pense "Estou com fome", mas sim "Meu corpo está emitindo pontadas de fome"; ou quando sentir alguma emoção, não pense "Estou triste (ou feliz)", mas sim "Minha mente está manifestando ondas de tristeza (ou felicidade)". Da mesma forma, em circunstâncias semelhantes, use a linguagem com precisão, ou pelo menos esteja perceptivelmente ciente da descrição mais precisa da experiência. Evite maus hábitos e não confunda atalhos linguísticos com formulações fenomenológicas.

4. MEDITAÇÃO SOBRE O EU

Por que (como fica evidente durante a meditação) o silêncio e a quietude interior e exterior são tão difíceis de alcançar? Porque, ao imaginarmos fenômenos visuais ou auditivos (como sonhar acordado ou cantarolar uma melodia), ou ao nos entregarmos a emoções (como alegria e tristeza, ou sensações físicas), ou ao intencionarmos pensamentos não fenomenais (incluindo atitudes, resoluções, gostos e desgostos, e outras posturas da vontade), ou ao pensarmos verbalmente (mentalmente ou em voz alta), ou ao nos envolvermos em várias ações corporais (em busca de sensações ou outras causas de eventos mentais) – estamos constantemente *produzindo a mente* .

Essa produção compulsiva de conteúdo mental pode ser considerada a principal forma pela qual geramos e perpetuamos nosso ego (ou falso eu). Sem essa estrutura mental, o ego efetivamente desaparece, deixando um vazio imenso. Ou seja, interromper, mesmo que momentaneamente, essa produção mental, alcançando o

silêncio e a quietude, é entrar em contato com o verdadeiro eu subjacente, [7]buscado na meditação.

Nessa perspectiva, toda a nossa agitação e inquietação, interna e externa, é apenas um pretexto para obter e manter o conforto e a segurança (ilusórios) de possuir um "eu" mais substancial. A insubstancialidade e a natureza evasiva do verdadeiro eu nos parecem um tanto assustadoras, e por isso nos esforçamos para produzir uma expressão ou um substituto mais substancial e manifesto.

Meditar sobre o (verdadeiro) eu é ousar aventurar-se no vazio interior da ausência de ego. É a aventura de uma viagem pelo espaço interior, talvez mais desafiadora do que uma viagem pelo espaço exterior.

Em vez de descartar o eu por motivos ideológicos (como algumas pessoas fazem, desejando parecer profundas ou modernas), é importante meditar sobre o eu. Essa meditação consiste em observar como realmente nos vemos.

A sensação de "eu" ou "mim" é, talvez, antes de tudo fisiológica – consistindo nas sensações internas e externas que tenho do "meu" corpo, incluindo sensações táteis, olfativas, gustativas, sonoras e visuais. Inicialmente, associo-me ingenuamente a essas sensações. Não as considero objetos relativos a um eu mais central; elas simplesmente *são* eu. A princípio, não consigo me conceber

---

[7] Os budistas costumam se referir a isso como o não-eu, ou, paradoxalmente, como o eu não-existente. Mas seria mais preciso caracterizá-lo como o eu não-fenômeno, para distingui-lo do eu-fenômeno (o eu no sentido de ego).

como alguém diferente da pessoa associada a este corpo, este rosto, esta voz, esta maneira de me mover, e assim por diante. É somente em um estágio posterior, por meio da reflexão intelectual, que posso rejeitar essa visão instintiva como inadequada. Posso, por exemplo, argumentar que uma pessoa pode perder um braço ou uma perna e ainda assim continuar sendo a mesma pessoa.

Posso então buscar a mim mesmo em aspectos mais psicológicos da minha experiência. A maioria de nós atribui grande importância às nossas emoções e valores; sentimos que são expressões verdadeiras do nosso eu mais profundo. Nossos desejos e medos, nossas alegrias e raivas, e assim por diante, parecem nos descrever intimamente. Contudo, ao longo da vida, podemos perceber que todas essas autoexpressões não são indispensáveis; podemos mudar emoções, apetites e afetos, e ainda assim nos considerarmos, de alguma forma, a mesma pessoa.

Podemos então buscar identificar-nos mais precisamente com nossas cognições e volições. Por cognição, entende-se a relação que temos com os objetos aparentes, qualquer que seja seu status ou natureza aparente. Por volição, entende-se a força através da qual parecemos determinar ações físicas (mover braços e pernas, fazer expressões faciais, etc.) e ações mentais (imaginações, pensamentos, valorações). Mas mesmo aqui, se refletirmos filosoficamente, logo perceberemos que, embora tais atos possam ser expressões de um eu mais profundo, não podem ser equiparados a ele, pois variam notavelmente em orientação e conteúdo.

O eu efetivo deve, portanto, ser algo mais 'abstrato'. Mas essa abstração não pode se sobrepor a um conceito, **pois um conceito não seria suficiente para explicar como sei que sou o autor de ações *específicas* em um *dado* momento – um conceito só pode me declarar o autor *ocasional de certos tipos de* ações** . Portanto, essa abstração deve ser assumida e reconhecida como algo não fenomenal, diretamente experienciado. Daí a ideia de apercepção ou intuição do eu.

Uma vez compreendida filosoficamente essa ideia, conforme explicado aqui, é possível, com um esforço de atenção, tornar-se mais consciente das próprias intuições sobre si mesmo. Essas intuições geralmente estão presentes na consciência cotidiana, mas, por serem muito sutis, exigem atenção especial. A maneira mais eficaz de aprender a perceber o foco preciso do eu é durante a meditação sentada, quando se está no mais calmo e contemplativo possível.

Preste muita atenção aqui: nosso conhecimento do eu é direto e experiencial; a análise filosófica serve apenas *para eliminar* visões inadequadas ou incoerentes sobre o eu, que interferem em nossa intuição positiva a respeito dele. Rejeitamos intelectualmente o que logicamente não pode ser o eu, de modo a abrir caminho para um discernimento refinado do eu.

Em seguida, meditando mais precisamente sobre o eu, a pessoa o identificará inicialmente como o Sujeito das cognições e o Agente das volições (incluindo as valorações); este é um eu individual. Num estágio mais elevado ou

profundo, se alguém perseverar na meditação e em outras virtudes, poderá perceber e contemplar o eu universal (ou assim nos ensinam muitas tradições).

Com base nas reflexões anteriores, recomendo o seguinte como uma meditação eficaz sobre o eu [8]:

> *Volte seu olhar para si mesmo; com os olhos abertos, com os olhos fechados.*
>
> *Tudo aquilo que você vê, ouve, sente ou percebe de forma fenomenal não faz parte de você.*
>
> *Pense, sem palavras: "isso não sou eu"; siga em frente.*
>
> *O que sobrou? Procure você mesmo. Encontrou alguma coisa?*

Essa meditação pode ser caracterizada como um "método do resíduo". Consiste em eliminar da consideração as experiências sensoriais ou mentais que não podem ser propriamente identificadas com o eu (já que não são fenomenais); resta-nos, então, apenas a experiência intuitiva delas. A prática dessa técnica aumenta a sensibilidade à apercepção, ensinando-nos a estar conscientes de algo sempre presente em nós, ao qual geralmente damos pouca atenção por estarmos cegos pelas percepções fenomenais mais perceptíveis.

---

[8] Este exercício é comparável em efeito ao *koan da "face original"* .

5. DIVERSAS OBSERVAÇÕES SOBRE MEDITAÇÃO

Atenção e intenção . Pode-se dizer que a cognição possui dois aspectos: *a atenção* , o aspecto experiencial e receptivo; e *a intenção* , o aspecto racional e ativo. Assim, a percepção e a intuição são atencionais, enquanto a concepção, a proposição, a argumentação e a avaliação são intencionais. Ambos os atos cognitivos envolvem um esforço, ou seja, alguma força de vontade por parte de quem cognosce (o Sujeito); mas a volição envolvida é diferente em cada caso.

O esforço de atenção é duplo: um esforço para aderir cognitivamente a um ou mais objetos e um esforço para evitar distrações causadas por outros objetos ou propósitos. Assim, esse esforço possui um componente positivo e um negativo; seu agente (o sujeito) encontra-se em uma espécie de tensão: empurrando em uma direção e puxando na direção oposta. O esforço de intenção é igualmente ou ainda mais

complexo, envolvendo diversas projeções e manipulações mentais, bem como vários atos de vontade e valoração.

A meditação tende à cognição pura – ou seja, à cognição sem vontade. Isso significa que, ao meditarmos, diminuímos gradualmente a intenção e optamos pela atenção; além disso, nossa atenção torna-se lentamente espontânea, isto é, estabelecemo-nos nela como um estado natural. Nesse estágio, não há tensão paradoxal entre cognição e vontade, e somos observadores pacíficos. Isso se chama contemplação.

No contexto da meditação, tudo é apenas parte da paisagem. Você pode sentir dor em algum lugar, ou alguma impaciência pode incomodá-lo, ou muitos pensamentos podem assaltá-lo – mas você permanece imperturbável. Você não se apega a sensações, sentimentos, imaginações ou discursos passageiros. Você transcende todos esses fenômenos e se concentra no aqui e agora. Você permanece atento e consciente; você maximiza esse estado de alerta e atenção plena.

A essência da meditação é a presença de espírito, ou mais precisamente, *a présence d'esprit* (presença de espírito). Ou seja, meditar é gerar autoconsciência; é estar consciente de si mesmo – estar plenamente presente como um ser (espírito, alma), sentado ou em movimento. Isso não significa ser e agir "conscientemente" (de forma artificial, desajeitada), mas sim contrastar com ser e agir "inconscientemente", isto é, agir distraidamente, sem atenção plena.

A natureza da mente . Um resultado, ou o desfecho, da meditação tem sido descrito (usando termos budistas) como conhecer ou repousar na "natureza da mente". Essa frase um tanto enigmática parece significar: "o que a mente realmente é".

Assim, a iluminação é ou surge através da consciência lúcida da mente ou mentalidade tal *como ela é naturalmente* , isto é, seu caráter essencial, quaisquer que sejam as mudanças que ocorram; ou consiste em recuperar o *estado natural* da mente, isto é, a posição ou postura espiritual na qual a consciência é plena e ótima sem esforço.[9]

A consciência superlativa em questão é descrita como o "fundamento da consciência" ou "consciência pura". Isso significa que ela está sempre presente no pano de fundo ou subjacente a toda consciência ordinária – basta que estejamos suficientemente atentos para percebê-la. A meditação é, portanto, um esforço para despertar a consciência para o que já está presente, e não uma tentativa de produzir algo ausente.

Além disso, essa forma de ver as coisas é considerada "não dualista". No budismo, a expressão "dualista" parece se referir à nossa tendência de oscilar entre o sim e o não. Alguns dizem: "é", outros afirmam: "não é"; hoje penso: "é", amanhã posso pensar: "não é". Esse tipo de tomada de decisão exaustiva parece ter como objetivo descobrir a

---

9 Os mestres insistem que essa experiência "não tem nada de especial". A mente iluminada "é" a mente comum e vice-versa; elas não devem ser vistas de forma dualista.

verdade, ou seja, a realidade – mas, na verdade (de acordo com os budistas), nos distrai daquilo que já está evidente bem diante dos nossos olhos.

Outra interpretação do não-dualismo se refere ao sujeito e ao objeto da consciência. Normalmente, distinguimos esses três aspectos de qualquer evento aparente; mas, na iluminação, dizem-nos, essa distinção desaparece e toda a existência parece ser uma só. Sujeito (isto é, aquilo que experiencia), objeto (isto é, aquilo que é experienciado) e a consciência que os relaciona fundem-se no Um único e singular. Assim, a meditação é frequentemente descrita como uma forma de escapar do pensamento dualista.

Sujeito e objeto como um só. Na verdade, experimentei algo próximo a essa unificação de sujeito e objeto na meditação. O que se experimenta não é tanto o sujeito se tornando objeto ou vice-versa – não é uma equação de coisas individuais, como a formulação poderia levar a crer – mas sim a impressão de que todo o campo da consciência (naquele momento, 'aqui e agora') é um único evento contínuo. Nesse campo único, as sensações do corpo (que são componentes poderosos da sensação de individualidade) são experimentadas como objetos, assim como qualquer visão ou som que se esteja experimentando no momento. Simultaneamente, tudo nesse campo de consciência é experimentado como imerso na consciência que se tem dele, incluindo 'o eu' (que, nesse contexto, não possui uma localização específica).

Evidentemente, nesse estado de consciência, a ideia de si mesmo torna-se mais difusa, podendo desaparecer ou mesmo ser esquecida. Não sentimos mais o forte apego habitual às sensações corporais e impressões mentais; tudo isso é visto e sentido como meras bolhas de experiência no campo unitário da consciência. Todos os pensamentos, preocupações, prazeres e afins aparecem como eventos momentâneos que capturam a atenção na unidade essencial da experiência. Assim, os vários componentes do falso eu perdem sua importância, e o eu aparente deixa de ser o eu real. Aquilo a que normalmente nos apegamos como nosso eu passa a ser compreendido como um eu ilusório com uma localização específica, que não deve ser confundido com o eu real, mais abrangente.

Com essa experiência positiva em mente, torna-se mais fácil compreender afirmações aparentemente paradoxais feitas por mestres zen e outros, como a de que o eu "é e não é" ou "nem é nem não é". O eu ilusório é de fato experimentado na consciência ordinária, mas em um estado superior de consciência, percebe-se que ele não é realmente o eu, ou seja, é uma aparência ilusória. Assim, ele é e não é – ele é fenomenalmente, mas não é "noumenalmente". Isso significa simplesmente que o eu intuído é mais real do que o eu fenomenal. Além disso, não se pode dizer propriamente que o eu real seja ou exista, porque ele não existe como uma entidade individual delimitada, mas de uma maneira mais difusa, subjacente a toda a consciência. Contudo, não se pode dizer que ele não seja ou não exista, porque há, de fato,

algo ali que experimenta, deseja e valoriza. Portanto, ele não é nem não é.

Cultive um senso de admiração . Na meditação sentada (zazen ou outras práticas), encontramos nosso espírito (ou alma), em relação à mente (em um nível inicial de meditação, quando pensamentos e fantasias ainda estão presentes) e depois sozinhos (quando a mente é transcendida). Na meditação em movimento (como a meditação caminhando *kinhin* , Tai Chi ou Yoga), experimentamos a capacidade do espírito de mover a matéria, assim como a mente.

Devemos sempre refletir sobre os milagres da consciência e da vontade; esses nossos poderes, por mais limitados que sejam, jamais devem deixar de nos fascinar. Nosso espírito não está dissociado da mente e da matéria, mas interage com elas. De certa forma, a cognição nos mostra algumas coisas, enquanto a vontade nos permite influenciar outras.

Por meio da vontade, temos certo grau de poder, não apenas sobre nossa mente, mas também sobre nosso corpo. A vontade é uma relação causal entre o espírito, por um lado, e o complexo mente-corpo que ele anima, por outro (embora coloquialmente descrevamos isso, de forma imprecisa, como "a mente sobre a matéria").

Ao cultivarmos um senso de admiração em relação à nossa consciência e vontade, podemos aprender *a estabilizar e concentrar nossa atenção na consciência e nossa energia na*

vontade , esforços que são a essência tanto da meditação sentada quanto da meditação em movimento. Esses são os meios mais diretos para um autoconhecimento e domínio cada vez maiores de nós mesmos.

Devemos também estar constantemente atentos ao poder da mente e da matéria sobre o nosso espírito – ou seja, como esses domínios podem nos afetar e/ou influenciar (causativamente). Afetar significa algo que causa, enquanto influenciar se refere à *experiência ou à ideia de* algo que causa. Em ambos os casos, há causalidade (determinismo) envolvida; mas na afetação a causa exerce seu efeito diretamente sobre nós, enquanto na influência, a mesma causa exerce seu efeito indiretamente, *por meio* da nossa consciência dela em algum grau.

Nesse contexto, devemos também observar o poder que diferentes almas individuais têm de afetar e influenciar *umas às outras* , pelo menos por meio da matéria e da mente (força física, discurso verbal, etc.) e, possivelmente (mantendo a mente aberta sobre essa questão), até mesmo de forma mais direta, por meio da telepatia e da telecinese.

Medite em vez de pensar . A maioria de nós, na maior parte do tempo, usa o pensamento como uma espécie de entretenimento pessoal. Temos dificuldade em suportar momentos de ócio e usamos o pensamento como uma distração para preencher nossas mentes. Muitos de nós consideramos ter a mente vazia uma perda de tempo e nos sentimos obrigados a ocupá-la com pensamentos. Se estamos

no banheiro, dirigindo ou esperando em uma fila, ficamos ocupados pensando, incapazes de ficar em silêncio interior. Se outras pessoas estão por perto, podemos conversar com elas, participando, por assim dizer, de um entretenimento coletivo.

Em vez de usar o pensamento como passatempo ou para preencher a mente, use a meditação. A meditação pode ocupar você da mesma forma e, ao mesmo tempo, fazer bem. Portanto, no dia a dia, seja o que for que você esteja fazendo, tente adquirir o hábito de meditar: sentir conscientemente o seu corpo, observar a sua respiração ou os seus pensamentos, recitar atentamente um mantra ou um salmo, etc.

Para meditar, é preciso lembrar-se de meditar; portanto, esse esforço de memorização é fundamental. Ao sentar-se para meditar, lembre-se sempre de que está sentado para meditar e continue a reforçar essa intenção sempre que perceber que sua mente está divagando. Se você se sentar sem essa resolução consciente, provavelmente levará muito mais tempo para realmente começar a meditar.

Praticar meditação mesmo depois de se levantar da sua sessão de meditação sentada melhorará muito a sua próxima meditação sentada, sendo, aliás, um dos principais objetivos da meditação sentada. Mais uma vez, mesmo que você tenha decidido praticar meditação no seu dia a dia, isso não acontecerá se você se esquecer da sua decisão. Portanto, lembre-se disso constantemente.

Meditação sobre as velidades. O autoconhecimento é alcançado pela observação meditativa não apenas de nossos pensamentos e ações, mas (de forma mais sutil) de nossas *velidades* no pensamento e na ação. Velidade é a volição em seus primórdios, porém incompleta. Frequentemente, não temos consciência de nossas próprias valorações. Mas podemos descobri-las indiretamente por meio da observação de nossas velidades.

Por exemplo, expresso meu desejo por uma garota que conheci ao me apegar à imagem dela em minha mente; ou, de forma mais intensa, ao me imaginar a abraçando e a beijando, e assim por diante (progressivamente me entregando a fantasias mais detalhadas). Este é um primeiro grau de velidade – no pensamento. Posso, então, optar por colocar esses pensamentos em ação. Por exemplo, posso comunicar meu desejo à garota conversando com ela e, eventualmente, oferecendo-lhe um beijo leve, e observando sua reação (se ela se afasta decisivamente ou retribui o beijo levemente). Esta é a velidade em ação; é uma exploração experimental que pode culminar em um comprometimento total com o desejo.

Durante a meditação, e na vida em geral, devemos estar atentos a essas atividades mentais e físicas menos explícitas – e não nos concentrar exclusivamente nos eventos mais óbvios.

A meditação como alquimia . Não devemos, por um desejo de universalizar a meditação, esquecer seu aspecto ético, ou

seja, o fato de que ela aprimora os indivíduos, os torna mais virtuosos e os orienta para valores mais elevados. Ao dizer isso, refiro-me a certos ensinamentos sublimes do budismo, mas é obviamente uma verdade mais geral.

- Desejos múltiplos, luxúria sexual, sede de poder, ganância por dinheiro e bens materiais, dependência de pessoas ou substâncias, maus hábitos, compulsões, obsessões e todas as outras formas de apego e "egoísmo" são gradualmente transformados em desapego e ajuda altruísta.
- A raiva e o ódio, a frieza e a inimizade, que emergem da frustração real ou potencial do desejo, são gradualmente substituídos por serenidade, amor benevolente, calor humano e paz. Quando alguém está essencialmente contente e seguro, nunca sente falta de nada, medo, impaciência ou irritabilidade.
- A ignorância, a ilusão e a insensatez eventualmente se transformam em iluminação, libertação e sabedoria. A origem do desejo e da frustração reside na ignorância fundamental; é um erro trágico cometido logo no início da nossa existência, pelo qual compreendemos erroneamente a sua verdadeira natureza. Apegamo-nos, então, à superfície das coisas, deixando de perceber a sua unidade mais profunda, e assim somos sugados para o vórtice do samsara.

A meditação é uma espécie de alquimia, um caldeirão onde o materialismo grosseiro é transmutado em pureza e elevação

espiritual. Seu propósito final é nos reconduzir ao nirvana que é nossa herança natural.

Poesia em movimento . Na prática *individual* de uma forma de Tai Chi, uma atitude que considero valiosa é a de uma onda de água em movimento. Imagino meu corpo inteiro como uma onda de água do mar, crescendo, fluindo, recuando, movendo-se continuamente para frente e para trás em todas as direções, girando e se contorcendo, suspensa momentaneamente e depois quebrando nas rochas da costa, recuando, varrendo de outra direção, batendo nas rochas novamente, sem fim, nunca repetindo exatamente o mesmo movimento, sempre permanecendo perto das rochas, envolvendo-as, acariciando-as, desgastando-as. No entanto, todos os movimentos devem ser muito lentos e conscientes.

Ao *enfrentar* um adversário real (ou vários), não o vejo (ou os vejo) representado por rochas, pois rochas são muito imóveis e resistentes. Em vez disso, vejo o oponente como um nadador no mar, assim como eu. Imagino esse nadador inexperiente tentando desesperadamente se manter à tona no mar revolto do meu Tai Chi. As águas o cercam, arrastam-no para as profundezas, lançam-no para o ar, viram-no para um lado e para o outro, sem nunca lhe dar tempo para respirar ou descansar, até que finalmente desista e, felizmente, se afogue.

Essa autoimagem da água em movimento é muito valiosa no treinamento ou combate do Tai Chi, pois evoca em nós a plenitude e o vazio, a continuidade, a elasticidade e a

reatividade, o poder inevitável, a adesão e muitas outras características do Tai Chi magistral. Em algumas circunstâncias, essa água pode se tornar ainda mais insubstancial, e nos identificamos mais com uma nuvem de fumaça – algo elusivo, inatingível.

O mestre de Tai Chi, Yang Ch'eng-fu, usou a mesma imagem quando escreveu: "Se o ch'i não estiver bloqueado, é como o vento do mar que sopra ondas e cria vagas. ... Todo o corpo é como um único ch'i."[10]

Essa abordagem holística do Tai Chi é amplamente facilitada pela prática regular da meditação sentada. A mente deve estar livre de pensamentos perturbadores para ser capaz de assumir essa identidade aquosa; e deve ser capaz de concentração sustentada para que a imagem dure por cerca de uma hora. O corpo deve estar profundamente calmo antes de poder reunir a energia de uma onda fluida, um tsunami irresistível.

Além disso, a meditação nos proporciona máxima sensibilidade aos estados e intenções do oponente, de modo que possamos avaliar sua condição e prever corretamente seus próximos movimentos.

---

10 Ver Wile, pp. 102-103.

6. SAÚDE MENTAL

Assim como a nossa saúde física é definida em relação ao corpo humano e seus diversos membros, órgãos e sistemas, como a condição e o funcionamento ideais desse corpo, o mesmo ocorre com a saúde mental. A saúde mental é ***a condição e o funcionamento ideais da psique*** .

A psique, objeto de estudo da psicologia, é, naturalmente, um conceito muito amplo. Inclui, em certa medida, o corpo, visto que nossa vida mental é em grande parte psicossomática e o corpo é o substrato da chamada mente; em particular, nossa saúde mental depende do bom funcionamento do nosso sistema nervoso, incluindo o cérebro e os órgãos dos sentidos. Em um nível menos físico, a psique possui dois domínios principais: o espiritual e o mental (em sentido estrito do termo).

Por domínio espiritual, entendo a alma, e por mente (estreita), entendo os fenômenos mentais que ocorrem (por assim dizer) ao redor da alma. Com relação a esses

fenômenos mentais, são coisas ou eventos perceptíveis (em vários graus), como pensamentos, sonhos e emoções. Eles estão, estritamente falando, fora da alma. Podem ser experimentados e manipulados pela alma, mas sua existência também depende do sistema nervoso; e, de fato, às vezes são produtos inteiramente do sistema nervoso.

A alma é o verdadeiro eu, aquilo que constitui a pessoa dentro de nós. A alma pode ser ativa ou passiva em relação aos fenômenos mentais e em relação aos aspectos físicos da psique (isto é, o sistema nervoso). A própria alma possui três faculdades [11]ou poderes evidentes: cognição (intuitiva, perceptiva, lógica e conceitual), volição (nossa vontade) e valoração (nossos valores). A questão central na saúde mental é a saúde da alma, embora a questão seja mais ampla do que isso.

A saúde mental refere-se principalmente ao funcionamento correto das três faculdades da alma. Ela possui três componentes, correspondentes a essas três faculdades. Estes componentes estão, naturalmente, intimamente inter-relacionados, cada um dependendo do funcionamento dos outros. A saúde mental apresenta graus. O grau de saúde mental geral é proporcional aos graus e combinações de graus de saúde nessas três áreas da atividade humana.

---

[11] O termo "faculdades" não deve ser interpretado como se a alma contivesse entidades ou departamentos – refere-se meramente às capacidades de conhecer, querer e valorizar.

- A faculdade cognitiva atinge seu potencial máximo quando está bem preparada e treinada para conhecer o mundo ao redor e saber como lidar com ele. Isso é certamente verdade e importante, mas a principal questão para a saúde cognitiva é **o autoconhecimento.** Este é alcançado por meio da introspecção [12]e da auto-observação em ação. Sem um conhecimento lúcido, profundo e abrangente do próprio funcionamento interno (motivos, desejos, medos, emoções, capacidades, etc.) e do comportamento externo, a pessoa certamente se sentirá aprisionada ou perdida em território desconhecido.

- A faculdade da vontade, da mesma forma, precisa ser preservada para máxima eficiência no trato com os fenômenos mentais e físicos. Mas a essência da saúde, nesse sentido, é **o autocontrole** (no melhor sentido do termo, sem implicar opressão), ou seja, adquirir o hábito

[12] Note que "introspecção" possui um círculo crescente de significados. O nível mais profundo é o eu *intuitivamente* consciente de si mesmo (isto é, da alma) e de suas cognições, vontades e valorações. O nível seguinte é o eu consciente (perceptual e conceitualmente) dos fenômenos mentais em sua mente (em sentido estrito), ou seja, memórias, imaginações, pensamentos verbais, humores, etc. O terceiro nível, mais superficial, é a consciência (novamente, perceptual e conceitual) de seus fenômenos corporais, ou seja, sensações físicas, sentimentos viscerais, a visão de seu corpo em diferentes posturas e posições, e assim por diante. Todos esses níveis são significativos, mas, em termos de julgamento ético, é a introspecção intuitiva que tem o maior impacto.

de fazer o que precisa ser feito (energia) ou de não fazer o que precisa ser evitado (autocontrole). Isso é essencial para a autoconfiança e a segurança. Pois é evidente que, se alguém se deixa levar por qualquer capricho, impulso, desejo, obsessão, compulsão ou mau hábito passageiro, logo experimentará grande ansiedade, pois qualquer coisa pode acontecer a qualquer momento. Sem disciplina, a pessoa se torna seu próprio pior inimigo.

- A faculdade de valoração é usada adequadamente quando, ou na medida em que, os valores de alguém são propícios à vida, ao autoconhecimento e ao autocontrole. Isso pode ser chamado de **autoestima** (no melhor sentido do termo, sem implicar egoísmo, vaidade ou egocentrismo). Claramente, se alguém tem valores distorcidos, valores contraditórios, uma inclinação à perversão de algum tipo e assim por diante, logo ficará confuso e, por fim, provocará a própria autodestruição.

Assim, resumidamente, os três aspectos mais espirituais da saúde mental são o autoconhecimento, o autocontrole e a autoestima. São espirituais porque dizem respeito à alma (ou espírito ou eu), o núcleo da nossa psique ou existência mental. Quando o Sujeito das cognições, o Autor das volições e o Avaliador das valorações são devidamente cuidados, eles estão saudáveis e o resto se segue. Se, ao contrário, as faculdades do eu são negligenciadas, ocorre o oposto. Podemos, portanto, falar de saúde espiritual – ou, no caso oposto, de uma alma doente.

Este é um aspecto da saúde mental, o seu aspecto mais íntimo. Claro que a saúde mental não se refere apenas a como cuidamos da nossa alma, mas a toda a gama de condições e tarefas de sobrevivência. Precisamos melhorar as nossas capacidades cognitivas gerais, por exemplo, estudando lógica indutiva e dedutiva, sendo atentos, mantendo-nos sóbrios, e assim por diante. As nossas capacidades de ação serão melhoradas controlando a nossa alimentação e a nossa vida sexual, mantendo-nos fisicamente em forma, e assim por diante.

Em resumo, sem entrar em detalhes, a saúde mental relaciona-se a uma ampla gama de padrões de comportamento internos e externos. Portanto, está intimamente ligada ao que chamamos de ética, o estudo do que é propício à vida. Uma pessoa que cultiva a saúde mental obtém equilíbrio interior e autoestima como recompensa, alcançando a felicidade, ou pelo menos uma satisfação básica. Já a pessoa que não cultiva a saúde mental condena-se a muito conflito interno e autodesprezo, acabando por sofrer consideravelmente.

Além disso, embora a principal tarefa da higiene mental esteja relacionada a si mesmo, ela tem um forte impacto nas relações sociais. Ou seja, uma pessoa mentalmente saudável tratará naturalmente os outros com respeito e consideração, pois essa é a maneira como está acostumada a lidar consigo mesma. Ao contrário, uma pessoa mentalmente instável terá muitos conflitos interpessoais e sofrerá com medo, raiva, ódio e outras emoções negativas como consequência.

Assim, a saúde mental gera dignidade e decência. E, inversamente, a doença mental arruína a vida, tanto para si quanto para os outros. A saúde mental enobrece; a doença mental degrada.

Quando se tem saúde mental, a tarefa contínua é mantê-la e aprimorá-la. Quando se tem falta dela, a primeira tarefa é obtê-la, ou seja, curar-se da doença mental. Uma maneira muito poderosa de obter, manter e melhorar a saúde mental é *a meditação* . Através da meditação, a pessoa passa a se conhecer verdadeiramente, a assumir o controle de si mesma e a discernir o que é bom e o que é ruim na vida, o certo e o errado no comportamento.

7. CONTEMPLE A MENTE

A julgar por uma coleção de ensaios atribuídos a Bodhidharma [13], seus ensinamentos sobre a meditação Zen eram bastante introspectivos. Ele enfatiza constantemente a futilidade dos atos e rituais físicos, e destaca a necessidade de " *contemplar a mente* " para alcançar a iluminação/libertação. Essa mensagem é repetida ao longo da obra em diversas palavras. Por exemplo:

> *Responder, perceber, arquear as sobrancelhas, piscar os olhos, mover as mãos e os pés, tudo isso é a sua*

---

13 *Os Ensinamentos Zen de Bodhidharma* , compostos por quatro ensaios. Assim como o tradutor, Red Pine, presumo que seu autor seja de fato Bodhidharma; mas quem é o(s) genial(is) autor(es), em última análise, não é muito importante: algum ser humano teve este interessante ensinamento para nos transmitir. Observo que D.T. Suzuki, em sua *Primeira Série* de *Ensaios sobre o Budismo Zen* (p. 178), menciona seis (e não apenas quatro) ensaios de Bodhidharma como bastante conhecidos e populares no Japão atual. Embora reconheça o espírito Zen de todos esses ensaios, Suzuki considera apenas dois deles como provavelmente escritos pelo primeiro patriarca do Zen.

> *natureza milagrosamente consciente. E essa natureza é a mente. E a mente é o Buda… Aquele que vê a sua própria natureza encontra o Caminho… é um Buda."* (P. 29.)

A implicação aqui é que o estado de Buda (a realização suprema) não é algo distante, como o pico de uma montanha alta e difícil de escalar. É algo próximo, alcançável por uma simples mudança de perspectiva. Ou seja, a separação entre samsara e nirvana é tênue: de um lado, você está em samsara e, do outro, em nirvana. Nas palavras dele:

> *Enxergar além do mundano e testemunhar o sublime está a menos de um piscar de olhos de distância. A percepção é agora.* (P. 113.)

A transição não se concretiza por meio de elaborados atos externos, mas sim por meio de uma atenção aguçada. Assim, ele afirma:

> *As pessoas que buscam bênçãos concentrando-se em obras externas em vez do cultivo interno estão tentando o impossível* . (P. 95.)

Ainda assim, dada a ambiguidade da palavra "mente", o conselho de contemplar a mente permanece um tanto difícil de entender com precisão. Pois "mente" (a meu ver), em seu sentido mais amplo, abrange todos os aspectos da psique:

1. O *verdadeiro eu* (ou alma ou espírito), que se apresenta como Sujeito de todos os atos de consciência (isto é, de qualquer tipo de percepção) e como Agente de todos os atos de volição (vontade) e

valoração (valorizar ou desvalorizar algo). Essa 'entidade' não possui características fenomênicas ("vazia", na terminologia budista) e, portanto, é intuída (apercebida) em vez de percebida, observe bem.

2. As *faculdades ou atos internos* desse eu – a saber, consciência, volição e valoração. Essas expressões intencionais do eu real também são, em si mesmas, desprovidas de quaisquer aspectos fenomênicos, sendo, portanto, intuídas em vez de percebidas. Aqui, devemos distinguir cuidadosamente entre o *fato* (ou relação) da consciência e o *conteúdo* (ou objeto) da consciência [14], bem como distinguir o Sujeito que é consciente do ato particular da consciência. E distinções semelhantes se aplicam à volição e à valoração.

3. O *eu ilusório* (ou ego) é um conjunto de fenômenos corporais e mentais com os quais o eu real, habitualmente (ou pelo menos em parte) identifica-se de forma ilusória. Essa "entidade" composta inclui uma multiplicidade de fenômenos mentais mutáveis (ou seja, projeções mentais, memórias, imaginações, conceitos, descrições verbais, emoções) e fenômenos físicos (sensações, percepções sensoriais, sensações físicas), e é normalmente confundida com o eu real.

---

[14] Não existe consciência sem conteúdo (ou seja, objeto); aqui, toma-se consciência de outro ato de consciência cujo conteúdo, por sua vez, é algo diferente.

O ego está constantemente se cristalizando em nossa perspectiva mental, caso não nos esforcemos para contrariar essa tendência aparentemente natural [15].

4. A *infraestrutura física* da psique e seu funcionamento; ou seja, o sistema nervoso, incluindo o cérebro, a coluna vertebral e os nervos, as características fisiológicas dos seres humanos envolvidas nas funções sensoriais, motoras e emocionais. Este é um sentido ou aspecto do termo "mente" no uso coloquial; às vezes, é a intenção do termo mais específico "mente inconsciente". É apropriado referir-se a essas estruturas e eventos físicos como pertencentes à mente, na medida em que aparentemente constituem a interface entre os domínios material, mental e espiritual; a mente é sustentada e alimentada por elas e age sobre o corpo e o mundo além dele por meio delas.

Note a diferença entre os dois últimos fatores da psique. O terceiro refere-se a fenômenos internos, uma autopercepção subjetiva privada (que posteriormente pode ter ramificações sociais), enquanto o quarto refere-se a fenômenos objetivos (cognoscíveis apenas externamente, mesmo para o dono do corpo).[16]

---

[15] A meditação é precisamente a ferramenta mais eficaz para superar nossa tendência inata à formação do ego. Mesmo assim, podemos recair a qualquer momento em velhos hábitos egocêntricos; por exemplo, outro dia uma jovem me olhou de um jeito específico, e eu me senti lisonjeado e cativado.

[16] Nesse sentido, é importante não confundir essa "objetividade" com um padrão exclusivo de verdade, como fazem

Ora, quando ele recomenda que "contemplemos a mente", Bodhidharma obviamente não está se referindo ao terceiro aspecto da psique, o aspecto percebido (fenomenológico); o ego é (com razão) o *grande inimigo* do budista.

Ele parece, por vezes, estar se referindo ao quarto aspecto da mente, o mistério do poder silencioso da mente sobre o corpo; por exemplo, quando afirma que nenhuma pessoa iludida "compreende o movimento de suas próprias mãos e pés", ou, mais explicitamente:

> *...cada movimento ou estado é tudo sua mente. Em cada momento, onde a linguagem não consegue chegar, ali está sua mente* [17].

---

certos "cientistas" modernos. Tal behaviorismo, defendido sob o pretexto de positivismo ou empirismo radical, é uma postura ideológica não científica que seria mais precisamente descrita como estreita ou extremamente materialista. É epistemologicamente falacioso, porque seus proponentes ignoram deliberadamente uma grande parte da experiência pessoal comum (ou seja, dados introspectivos) e formulam suas teorias com base em uma seleção arbitrária de dados experienciais (ou seja, fenômenos físicos). Na verdade, o que essa doutrina antifenomenológica significa é que a conveniência de certos técnicos de laboratório de baixo escalão é ser elevada ao status de filósofos da mente! O motivo psicológico por trás dessa doutrina é um mal que aflige cada vez mais pessoas hoje em dia: um profundo *medo pessoal da introspecção* – isto é, de confrontar os aspectos mentais e espirituais da própria psique.

[17] Pág. 23. Isso me faz pensar no Tai Chi, que é uma meditação sobre o movimento, sobre a relação entre a mente e o movimento físico. Da mesma forma no Yoga.

Mas, principalmente, Bodhidharma parece estar se referindo ao primeiro ou ao segundo dos fatores listados acima – ou seja, aos aspectos intuídos (não fenomenais) da psique.

> *Se você simplesmente concentrar a luz interior da sua mente e contemplar sua iluminação exterior, dissipará os três venenos e afastará os seis ladrões de uma vez por todas. E sem esforço, você obterá posse de um número infinito de virtudes, perfeições e portas para a verdade.* (P. 113.)

Por vezes, a sua ênfase parece estar no eu real; como quando escreve: "Nenhum karma pode restringir este corpo real" (p. 21), "Desperte para o seu corpo e mente originais" (p. 31); "O seu corpo real não tem sensações, etc." (p. 39), ou ainda (enfatizando a natureza não fenomênica do eu real):

> *O Buda é o seu corpo real, a sua mente original. Essa mente não tem forma nem características, nem causa nem efeito, nem tendões nem ossos… Mas essa mente não está fora do corpo material… Sem essa mente, não podemos nos mover. O corpo não tem consciência.* (P. 43.)

Às vezes, parece estar relacionado aos atos de consciência e aos atos correlatos de vontade e valoração desse eu real; por exemplo:

> *A linguagem e o comportamento, a percepção e a concepção são todas funções da mente em movimento. Todo movimento é o movimento da mente. O movimento é a sua função... Mesmo assim,*

> *a mente não se move nem funciona, porque a essência do seu funcionamento é o vazio e o vazio é essencialmente imóvel.* (Págs. 43-44.)

Tudo isso me dá a ideia de uma meditação que consiste na "consciência da consciência". Nessa meditação, a pessoa se concentra naquele *que está consciente* (si mesma) e/ou no *fato da consciência* (em contraposição ao seu conteúdo). Quaisquer [18]objetos fenomênicos, materiais ou mentais, que cheguem à nossa atenção, simplesmente os ignoramos e, em vez disso, prestamos atenção à *nossa consciência* deles. Os objetos vêm e vão durante a meditação, mas o Sujeito e a consciência permanecem e são o foco constante.

Pode-se sugerir que a ênfase deva ser na consciência, e não no consciente, pois neste último caso corre-se o risco de fixarmo-nos numa representação egoica do eu, em vez do eu real. Além disso, minha experiência demonstra que a percepção meditativa atinge seu ápice quando a impressão do eu parece desaparecer; a pessoa parece encarar o mundo ao redor sem o peso de uma presença externa. Assim, mesmo que o eu não esteja realmente ausente (já que é a própria consciência), é melhor comportar-se *como se* ele não existisse. Por essa razão, devemos descrever este exercício mais especificamente como meditação sobre a consciência.

---

[18] No sentido mais estrito de "mente" – referindo-se apenas a eventos *fenomênicos* (memórias, imaginações, sonhos, pensamentos verbais, etc.). Observe-se, de passagem, que o termo "mente" também costuma se referir ao *espaço mental* , a extensão presumida *na qual* os fenômenos mentais ocorrem.

Esteja atento ao milagre de sua consciência, ou da sua consciência em si, seja ela direcionada para fora ou para dentro. Bodhidharma diz: " *Buda* é sânscrito para o que vocês chamam de *consciente, milagrosamente consciente* " [19]. A sensação de admiração ao observar a consciência é, como ele claramente sugere, essencial para a iluminação [20]. Cultive essa admiração. Não considere a consciência como algo garantido, tornando-a invisível para si mesma. Perceba a maravilha de que uma coisa (você) pode ver outra (qualquer coisa que você olhe, inclusive você mesmo). Uau! Como isso é possível?

---

19 Transcrição literal da presente tradução; na pág. 29.

20 É interessante notar, de passagem, o quão distante essa perspectiva está da visão de alguns budistas (talvez mais "Hinayana"), que consideram a Iluminação como a *extinção* da consciência (e da vontade e de todos os outros aspectos da individualidade). Para Bodhidharma (um mestre "Mahayana"), o propósito de tudo é alcançar um ápice de consciência, não *a* inconsciência. A diferença talvez se deva a uma interpretação distinta da doutrina dos doze *nidanas* (sobre a cadeia de causação da existência samsárica). Segundo essa doutrina, as três primeiras causas na cadeia são a ignorância, as ações e a consciência; estas se referem, respectivamente, à falta de compreensão espiritual, ao agir de acordo com essa incompreensão e à consciência estreita e ilusória que emerge dessa ação. Não é a consciência *em si* o problema (como alguns parecem pensar), mas a consciência *limitada e limitadora* da existência ordinária. A solução, portanto, não é a aniquilação da consciência, mas sua máxima intensificação e expansão. Assim, a consciência em si não é um desvalor, mas um valor. (De acordo com essa divergência de interpretação, o ramo Hinayana tende a considerar o Vazio como o nada, literalmente um negativo, enquanto o ramo Mahayana enfatiza seu significado positivo, como a "natureza de Buda" subjacente a todas as coisas.)

Inicialmente, essa meditação exige esforço; mas, eventualmente, pode-se alcançar um nível de concentração sem esforço que pode ser caracterizado como contemplação. Observe bem que o verdadeiro objeto dessa meditação sobre a própria consciência não é fenomênico – não possui qualidades visuais, auditivas, táteis, gustativas ou olfativas. É verdadeiramente espiritual e puramente imaterial, e por essa razão é comparado a um espaço vazio e transparente.

É claro que não adianta muito observar a própria consciência apenas momentaneamente; é preciso perseverar nesse esforço por algum tempo. Ao mesmo tempo, deve-se ter cuidado para não transformar isso em uma "ideia de ganho" [21], ou seja, para não deixar que tal esforço se torne uma distração em si mesmo. Não se pode agarrar aos resultados na meditação, mas sim proceder com suavidade e certo desapego.

Ultimamente, tenho praticado repetidamente essa meditação sobre a atenção plena, e parece ser uma maneira eficaz de descartar percepções, fantasias e pensamentos passageiros, e alcançar um estado de espírito mais expandido e contemplativo. Embora ainda não possa afirmar ter tido a experiência sublime de contemplar a mente que Bodhidharma descreve, considero-a proveitosa.

---

21 Conselhos frequentemente dados em seus livros por um discípulo moderno de Bodhidharma, Shunryu Suzuki.

8. OS QUATRO FUNDAMENTOS E A PRÁTICA CENTRAL

Na prática, a meditação da consciência deve ser combinada com quatro meditações menores, que servem como plataforma de partida e pilares de sustentação para a intenção principal. Esses quatro fundamentos (como os chamarei) são *a consciência corporal, a consciência da respiração, a consciência dos pensamentos e a consciência do ambiente* .

Primeiramente, concentre-se no seu corpo:

- Postura: assento estável, costas retas, coluna alongada, queixo para baixo, ombros para trás e para baixo, peito aberto, abdômen relaxado, mãos no "mudra universal".
- Tônus: corpo relaxado, porém alerta, imóvel sem rigidez, sem tensão ao redor dos lábios e sobrancelhas, ou no pescoço.

- Sensações: sensações táteis na pele e no interior do corpo, sensações físicas e emoções psicossomáticas, sabores na boca, cheiros no nariz, sons corporais.

Em seguida, preste atenção à sua respiração:

- Deixe seguir seu próprio ritmo; não interfira em sua velocidade ou trajetória. Se você perceber que está respirando principalmente por apenas uma narina, deixe estar, isso é natural.
- Sinta o ar entrar, acompanhe-o subindo pelas narinas, depois siga-o descendo pelo nariz até sair completamente. Repita o ciclo pacientemente.

Após algum tempo, observe seus pensamentos:

- Você está pensando de alguma forma, seja através de memórias ou imaginações de imagens e sons, através de emoções, através do discurso verbal, ou através de intenções, decisões, planos, esperanças, medos e coisas do gênero sem palavras? Simplesmente observe o fato, sem classificação ou outros comentários.
- Os pensamentos podem ser voluntários ou produzidos impessoalmente pelo seu cérebro (cerebrais). Os primeiros exigem esforço, enquanto os últimos ocorrem espontaneamente. Você pode legitimamente pensar ativamente por um tempo, para se dar instruções de meditação ou aprender lições com a experiência atual; mas saiba quando parar, ou seja, pare o mais rápido possível. Quanto aos

pensamentos involuntários (cerebrações), eles podem continuar como ruído de fundo durante uma sessão de meditação ou podem se acalmar com o tempo; apenas observe-os sem incentivá-los ou se perturbar com eles.[22]

- Permita que os pensamentos fluam um pouco, mas mantenha-os sob controle. Você não quer que eles tomem o controle, mas também não pode controlá-los de forma violenta. Em vez disso, deixe-os surgir por um momento, mas não os deixe correr soltos: domine-os na primeira oportunidade e mantenha o domínio.

Agora, preste atenção aos estímulos externos, ao contexto em que você se encontra:

- A vista à sua frente. Idealmente, você está de frente para uma parede ou alguma paisagem natural, para que o que você vê não estimule pensamentos, mas sim possa ser usado para desviar sua atenção deles. Olhar para fora tem um efeito calmante. Se seus olhos ficarem cansados (quentes, vermelhos), basta

[22] É claro que ter um estilo de vida coerente ajuda consideravelmente. Em geral, deve-se tentar *limitar* ao mínimo os estímulos sensoriais. Se alguém vive em circunstâncias muito estimulantes, será naturalmente assaltado por inúmeros pensamentos frenéticos e ruidosos, e a mente precisará de muito esforço para se acalmar. Por essa razão, muitos buscadores espirituais se tornam eremitas; isso facilita muito a meditação! De qualquer forma, um estilo de vida sereno é essencial.

fechá-los por um tempo e, em vez disso, olhar para dentro.

- Os sons ao seu redor. Sons produzidos por sua família ou vizinhos, ruídos mecânicos em sua casa, sons do trânsito na cidade, sons da água, pássaros e insetos no campo. Ouça todos eles com a mesma atenção; geralmente, eles desaparecem com o tempo. Eles também podem ser usados para equilibrar os pensamentos.
- Outras sensações. A brisa ou o sol no rosto, a temperatura do ar, os cheiros ao redor, e assim por diante.

Essas quatro meditações são meramente fundamentos para a quinta meditação, a principal, que é a meditação sobre a consciência, lembre-se. Os quatro fundamentos são [23]meditações materiais ou mentais (perceptivas e/ou conceituais), enquanto a meditação principal é puramente espiritual (intuitiva). No entanto, a consciência da consciência não é possível sem alguma consciência prévia de algo além da consciência; daí a importância dessas meditações prévias. Mas não se prenda à preparação: siga em frente e faça o esforço extra de meditar sobre a consciência!

Assim, propomos aqui um programa ou pacote de meditação. Começa-se com as quatro meditações mais básicas, dedicando total atenção a cada uma delas, e depois

---

[23] Uso 'mental' aqui novamente no sentido mais restrito do termo.

aprendendo a praticá-las em rápida sequência ou simultaneamente (mais ou menos). De tempos em tempos, retorna-se a cada uma delas: verificando se a postura está correta, assegurando o contato com a respiração, certificando-se de que não se está envolvido em pensamentos descontrolados e ancorando-se no ambiente ao redor.

Quando alguém se sente preparado, muda de marcha e inicia a meditação da atenção plena. Esta se torna o foco principal; mesmo assim, a pessoa permanece perifericamente consciente dos quatro fundamentos o tempo todo. Em média, digamos (sem pretender precisão estatística) que a meditação principal ocupará 60% da atenção, enquanto os quatro exercícios menores ocuparão 10% cada. Assim, embora a meditação da atenção plena seja a prática central, as outras quatro meditações garantem que a pessoa chegue a ela e se mantenha no caminho certo [24].

A meditação da consciência é uma forma sofisticada de meditação sobre o aqui e agora. Os quatro fundamentos nos centram no aqui e agora do corpo, da mente e do ambiente, enquanto a prática central nos leva mais fundo, para o aqui e agora no nível espiritual. É introspecção por excelência. É o que Lao-Tsé descreveu como [25]: "Não há necessidade de

---

[24] Quando os pensamentos se dispersarem, como frequentemente acontece, faça todo o possível para se concentrar nos outros três fundamentos, com ênfase na consciência da respiração. Esta última é crucial para *um zazen estável* .

[25] De acordo com a tradução de Bynner do *Tao Te Ching* (v. 47).

correr para fora para enxergar melhor… em vez disso, permaneça no centro do seu ser.”

Note que, para estar presente no aqui e agora, é preciso estar sempre atento, mesmo que perifericamente, aos momentos em que não se está *presente* . Idealmente, deveríamos nos concentrar inteiramente no aqui e agora. Mas, na prática, muitas vezes nos desviamos dele, levados por sensações, emoções e pensamentos passageiros. O sucesso da meditação depende da rápida percepção desses momentos de distração, quando deixamos de estar focados no presente. Assim que notarmos essa mudança na direção da consciência, devemos gentilmente trazer nossa atenção de volta para onde ela pertence. Portanto, a consciência do aqui e agora tem dois componentes: um positivo e um negativo, igualmente importante; ambos são necessários para manter o foco.

A consciência da consciência é vivenciada como consciência dentro da consciência. Ou seja, adiciona-se consciência à consciência, intensificando a atenção o máximo possível. Essa prática de atenção plena deve ser transposta da meditação sentada para a vida cotidiana. Cada sensação, cada movimento, cada intenção deve ser vivida com atenção plena, como se estivéssemos prestes a perceber nela o segredo de toda a existência. Isso é, creio eu, o que Bodhidharma prescreve para que possamos "contemplar a mente".

9. TRANSCENDER O SOFRIMENTO E O CARMA

Bodhidharma deixa claro que as causas dentro deste mundo não podem produzir efeitos fora dele; o Absoluto só pode ser alcançado independentemente do relativo. Assim, a chave para superar o sofrimento e o karma negativo subjacente não se encontra em rituais e ações externas voltadas para o mérito, mas sim em uma mudança interna de mentalidade.

Ele insiste que "invocar budas, recitar sutras, fazer oferendas, observar preceitos, praticar devoções ou fazer boas obras" são inúteis; somente "vendo [sua natureza búdica]" você pode "alcançar a iluminação". Como ele explica:

> *Se você conquista alguma coisa, é condicional, é cármico. Resulta em retribuição* [isto é, recompensa ou punição] . *Gira a Roda* [do karma] ... *A menos que você veja a sua natureza, toda essa conversa sobre*

> *causa e efeito* [isto é, adquirir mérito religioso] *é um absurdo.* (P. 17.)

Assim, a meditação Zen não é uma forma de mudar algo, de anular nosso karma negativo e o sofrimento que dele decorre, mas sim uma maneira de nos despertar para algo que já está sempre presente, algo além do karma, ou seja, nossa "natureza búdica". Isso é libertador, pois:

> *Quando uma pessoa reconhece sua natureza original, ela para de criar karma* (p. 41). *Aquilo que é verdadeiramente assim, o dharma-eu indestrutível e sem paixões, permanece para sempre livre das aflições do mundo* (p. 93).

Conclui-se, portanto: "A essência do Caminho é o desapego" (p. 47). Em seu *Esboço da Prática* [26], Bodhidharma descreve como trilhar esse caminho espiritual. Ele se refere à "razão e à prática". Por razão, ele entende meditações que "se afastam da ilusão e retornam à realidade"; enquanto por prática, ele entende: "sofrer injustiças, adaptar-se às circunstâncias, não

---

[26] Este ensaio também é reproduzido (com tradução diferente) na Primeira Série de Ensaios sobre o Budismo Zen de D.T. Suzuki (pp. 180-183), sob o título "Meditação sobre os Quatro Atos". Suzuki considera provável que este ensaio tenha sido de fato escrito pelo mestre. Além disso (pp. 183-186), ele demonstra claramente como foi derivado, às vezes palavra por palavra, do anterior *Sutra Vajrasamadhi* . Mas ele prossegue mostrando a novidade na apresentação de Bodhidharma, que fez da versão deste último um documento especificamente Zen.

buscar nada e praticar o Dharma" (p. 3) [27]. Todas essas quatro práticas dizem respeito ao desapego, ou não-apego.

1. " *Sofrer injustiça* ": quando você se deparar com alguma dificuldade que lhe pareça injusta, diga a si mesmo que em algum momento da sua história (não importa exatamente onde) você deve ter merecido isso de alguma forma. Dessa forma, você neutraliza o sofrimento causado pela crença de estar sendo tratado injustamente. Você transcende a questão acadêmica e cansativa da justiça ou injustiça e permanece internamente imune às circunstâncias relativamente externas.[28]

---

27 À primeira vista, essas "quatro práticas abrangentes" parecem ter a intenção de ser um paralelo às "quatro nobres verdades" do Buda, a saber: o fato do sofrimento (isto é, que a existência é sofrimento), a causa do sofrimento (deve-se ao apego), a cura do sofrimento (remover a causa, desapegar-se) e o caminho para a cura (o nobre caminho óctuplo prescrito). Mas, embora os dois conjuntos estejam obviamente associados, eles não são idênticos. O quarteto do Buda consiste em três itens descritivos e um prescritivo; enquanto a lista de Bodhidharma é inteiramente prescritiva (com três negativos e um positivo).

28 Note que eu (diferentemente de Bodhidharma) não acredito que a justiça universal exista necessariamente. Concordo, no entanto, que se deve esforçar para ser o mais indiferente possível à questão da justiça, pois ficar preso a tais preocupações é definitivamente um entrave espiritual. Não obstante, a sabedoria pragmática de não se preocupar com a justiça para si mesmo não deve ser interpretada como indiferença à justiça *para os outros* . Esta última preocupação se enquadraria no quarto tópico aqui, o da "prática do Dharma". Obviamente, não se deve afligir outras pessoas com atos injustos, nem (na medida do possível) permitir que terceiros as aflijam.

2. “ *Adaptação às circunstâncias* ”: isso não se refere a adaptações externas às circunstâncias, mas sim a uma atitude de disposição para lidar com quaisquer condições existentes ou eventuais mudanças nas circunstâncias. Dessa forma, a pessoa não fica à mercê de circunstâncias favoráveis ou desfavoráveis, mas permanece sempre mentalmente (ou seja, mais precisamente, espiritualmente) preparada e capaz de lidar com o que a vida apresentar.
3. “ *Não buscar nada* ”: é uma virtude baseada na compreensão de que você se abre para experiências negativas quando depende de experiências positivas. Tudo neste mundo que parece desejável vem acompanhado de outras coisas indesejáveis. Você pode encontrar satisfação em certas pessoas ou bens por um tempo; mas, mais cedo ou mais tarde, essas experiências se tornarão menos agradáveis, já que tudo é impermanente. Considerando todos os fatos, é mais agradável permanecer distante e sereno.
4. “ *Praticar o Dharma* ” parece se referir a atitudes e atos altruístas. Mas mesmo aqui, enfatiza-se o desapego, para que o egoísmo ou o egocentrismo não resultem deles. O objetivo é transcender a distinção entre o eu e o outro, trabalhar para o bem de todos.

Assim, essas quatro práticas podem ser descritas como diferentes formas de desapego. Não se estressar com os supostos méritos alheios; não preferir isto a aquilo, mas ser capaz de lidar com o que vier; não buscar bens materiais e

sociais diversos, pensando tolamente que se encontrará a felicidade por esses meios; e, no lado positivo, ser prestativo com os outros.

O desapego salva a todos do sofrimento. É o apego que nos prende ao karma e nos faz sofrer; pelo desapego, transcendemos imediatamente este mundo finito e passamos a viver nossa vida a partir da perspectiva infinita de nossa natureza búdica (ou seja, no nirvana). Essa natureza búdica é, naturalmente, vazia, "como o espaço" [29].

29 Pág. 43.

10. EIS A ALMA

Embora Bodhidharma, como mencionado anteriormente [30], pareça por vezes referir-se a um eu no sentido de uma alma, podemos presumir com segurança que, como budista ortodoxo, ele não acreditava literalmente em uma alma. Se lhe perguntassem quem ou o que contempla a mente, ele provavelmente responderia "a mente". Portanto, quando aqui trago novamente a questão da alma, não pretendo atribuir-lhe tal crença, mas simplesmente falar com base na minha própria autoridade como filósofo "independente".

Como já indiquei, concordo que é prudente *não* meditar diretamente sobre o eu no sentido de alma. A razão é que nós, pessoas não iluminadas, facilmente confundimos nosso eu real com nosso eu ilusório. O eu ilusório está tão presente em nossa consciência que não podemos ignorá-lo facilmente. Assim, na esperança de ascender meditativamente, podemos facilmente ficar presos em um nível baixo de consciência!

---

30 Na primeira seção do presente capítulo.

Por essa razão, sugeri que, em nossa tentativa de "contemplar a mente", meditemos sobre o fato de nossa consciência, e não sobre a pessoa que está consciente. Isso, creio eu, é válido nos estágios iniciais da meditação, pelo menos até atingirmos um nível relativamente elevado de consciência.

Mas, como tenho motivos para acreditar na existência de uma alma, devo considerar essa restrição meditativa como um "meio conveniente" temporário, e não como uma proibição absoluta. Parece-me, portanto, legítimo sugerir que, uma vez alcançado um certo grau de paz de espírito e intensidade meditativa, pode-se voltar a atenção para si mesmo no sentido de alma.

Este seria, portanto, um sexto aspecto e o estágio mais recente da nossa proposta de meditação sobre a consciência: eventualmente, tornar-se consciente de si mesmo estando consciente. Devemos fazê-lo, não apenas porque a consciência é logicamente inconcebível sem que alguém esteja consciente, mas também porque esse tipo genuíno de autoconsciência está, de fato, sutilmente presente em todo o nosso exercício de atenção plena, na vida cotidiana e durante a meditação, e, portanto, deve ser reconhecido e priorizado.

Em resumo: o conselho de Bodhidharma de “contemplar a mente” parece vago e impraticável, dada a ambiguidade do termo “mente”. Dentre os vários sentidos do termo, ele provavelmente se referia ao “fato da consciência” e/ou ao “ser consciente”. Admitindo isso, seu conselho era, mais precisamente, contemplar *o contemplar* e/ou *contemplar o observador* . Sugeri que, para evitar o desenvolvimento do

ego, se comece pelo primeiro desses tipos de consciência e, em um estágio posterior, se busque o segundo.

A ideia budista de um "não-eu" (*anatman*) que possua consciência é, pelo menos a meu ver, logicamente impensável. Tal suposto não-eu é tacitamente reificado, mesmo quando se afirma sua nulidade. Dizer que não temos um eu real no âmago de nossa consciência (e volições e valorações) implica que somos meros objetos inanimados. Afirmar que algo verdadeiramente ausente possa ter consciência (e vontade e valor) é negar que certos objetos possuam tais poderes especificamente, enquanto outros objetos carecem deles.

Negar que “nós” cada um de nós temos uma alma, isto é, que *somos* almas, é nos transformar em meras coisas, ou, mais extremo, em nada. Nesse caso, torna-se discursivamente inadequado usar “nós” (ou qualquer outro substantivo ou pronome) – contudo, aqueles que fazem tais afirmações continuam a usar essa linguagem. Ou não percebem o paradoxo envolvido nisso, ou a contradição não os incomoda.

Os budistas afirmam que, no momento da iluminação, o eu (isto é, o eu real aparente, sem mencionar o eu ilusório mais grosseiro) se *extingue* . Eles afirmam que a iluminação é, precisamente, a ocorrência e a experiência dessa extinção do eu. Depois disso, o "eu" existe como um não-eu ("no" nirvana), se é que existe (isto é, não existe de forma alguma, quando o "eu" atinge o estágio final, *o parinirvana*). Mas tais ideias são logicamente impossíveis de defender.

Pois surge a questão: como *sabemos* dessa extinção? Não por nossa própria experiência, já que ainda não alcançamos a iluminação. Portanto, apenas por relatos [31]. Se assim for, quem nos contou? Os budistas afirmam: o Buda nos contou (primeiro, e depois talvez outros mestres que alcançaram *o bodhi*). Muito bem – mas se, ao alcançar a iluminação, seu eu aparente (tanto real quanto ilusório) foi completamente extinto, então ele não estava mais presente e não poderia nos relatar nada.

Se, por outro lado, ele retornasse e trouxesse consigo a memória de sua experiência de iluminação, então não estaria completamente extinto. Pois retornar e falar de alguma experiência passada implica algum tipo de *continuidade* , ou seja, exclui a verdadeira extinção (que logicamente implica uma ruptura radical com a existência). Em suma, a própria ideia de uma extinção do eu ser relatada por uma testemunha a posteriori é paradoxal e insustentável.

A ideia de extinção só pode ser discursivamente aceita como uma hipótese de "terceira parte", uma projeção conceitual de algum observador, uma mera teoria ou especulação. Não pode ser sustentada *de forma consistente* como um relato em primeira pessoa baseado na experiência direta da obliteração

---

31 É claro que o relato indireto tem algum valor lógico, mas não constitui conhecimento no sentido mais estrito. Serve para confirmar uma hipótese, mas não pode prová-la definitivamente. Pois, mesmo que o que a testemunha diz ter vivenciado seja absolutamente verdade (aos olhos de Deus, por exemplo), isso não significa que sua crença sincera nisso seja logicamente inatacável; e mesmo que fosse, isso não significa que nós (outras pessoas) possamos tomar seu relato como fato.

real. Sendo assim, a ideia budista estrita de um não-eu não resiste ao escrutínio lógico e deve ser firmemente rejeitada. Pois existe um postulado alternativo mais consistente, a saber, que cada um de nós possui uma alma, que somos almas.

Deve haver algum tipo de resíduo após a iluminação, caso contrário não teríamos conhecimento dela. Isso não significa, contudo, que o resíduo seja um eu individual contínuo; basta que o resíduo seja o grande Eu comum, do qual cada eu individual não passa de uma minúscula faísca delineada artificialmente pela ignorância. Quando essa ilusão de separação se desfaz, ocorre a iluminação, o eu individual desaparece, mas sua essência universal subjacente permanece.

Para ilustrar a lógica dessa concepção de iluminação, podemos fazer uma analogia com uma gota de chuva caindo de volta no oceano. Assim que mergulha na massa de água maior, a gota desaparece como indivíduo. Ela se torna imediatamente "uma com" o mar. Mesmo assim, é possível, ainda que por um breve instante, recuperá-la intacta.

Da mesma forma, o remanescente da existência espiritual pode inicialmente relatar sua experiência de iluminação, embora, em última análise, todas as suas fronteiras se dissolvam e ele se funda completamente com sua Fonte.

Essa Fonte podemos chamar de Deus, seguindo nossas tradições. Os budistas a chamariam de natureza búdica, mente búdica ou mente original; os hindus a chamariam de Brahman; e cada outra religião tem seu(s) nome(s) para ela.

O nome não é tão importante, creio eu, quanto o que a palavra pretende representar; não me preocupo tanto com as tradições religiosas em si, mas com seu significado intrínseco.

Na verdade, quando os budistas buscam a libertação do mundo cármico, eles não buscam a aniquilação total, a morte absoluta [32]. Eles buscam, em vez disso, algo que chamam de felicidade ou nirvana. Trata-se de uma existência, uma espécie de "vida superior", embora não sujeita ao sofrimento do samsara. O nirvana é certamente algo além, livre e desprovido de todos os aspectos e eventos fenomênicos; mas isso não significa que seja o nada absoluto, uma não existência niilista. É, digamos, uma existência puramente espiritual (seja lá o que isso signifique).

Chegando a essa conclusão, percebo que meu pensamento sobre o assunto se aproxima mais da filosofia hindu "elevada" (como o Advaita Vedanta) do que do budismo. Jamais poderei aceitar a ideia de "avatar", tão difundida no hinduísmo (assim como no cristianismo), a ideia de que Deus pode se encarnar e de fato se encarna em formas humanas ou outras. Para mim, como filósofo racional, essa é uma noção logicamente insustentável; o todo não pode se tornar uma parte. Mas muitas ideias da filosofia hindu são, de fato, profundas e razoáveis.

---

[32] Se assim fosse, aqueles que não acreditam na reencarnação poderiam simplesmente cometer suicídio e dar fim a este mundo, sem precisar meditar ou mudar seu comportamento.

11. A teoria budista da ausência de alma

Uma das principais e distintivas teses do budismo é a teoria da "não-alma" (ou *anatta* em páli, *anatman* em sânscrito). Esta teoria faz parte de uma tese mais ampla de que nada possui uma essência real, sendo a alma individual ou o eu concebido aqui como um caso especial do conceito de essência, ou seja, como a essência de uma pessoa.

A doutrina budista da ausência de essências surgiu como reação a uma tese, denominada "eternalismo", aparentemente normativa na filosofia indiana da época, *segundo a qual as "coisas" consistem em "essências" eternas e imutáveis, entidades substanciais e causalmente independentes* . De maneira semelhante, no que diz respeito ao caso específico das almas.

A doutrina budista da ausência de essências baseava-se na premissa de que a crença em tais "essências", incluindo em particular a crença em almas (como essências de nossa existência corporal e mental), é a causa fundamental de

nosso aprisionamento no samsara (ou seja, nossa ignorância e sofrimento fundamentais), de modo que seu abandono nos levaria ao nirvana (ou seja, nos iluminaria e libertaria).

Na filosofia ocidental, existiu uma teoria muito semelhante ao Eternalismo, a saber, a "Monadologia" de Gottfried Leibniz. Esta era, naturalmente, uma ideia ontológica extremista, devido a uma leitura simplista da predicação, que afirmava que o predicado está literalmente "contido no" sujeito. Ou seja, que tudo o que é predicável de algo deve ser "parte de sua natureza" e, portanto, inextricavelmente intrínseco e peculiar a ele – de modo que o mundo é composto de uma multiplicidade de substâncias eternas, cada uma das quais é uma ilha em si mesma.

Em contraposição a essa filosofia imprecisa, a contra-teoria budista pareceria, *à primeira vista,* uma melhoria louvável. No entanto, a meu ver, a teoria eternalista serve ao budismo como uma conveniente cortina de fumaça filosófica. Certamente não se trata da visão de mundo do senso comum ou da ciência (que são efetivamente ignoradas pelo budismo); e a refutação budista constitui outra posição extremista (na direção oposta), que nega completamente a realidade de qualquer essência, supostamente reduzindo tudo no mundo a uma infinita interdependência (a teoria da codependência ou interdependência).

Embora os budistas protestem que sua tese não representa o extremo oposto, ou seja, o niilismo, mas sim um caminho intermediário entre esses dois extremos, é difícil entender como poderíamos razoavelmente não julgá-la como uma

visão extremista. É verdade que existem duas, ou melhor, três posições budistas nesse contexto. Uma, atribuída à vertente Theravada, defende um vazio total (extinção na meditação); outra, atribuída à vertente Mahayana, defende um fundamento original último (uma substância espiritual universal subjacente, embora piedosamente declarada como "vazia" ou "inerte"); e uma terceira, defendida pelos adeptos do Zen, que não se encaixa em nenhuma das duas posições anteriores, ou seja, uma posição neutra entre as duas anteriores (portanto, mais "caminho intermediário" do que elas).

Dentre essas três opções, a principal, a Mahayana, parece ser a menos niilista, pois admite algum tipo de existência real – a saber, a existência do "fundamento original". Logicamente, porém, essa tese monista (à qual eu pessoalmente tendo a aderir) deveria ser classificada como uma filosofia eternalista, já que o fundamento original transcende a impermanência. Aparências impermanentes brotam continuamente dele, mas ele é, em toda parte e sempre, uma mesma plenitude serena. Assim, as outras duas teses budistas, que são mais claramente antieternalistas, podem ser razoavelmente vistas como niilistas, e não como um caminho intermediário.

A visão do senso comum (à qual a maioria de nós adere, consciente ou inconscientemente) é bastante neutra em relação a essas questões. É verdadeiramente um caminho do meio, sem preconceitos. Não tira conclusões gerais precipitadas. Não reduz tudo a substâncias independentes,

nem a não-substâncias mutuamente dependentes, mas permanece aberta à possibilidade de haver um pouco de ambos os cenários extremos presentes no mundo real, além de outras opções. Em um nível mais científico, essa visão comum se torna a abordagem das “leis da natureza” – a ideia de que existem vários graus de existência e formas de dependência que (no domínio físico, pelo menos, e possivelmente no domínio mental em certa medida) são melhor expressas por meio de fórmulas quantitativas.

Nessa perspectiva comum, parece haver alguma "substância" concreta no mundo, mas nem tudo se reduz a esse conceito. Além disso, as coisas substanciais não precisam ser individualmente permanentes, podendo mudar de uma forma para outra. Contudo, a Física assume como uma de suas premissas básicas a lei da conservação da matéria e da energia – ou seja, que a quantidade total de substância física é constante. Ademais, aquilo que é impermanente dura por um tempo. As coisas que existem devem existir por algum tempo (algumas mais, outras menos) – elas não podem, logicamente, ser tão impermanentes a ponto de "existirem" por tempo algum.

De qualquer forma, o conceito de essência certamente não é, em nossa visão comum, equiparado ao de substância. Essências raramente são substâncias, mas geralmente estruturas ou processos que parecem estar geral e exclusivamente presentes nos fenômenos em questão, e por isso são usados para defini-los. Essências são geralmente *abstrações* , isto é, insights ou conceitos racionais, em vez de

percepções concretas ou objetos de percepção. A abstração reivindica a validade do insight sem afirmar estar literalmente dentro da realidade; embora dependa de um Sujeito para ocorrer, em princípio interpreta corretamente o Objeto. Não se pode negar a abstração como tal sem recorrer a abstrações – portanto, tal posição cética seria logicamente insustentável.

Na visão budista, em contrapartida, as essências aparentes ou alegadas das coisas são *convencionais* , ou mesmo *puramente nominais* , e as almas não são exceção a essa regra. Por "convencional" (e ainda mais por "nominal") entende-se aqui que nós, as pessoas que acreditam em essências ou almas, projetamos essa ideia na realidade, quando, na verdade, a realidade não contém nada disso. Na epistemologia budista, as pessoas geralmente usam a mente de forma convencional (ou sob a má influência das palavras) dessa maneira, projetando na realidade coisas que nela estão ausentes.

Como (podemos perguntar) sabemos que a realidade não é como aparece à mente comum? Sabemos disso, segundo essa teoria, por meio da consciência iluminada. Assim, a epistemologia budista, embora invalide a consciência comum, afirma a ideia otimista de que podemos transcendê-la e ver as coisas como elas são. Isso pode, aliás, ser comparado e contrastado com a epistemologia kantiana, que também afirma que nosso conhecimento fenomênico é imperfeito, mas coloca distintamente a perfeição do conhecimento 'noumenal' além do nosso alcance. Enquanto

essa teoria de Immanuel Kant é inconsistente consigo mesma, a teoria budista não o é nesse aspecto.

Contudo, observe bem a diferença entre o 'abstracionismo' comum e o convencionalismo ou nominalismo budista. Para os budistas, assim como para Kant, nossas mentes *inventam* abstrações sem qualquer suporte objetivo; enquanto que na epistemologia racional comum, a abstração é *um ato de discernimento racional* – ou seja, ela registra algo objetivo, que não é mera invenção da imaginação.

Além da explicação ou racionalização epistemológica mencionada para a tese da inexistência da alma, os filósofos budistas propõem diversas afirmações e argumentos ontológicos. Segundo eles, todas as coisas, incluindo as almas aparentes, carecem de essência, pois são impermanentes e descontínuas. Afirmam que isso pode ser facilmente observado e, em todo caso, pode ser argumentado logicamente – além de ser evidente para qualquer pessoa iluminada.

Com relação à observação, eles afirmam (assim como David Hume mais tarde) ter procurado uma alma em todo o seu interior e nunca a ter encontrado. A alma é, portanto (para eles), uma ilusão das pessoas de mentalidade convencional – que são iludidas pelo seu ego (as aparências corporais e mentais da individualidade) a acreditar que existe algo (ou seja, alguém) no centro de toda a sua experiência e pensamento.

Mas devemos observar que isso não é, obviamente, uma mera constatação da ausência de alma, mas sim uma

generalização resultante de uma série de tentativas frustradas de observar positivamente a existência de uma alma. A generalização da negação pode estar correta, mas não possui o mesmo status epistemológico que uma observação positiva. Não há nada de empiricamente ou logicamente necessário na afirmação da inexistência de alma. Pelo menos, não do ponto de vista de uma pessoa não esclarecida; e é difícil imaginar como uma pessoa esclarecida poderia evitar recorrer igualmente à generalização.

Além disso, podemos criticar sua inferência e argumento mais amplo, apontando que é absurdo procurar a alma no reino fenomênico (ou seja, com referência a qualidades sensíveis percebidas, como visões, sons, odores, sabores, sensações táteis, sejam mentais ou físicas), se a alma é uma entidade não fenomênica (algo intuído, que em si não possui aspectos fenomênicos).

Vale a pena esclarecer ainda que, embora nossa alma seja uma substância espiritual não material, no centro de uma infinidade de fenômenos mentais e físicos, ela não é a sua "essência" ou característica definidora. Nossa alma somos "nós", nosso eu – o sujeito de nossas cognições e o agente de nossas vontades e valorações. É um erro intelectual tentar nos identificar com coisas que estão apenas associadas a nós. Não somos um com nossas mentes e/ou corpos, nem fazemos parte deles, mas somos algo que os transcende, embora estejamos em meio a eles, percebendo-os e interagindo com eles de diversas maneiras.

Com relação à impermanência, os budistas aparentemente consideram que, como nossa alma sempre tem um início aparente (nosso nascimento) e um fim (nossa morte), ela é necessariamente ilusória. Em sua visão – refletindo, ao que parece, a suposição geral da antiga filosofia indiana –, o que é temporário (ou passageiro) é necessariamente ilusório; somente o permanente (ou eterno) é real. Além disso, em sua visão, nada é eterno – com o que certamente querem dizer que nada fenomênico é eterno; pois eles certamente acreditam na eternidade da iluminação ou da "natureza da mente" subjacente ou "fundamento de todo o ser" – mesmo que afirmem que esse substrato universal é, em última análise, "vazio".

Mas esse ponto de vista pode ser contestado. Ser real é ser um fato, isto é, ocorrer ou ter ocorrido. A duração desse fato, seja ela atual, passada ou futura, é certamente irrelevante para seu status como fato. Uma ilusão é algo que é ou foi considerado como tal, mas não é ou não foi. Identificar a realidade com a eternidade e a ilusão com a impermanência é confundir duas questões distintas. Nunca encontrei um argumento convincente para justificar tais equivalências. Certamente, podemos imaginar ilusões eternas e realidades transitórias. Portanto, devemos considerar que a questão da persistência da alma, ou seja, se a alma é eterna ou tão efêmera quanto o corpo e a mente evidentemente o são, nada tem a ver com sua realidade ou ilusão.

O argumento budista contra a alma também apela para a ideia geral de descontinuidade, ou seja, a ideia de que tudo

muda o tempo todo e, portanto, nada pode ser apontado como "uma e a mesma coisa" de um momento para o outro. Essa ideia é apresentada como uma observação – mas é claramente uma mera hipótese, uma abstração extrapolada de uma observação. Dado o fato observado da mudança, pode-se igualmente supor que algum tipo de continuidade subjaz aos pares de momentos. Como tudo o que realmente experimentamos são os momentos sucessivos, a questão de se algum resíduo de cada momento pode ser encontrado no seguinte permanece em aberto. Assim, falar de descontinuidade já implica *assumir* algo além da observação.

Além disso, mesmo diante de uma aparente descontinuidade, não podemos chegar a uma conclusão definitiva de que *realmente* existe uma descontinuidade – muito menos que isso seja verdade em todos os casos. A descontinuidade é uma *abstração* da experiência; não é um objeto puro da experiência. Ademais, o conceito de descontinuidade *universal* permanece sempre um tanto quanto questionável, pois é uma suposição indutiva – na melhor das hipóteses, uma mera generalização. Além disso, a consistência interna desse conceito é incerta, uma vez que implica uma *permanência* da descontinuidade ao longo do tempo. Ou seja, se considerarmos que a abstração implica necessariamente algum tipo de continuidade (seja do objeto ou do sujeito), o conceito de descontinuidade torna-se autocontraditório quando levado ao extremo.

Essa percepção é especialmente pertinente no caso da alma, que aqui é tanto sujeito quanto objeto. Não poderíamos

afirmar com certeza que a alma é descontínua (ou seja, uma sucessão de almas momentâneas e discretas), porque tal afirmação exigiria da alma a capacidade de *transcender* a descontinuidade o suficiente para perceber que ela é descontínua. Ou seja, para fazer tal afirmação, a alma (como sujeito) deve estar *presente no tempo que abrange* duas ou mais de suas supostas instâncias ou segmentos meramente momentâneos (ou seja, a alma como objeto). Isso é claramente uma autocontradição. Portanto, o argumento budista em favor da tese de que a alma não existe não resiste a uma análise lógica rigorosa.

Outra afirmação budista a respeito da alma é que ela está sujeita à "originação dependente" ou "condicionamento" – ou seja, que sua existência real, como unidade do ser, como um fato – é impossível isoladamente, sendo possível apenas em relação a todas as outras coisas (que, por sua vez, são igualmente interdependentes). No entanto, essa teoria – de que tudo no universo só poderia existir na presença de tudo o mais no universo, e que um universo menor (contendo apenas uma dessas coisas, ou algumas, mas não todas) é inconcebível – é mera especulação; não há qualquer comprovação a respeito.

Além disso, poderíamos perguntar novamente se essa teoria é consistente consigo mesma. Se ela é, como todas as coisas sublunares, algo dependente ou condicionado – e certamente o é, notadamente em relação à experiência e ao pensamento humanos – como pode ser considerada uma verdade universal e eterna? Qualquer afirmação de que o relativo é

absoluto parece paradoxal e passível de dúvida. Tem que haver algo absoluto para ancorar o relativo. Afirmar que tudo depende de tudo e vice-versa ainda é afirmar que essa grande sopa de coisas interdependentes é algo independente. E se isso, por sua vez, não é um fato irredutível, algo mais deve ser. Não há como ser um relativista absoluto!

A crença de que algo pode ser "tanto A quanto não-A", ou "nem A nem não-A", parece ser a essência de todo misticismo (no sentido pejorativo). A alegação de não fazer nenhuma alegação é, em si, uma alegação – não há como escapar dessa lógica. Afirmar que tudo é ilusório é afirmar isso como um fato – ou seja, como algo que não é ilusório. Afirmar que não há nada, nenhuma pessoa, no âmago do nosso ser pode parecer superficialmente, à primeira vista, logicamente possível, ou seja, não autocontraditório – até que nos perguntemos quem está fazendo a alegação e a quem ela se dirige. Objetos inanimados não se preocupam com tais questões. Um não-eu não pode ser iludido nem perceber sua ilusão. Qualquer ocorrência de cognição, valoração ou volição implica um eu.

12. HISTORICIDADE BUDISTA

O budismo surgiu no nordeste da Índia por volta do século VI ou V a.C. Não surgiu, obviamente, em um vácuo cultural. A Índia já possuía uma rica cultura religiosa, baseada nos Vedas e Upanishads, que deu origem a outras religiões, notadamente o hinduísmo.

Parece ser um fato histórico que o budismo foi fundado por um homem chamado Siddhartha Gautama, embora os historiadores discordem quanto às datas exatas de sua vida; a maioria deles, na Índia e no Ocidente, sugere que ele viveu entre 563 e 483 a.C., enquanto outros, no Japão, sugerem entre 448 e 368 a.C.[33]

Seja como for, parece razoável supor que o budismo começou com os ensinamentos desse único homem e, com o tempo, se expandiu e evoluiu. Isso não significa, é claro, que todas as histórias que chegaram até nós a respeito dele sejam historicamente verdadeiras, nem que todas as declarações

33 De acordo com a Enciclopédia Britânica.

feitas em seu nome tenham sido de fato feitas ou implícitas por ele.[34]

Mais significativo do ponto de vista filosófico é a questão de saber se a alegação desse homem de "iluminação e libertação completas" é verdadeira ou não. Nenhum historiador jamais poderá responder a essa pergunta. Não é inconcebível que tal experiência e evento metafísico sejam humanamente possíveis, mas seria difícil prová-los ou refutá-los. Aquele que reivindica tal status de "Buda" só pode ser verdadeiramente compreendido e justificado por outra pessoa com o mesmo privilégio; e todos os outros só podem aceitá-lo por fé ou recusar-se a fazê-lo.

É como com qualquer testemunha: a testemunha estava lá, viu e ouviu o que afirma; mas outros, que não estavam presentes, ainda precisam decidir se acreditam ou não em sua palavra. Seu depoimento corrobora a hipótese, mas não a comprova definitivamente. Precisamos levar em consideração as possibilidades de que ele tenha se enganado, se iludido, exagerado ou mentido para impressionar ou manipular os outros, ou que os relatos a seu respeito tenham sido ou tenham sido distorcidos. Essas coisas acontecem, mesmo hoje em dia; e antigamente, a fronteira entre fato e ficção era talvez ainda mais tênue.

---

[34] O exemplo a seguir ilustra a imprecisão da transmissão de informações pela tradição: Dogen escreve em um ponto (p. 242): “Já se passaram dois mil e duzentos anos desde o pari-nirvana do Buda”; supondo que não se trate de um erro de tradução ou de digitação, e considerando que este texto foi escrito em 1246 d.C., Dogen se enganou por cerca de 500 anos!

Apesar das pressuposições especulativas, parece-nos justo ainda chamarmos convencionalmente este homem de "Buda" (significando o iluminado). Na medida em que a doutrina do budismo depende da fé em certas possibilidades metafísicas, deve ser considerada uma religião. Mesmo assim, inclui algumas reflexões e discussões filosóficas importantes, podendo também ser considerada uma filosofia.

Esta tradição filosófica é muito ampla e variada, sujeita a interpretações bastante divergentes. Não pretendo conhecer mais do que uma pequena fração deste campo de estudo, mas, mesmo assim, sinto-me justificado em compartilhar minhas reflexões sobre o pouco que sei. Para começar, isto poderia ser visto como um registro da gradual assimilação ou rejeição de ideias budistas por parte de um indivíduo. Mas, além disso, sinto-me compelido a comentar em virtude das ferramentas lógicas originais e abrangentes que utilizo.

> Por vezes, tenho sido criticado pelas minhas críticas à filosofia de Nagarjuna, com argumentos que alegam que não a represento com exatidão. Mas a minha resposta é sempre a mesma: embora não possa garantir que os meus argumentos se apliquem perfeitamente à filosofia de Nagarjuna em si, defendo a sua aplicabilidade às ideias que apresentei sob a designação de "filosofia de Nagarjuna". Do ponto de vista filosófico, os meus argumentos são interessantes e válidos, mesmo que, do ponto de vista histórico, algumas questões possam permanecer em aberto. Em

todo o caso, os historiadores também têm diversas interpretações.

A filosofia se ocupa das ideias, e a questão de quem as propôs precisamente e quando exatamente não é tão importante. Um filósofo (X) pode representar, analisar e criticar uma ideia, sem precisar ser absolutamente preciso quanto à correspondência exata entre sua formulação e a formulação original de alguma figura histórica (Y). Contanto que entendamos que a ideia em questão é aquela aqui e agora representada, a explicação dada é filosoficamente respeitável. Os historiadores podem debater se a explicação de X corresponde exatamente à ideia inicial de Y e em que medida a discussão de X é relevante para a filosofia de Y, mas isso é debate histórico, não filosófico.

Em relação à credibilidade do budismo, podemos também levantar questões a partir da perspectiva específica do judaísmo (e de suas religiões derivadas: cristianismo, islamismo e seus derivados, por sua vez). Uma questão crucial seria: se a alegação do budismo de iluminação e libertação é verdadeira, como é possível que uma conquista tão importante para a espiritualidade humana nunca tenha sido prevista ou mencionada na Bíblia judaica e em livros posteriores? Outra questão seria: se Buda alcançou um nível tão elevado, como é possível que ele não tenha encontrado ou mencionado um encontro com Deus?

Essas são, obviamente, questões para aqueles que optam por seguir as crenças judaicas (ou cristãs ou muçulmanas), pois o budista simplesmente consideraria a falha das tradições judaicas em prever ou perceber a iluminação do Buda, ou a falha do Buda em reconhecer Deus, como um problema deles e não dele.

Pessoalmente, prefiro manter a mente aberta em ambas as direções e enfatizar os ensinamentos positivos de ambos os lados, em vez de destacar os conflitos entre Ocidente e Oriente. É um fato histórico que diferentes segmentos da humanidade evoluíram espiritualmente de maneiras distintas – e isso pode muito bem ser a vontade de Deus. Nossa evolução ainda está em curso, e talvez ainda cheguemos a um consenso. Certamente podemos aprender uns com os outros e nos enriquecer mutuamente, e a atual fase histórica da globalização pode nos beneficiar espiritualmente.

13. SOBRE A IDOLATRIA BUDISTA

Sinto-me reconfortado na minha convicção de que o budismo não é, em sua origem e intrinsecamente, idólatra, [35]após ler alguns comentários históricos de Mu Soeng, como os seguintes.

---

35 Note que o uso deste epíteto não tem a intenção de menosprezar o budismo como um todo ou os budistas em geral. Minha preocupação com a "idolatria" é, naturalmente, uma expressão das minhas raízes e valores judaicos (a começar pelos dois primeiros dos Dez Mandamentos). Admito francamente que considero tais padrões de comportamento tolos e supérfluos. No entanto, também tenho grande respeito e admiração pelas crenças e práticas budistas mais essenciais. Quando leio as histórias ou os escritos de antigos mestres budistas, convenço-me facilmente de que são grandes almas, profundamente morais e profundas em suas realizações espirituais. Além disso, minha oposição à idolatria não me impede de apreciar o valor artístico das estátuas e templos budistas, alguns dos quais (notavelmente, Angkor) eu visitei. Talvez, então, devêssemos dizer que o budismo (assim como o cristianismo) merece respeito *apesar* das formas de idolatria (deificação de pessoas e adoração dirigida a estátuas) que lhe foram associadas. Certamente, os judeus, pelo menos, devem sempre permanecer vigilantes e ter cuidado para não se envolverem em nada que sugira idolatria.

> *Para os Sthaviras, o Buda Shakyamuni era uma figura histórica — um grande mestre, mas não uma divindade. Os Mahayanistas, no entanto, viam o Buda como um princípio transcendental, e não como um mero indivíduo no mundo fenomênico.* (P. 19.)

Isso confirma que a deificação desse mestre de carne e osso é um evento tardio na história do budismo – ocorrendo algumas centenas de anos depois. Deve-se ressaltar e enfatizar que tal deificação contradizia logicamente *a* mensagem essencial de Siddhartha Gautama (o fundador do budismo).

Por quê? Porque a mensagem desse mestre era que ele, *um mero ser humano* , era capaz de transcender o samsara (o domínio do karma) e alcançar o nirvana (o domínio da liberdade). Se, na verdade, esse aparente homem *não fosse um homem, mas um "deus"* com a intenção ou predestinação de salvar a humanidade, então a demonstração prática da possibilidade de libertação *humana* do ciclo de nascimento e morte não teria ocorrido!

Se, como os budistas posteriores o descreveram, ele era um deus, então sua condição existencial essencial não era comparável à de um homem, e poderia-se argumentar que sua conquista não poderia ser replicada por outros homens. O ponto central de sua história é que um ser humano comum pode, por sua própria inteligência e esforço, mesmo sem a

supervisão de um mestre experiente [36], desenvolver compreensão e superar todo o sofrimento para sempre. Mudar essa história é perder o seu propósito.

Alguns, é claro, argumentariam que, embora ele não fosse um deus encarnado ao nascer, tornou-se "divino" ao atingir o estado de Buda, e ainda mais no final de sua vida (quando entrou *no parinirvana*). Esse cenário, no entanto, também foi uma interpretação posterior dos eventos, motivada pelo devocionalismo.

> *...a ascensão do devocionalismo no Mahayana. ...por volta do início da era comum, no noroeste da Índia, sob influências gregas e mediterrâneas, estátuas de Buda foram esculpidas pela primeira vez. No budismo primitivo, assim como na literatura contemporânea dos Upanishads, encontramos que a ideia de um culto à personalidade era malvista. Na Índia antiga, a veneração de uma pessoa sagrada assumia a forma de adoração a um santuário memorial* (estupa) *em vez de uma imagem física.* (P. 91.)

Originalmente, o budismo não era uma religião de devoção, mas de moralidade e meditação. Não consistia na adoração do Buda (como um deus ou, mais tarde, como Deus), ou de uma multidão de Budas, mas em seguir seu exemplo (como

---

[36] Veja o *Dhammapada,* v. 353: “Eu mesmo encontrei o caminho. A quem devo chamar de Mestre?” O autor (presumivelmente o Buda) acrescenta: “A quem devo ensinar?” – sugerindo que essa conquista não é algo que possa ser simplesmente ensinado, como matemática ou inglês.

um explorador e mestre espiritual bem-sucedido). Além disso, a adoração de estátuas (como uma forma específica de devoção) representando o Buda e outras figuras do panteão budista foi, ao que parece, um fenômeno possivelmente separado e ainda posterior.

Pode ser, como sugere a citação acima, que a idolatria não fosse um padrão de comportamento religioso autóctone da Índia, mas sim importado do Ocidente. Poder-se-ia supor que a idolatria fosse um hábito cultural mais antigo na Índia (dada a sua ubiquidade naquele país atualmente), mas os historiadores aparentemente [37]não encontraram evidências que sustentem tal hipótese. Contudo, permanece o fato de que, em regiões da Ásia mais ao norte e ao leste, formas de idolatria hindu ou outras podem ter precedido a chegada do budismo, e que o budismo simplesmente as acolheu.

Nesse sentido, provavelmente devemos distinguir os movimentos geográficos do budismo Theravada e do budismo Mahayana. O budismo Mahayana, sendo relativamente mais idólatra desde sua origem, se integraria mais facilmente às idolatrias locais preexistentes; enquanto o budismo Theravada, embora originalmente menos idólatra, tenderia a começar tolerando os costumes locais que

---

[37] Segundo o relato de Mu Soeng. Observe que, no meu livro **Buddhist Illogic** , capítulo 10, assumi que a adoração de estátuas na Índia antecedeu o advento do budismo. De qualquer forma, idolatria é um conceito amplo que não se limita à adoração de estátuas. Inclui todas as formas de culto politeísta e até mesmo a ideia de uma encarnação de um Deus único. Nesse sentido, pelo menos, a cultura religiosa da Índia (ou seja, o vedismo) que precedeu o budismo era certamente idólatra.

encontrasse, considerando-os como fraquezas humanas com as quais precisava lidar para gradualmente alcançar a libertação.

Aqui, podemos citar Stephen Batchelor [38]a respeito do Tibete no século IX, para ilustrar o movimento e a adaptação do budismo:

> *A apresentação do budismo por Padmasambhava através de divindades e forças tântricas encontrou grande ressonância e receptividade na mente dos tibetanos. A subsequente popularização da prática tântrica pode provavelmente ser atribuída à disposição espiritual inata dos tibetanos de responderem mais prontamente às verdades religiosas que são corporificadas e personificadas. Dessa forma, os ensinamentos do budismo ganharam vida para os tibetanos e deixaram de ser meras ideias e doutrinas abstratas.* (P. 48.)

Cada povo ou cultura, em um dado momento da história, possui suas predisposições espirituais particulares. Estas, em certa medida, determinam o que aceitarão como influências, como as interpretarão e o que desconsiderarão ou rejeitarão. Isso também pode ser ilustrado com referência ao Tibete. Assim, Batchelor escreve:

> *Os tibetanos parecem ter permanecido totalmente alheios aos ensinamentos das duas grandes tradições doutrinárias que floresceram do outro lado da*

38 Em sua Introdução.

> *fronteira, na China. Tampouco tinham conhecimento da tradição de comentários prevalente nas escolas Theravada do Sri Lanka e do Sudeste Asiático. Contudo, o exemplo mais notável da resistência dos tibetanos a outras formas de budismo encontra-se em sua reação à tentativa de introdução da escola Ch'an (Zen) da China durante o século VIII.* (P. 64.)

A crítica acima ao Mahayana talvez tenha uma exceção no caso do budismo Ch'an (Zen). Embora os centros de meditação Zen modernos que visitei exibam estátuas de Buda, a filosofia Zen é essencialmente não devocional ou mesmo antidevocional. Isso pode ser confirmado textualmente, por exemplo, pelo seguinte trecho do *Sermão da Corrente de Sangue,* tradicionalmente atribuído a Bodhidharma [39]:

> *Mas as pessoas iludidas não percebem que a própria mente é o Buda. Elas continuam buscando fora. Nunca param de invocar ou adorar Budas... Não se entreguem a tais ilusões... Mesmo que um Buda ou um Bodhisattva apareça repentinamente diante de vocês, não há necessidade de reverência. Nossa mente é vazia e não contém tal forma... Por que adorar ilusões nascidas da mente? Aqueles que*

---

39 O renomado fundador indiano do budismo Ch'an na China (*c* . 490-528 d.C.). Alguns estudiosos modernos atribuem este sermão a monges posteriores, talvez "da Escola Zen Cabeça de Boi, que floresceu nos séculos VII e VIII", segundo Red Pine, o tradutor, embora ele aceite a atribuição tradicional (ver sua Introdução).

> *adoram não sabem, e aqueles que sabem não adoram.* (Págs. 25, 27.)

Esta passagem argumenta claramente que o apego a visões religiosas, e consequentemente a representações, é antitético à crença central do budismo. No *Sermão da Ruptura* , respondendo à pergunta sobre se a "escultura de estátuas" e outras práticas externas aparentemente ensinadas em alguns sutras são úteis para alcançar a iluminação, o mestre zen responde que são meras "metáforas"; ele explica:

> *A forma sublime do Tathagata não pode ser representada por metal. Aqueles que buscam a iluminação consideram seus corpos como a fornalha, o Dharma como o fogo, a sabedoria como a arte e os três conjuntos de preceitos e as seis paramitas como o molde. Eles fundem e refinam a verdadeira natureza búdica dentro de si e a vertem no molde formado pelas regras da disciplina. Agindo em perfeita consonância com os ensinamentos do Buda, eles naturalmente criam uma semelhança perfeita.* (Págs. 95-96.)

Observe atentamente a expressão "dentro de si mesmos". Repetidamente, ele insiste na redundância e inutilidade de quaisquer obras e ações externas; a essência do Caminho é trabalhar em si mesmo, a partir do interior.

Ainda hoje, alguns budistas, pelo menos alguns mestres zen, parecem evitar a adoração de ídolos. Observe, por exemplo, a declaração de Shunryu Suzuki:

Em nossa prática, não temos... nenhum objeto especial de adoração. ... Joshu, um grande mestre zen chinês, disse: "Um Buda de barro não pode atravessar a água; um Buda de bronze não pode atravessar uma fornalha; um Buda de madeira não pode atravessar o fogo." (P. 75.)

14. MESSIANISMO BUDISTA

Mu Soeng também escreve:

> *A noção de Budas do passado provavelmente já era aceita durante a vida de Shakyamuni… No primeiro século da era cristã, a noção de Budas do passado e do futuro parece ter estado bem estabelecida. Podemos apenas especular sobre a influência que o conceito de salvador do mundo vindouro* (sayosant) *, da religião persa do Zoroastrismo, possa ter exercido sobre esses desenvolvimentos.* (P. 55.)

Com relação à ideia de um salvador mundial, ou seja, a ideia messiânica, eu não concordaria que ela provavelmente foi importada. É intrínseco ao budismo, como um princípio fundamental, que Buda Shakyamuni [40], ao encontrar seu próprio caminho para a Realização (presumindo que o tenha feito) e, em seguida, pregar esse caminho aos outros, abriu

---

40 Esse nome significa simplesmente "o Sábio de Shakya", referindo-se ao seu local de origem.

caminho para toda a humanidade e mostrou-lhe um caminho para a salvação. Por definição, sua conquista (se de fato ocorreu) é extraordinária e de significado universal.

Conta-se que ele poderia ter se contentado com sua própria fuga pessoal do samsara; mas, por compaixão (*karuna*) por outros seres sencientes, escolheu adiar sua partida final (*parinirvana*) para ajudá-los primeiro. Podemos, portanto, considerá-lo uma pessoa altruísta, que desejava salvar os outros, e admitir que o budismo, desde sua origem, teve ambiciosas motivações soteriológicas.

Isso não significa que a descoberta de Shakyamuni tenha sido necessariamente única. Não há razão lógica para excluir a possibilidade de terem existido Budas antes dele ou de existirem outros depois. Pelo contrário, admitindo que a conquista de Shakyamuni foi "natural" (em um sentido amplo, permitindo a transcendência da natureza imanente, ou seja, da identidade física e mental), esperaríamos que Budas passados e futuros fossem possíveis e prováveis.

Shakyamuni pode ter sido o primeiro, ou pode ter havido outros antes dele cuja existência e cujos possíveis ensinamentos podem não ter deixado vestígios históricos. Quanto aos Budas futuros, o próprio fato de Shakyamuni ter ensinado implica que ele considerava que outros também poderiam alcançar o estado de Buda.

Nessa perspectiva, o ideal Mahayana do bodhisattva surge como um desenvolvimento perfeitamente natural. Por seu próprio altruísmo, ao adiar seu *parinirvana* para ensinar, o Buda deu o exemplo dessa prática. Contudo, com o tempo, o

ideal do bodhisattva talvez tenha sido levado a extremos. Como aponta Mu Soeng:

> *Acreditava-se que o bodhisattva personificava não apenas um espírito de compaixão, mas também de sofrimento voluntário. Por vezes, a resolução do bodhisattva era expressa em termos quase cristãos. A ideia do salvador sofredor pode ter existido de alguma forma no Oriente Médio antes do surgimento do cristianismo, mas não apareceu no budismo até depois da era cristã. O bodhisattva sofredor assemelha-se tanto à concepção cristã de Deus na figura de Jesus, que deu a vida pelos outros, que não podemos descartar a possibilidade de o budismo ter tomado emprestada essa doutrina do cristianismo, que era vigoroso na Pérsia a partir do século III d.C.* (p. 55)[41]

Na minha opinião, há pouco nos ensinamentos originais do budismo que justifique esse desenvolvimento específico. Embora Shakyamuni tenha dado o exemplo do altruísmo, ele não o levou ao extremo do sacrifício pessoal, ou seja, do

---

41 A trindade cristã é outra doutrina que possui um paralelo muito próximo no budismo, a saber, o *trikaya* (os três corpos do Buda). A semelhança entre "Pai, Espírito Santo e Filho" (mencionado em Mateus 28:19, 2 Coríntios 13:14) e " *dharmakaya* , *samboghakaya* e *nirmanakaya* " (ver Mu Soeng, pp. 89-90) é notável, embora algumas diferenças possam, sem dúvida, ser apontadas. Aqui, novamente, se houve influência em qualquer direção, ou se esta é uma resposta semelhante do intelecto humano ao mesmo problema de unificação, é uma questão controversa. O judaísmo, por sua vez, não recorre a um conceito trinitário de Deus.

sofrimento intenso pelos outros. Essa noção poderia até ser considerada antitética ao budismo original, que, afinal, se destina a ser um caminho para eliminar e evitar o sofrimento. Seus ensinamentos eram positivos, visando tornar as pessoas saudáveis e felizes, e não causar-lhes dificuldades. O Buda permaneceu sereno durante toda a sua vida, segundo relatos.

Talvez devêssemos aqui distinguir duas formas de sofrimento pelos outros. Uma pessoa que deseja ajudar os outros pode aceitar sofrer incidentalmente ou acidentalmente nessa busca. O sofrimento envolvido não é, *em si,* o meio para atingir o objetivo de ajuda, mas apenas um efeito colateral infeliz. Por exemplo, um herói de guerra vai primeiro para a batalha, esperando abrir caminho para seus companheiros; ele sabe que pode ser morto ou ferido, mas essa não é sua intenção; pelo contrário, quanto mais ileso ele sair, melhor (pois poderá então continuar lutando).

De forma mais prosaica, alguém pode carregar a sacola de compras de uma senhora idosa para evitar que ela sofra dores musculares. O ideal cristão não é esse, mas sim o de "assumir o sofrimento dos outros". Isso significa não apenas aliviar os fardos alheios (que lhes causam sofrimento), mas experimentar o sofrimento em seu lugar. Jesus na cruz é retratado sofrendo *no lugar dos* pecadores, para que eles não precisem pagar o preço por seus pecados. Este é um conceito singular de altruísmo, que duvido que tenha sido originalmente intencionado no budismo.

Não vejo como o sofrimento em si possa ter qualquer utilidade para alguém. Para libertar alguém do sofrimento, é

preciso neutralizar as causas desse sofrimento. Tal intervenção pode, ocasionalmente, causar sofrimento a si mesmo – e é fácil apreciar a virtude, o valor e a beleza de tais atos 'altruístas'. Se alguém compreende a relatividade e a impermanência deste mundo, não teme tal sacrifício pessoal. Mas não é o sofrimento de alguém que alivia a pessoa que se ajuda, mas sim a ação eficaz. O papel do bodhisattva não é sofrer, mas ser eficaz [42].

[42] Sofrer ao ajudar os outros não é necessariamente prova de uma bondade excepcional; muitas vezes é apenas sinal de incompetência. Às vezes, corremos riscos que podem resultar em dor, danos ou destruição pessoal, mas isso geralmente se deve à falta de habilidade. A tragédia costuma ser indicativa de alguma fraqueza e fracasso.

15. ASSIMILAÇÃO DO BUDISMO

A migração do budismo para o Ocidente certamente produzirá algo novo em muitos aspectos. Shunryu Suzuki [43]admitiu isso quando disse a seus alunos: "Aqui na América, não podemos definir os budistas zen da mesma forma que no Japão… Vocês estão a caminho de descobrir um modo de vida adequado."

Este não seria um fenômeno específico do budismo, mas diz respeito a qualquer religião ou produto cultural. Podemos observar, por exemplo, a expansão do cristianismo para a África, América do Sul e Ásia. Em cada caso, há diferenças notáveis em relação à sua origem europeia. E, de fato, mesmo entre os europeus (e norte-americanos), o cristianismo apresenta uma variedade de expressões. O mesmo se aplica ao budismo na Ásia e pode-se esperar que se aplique também ao budismo na América do Norte e na Europa.

---

43 Pág. 133.

Como o budismo migrou para o Ocidente? Primeiramente, os europeus entraram em contato com o budismo (e outras religiões orientais) na Ásia. Alguns demonstraram curiosidade e disposição para aprender, e eventualmente trouxeram ensinamentos orais, práticas e textos para a Europa. Eles ministraram palestras e escreveram artigos e livros, disseminando ideias budistas. Os documentos foram traduzidos, da forma mais criteriosa possível, tanto por ocidentais quanto por orientais. Por fim, alguns orientais vieram para a Europa e a América do Norte para ensinar pessoalmente.

A tradução é impossível sem alguma interpretação. Todo professor carrega consigo uma grande parte de tradição, mas também uma pequena parte de interpretação pessoal. Necessariamente, quando qualquer religião ou produto cultural chega a uma nova região ou país, ele precisa se misturar de alguma forma com a cultura local, resultando em uma nova variação sobre o tema [44]. Por mais puristas que os receptores tentem ser, sua visão inevitavelmente será influenciada, em certa medida, por seus antecedentes culturais. Isso vale para os povos – e vale para os indivíduos.

Algumas pessoas selecionam o que lhes agrada na importação de ideias, enquanto outras tentam ir até o fim e se tornarem ortodoxas. Mas, independentemente das aparências externas, o que acontece dentro de cada indivíduo é um processo comum de assimilação de novas ideias. Cada

[44] Um exemplo interessante, devido ao seu ecletismo declarado e extremo, é a religião Cao Dai no Vietnã.

pessoa precisa digerir a nova perspectiva de acordo com seus parâmetros psicológicos e intelectuais pessoais. Em alguns casos, ocorre alguma rejeição mais cedo ou mais tarde; em outros, o indivíduo encontra suas necessidades amplamente satisfeitas.

Meus próprios escritos sobre budismo podem, portanto, ser considerados um relato das minhas reações pessoais, como filósofo ocidental e judeu, e especialmente como lógico, a essa onda de ideias que se aproximava, em um determinado lugar e momento. Não me coloco em uma posição de superioridade, em um pedestal. Não reivindico nenhuma pretensão de superioridade ou onisciência, mas simplesmente compartilho meus pensamentos – avaliando, criticando, elogiando, rejeitando, adaptando e combinando, francamente, conforme me parecer apropriado. Não gostando de ser enganado ou intimidado, procuro não tomar nada como certo; mas mantenho a mente aberta e uma humilde disposição para aprender.

Ao longo do tempo, certamente aprendi muito e, muitas vezes, fui agradavelmente surpreendido e impactado. Sou sempre grato por qualquer conhecimento, sabedoria ou virtude que me foi transmitida. Sem dúvida, o budismo – e o Oriente em geral – tem muito a nos ensinar. Contudo, não acredito que seja onisciente e imune a feedback e correções. Acredito, sim, que a confluência filosófica e espiritual do Oriente e do Ocidente pode ser benéfica para ambos os lados; não é uma via de mão única. Com maturidade,

podemos desenvolver juntos um entendimento e uma direção comuns.

16. ADENDA (2009)

1. Desde que escrevi *Mais Meditações* , tenho usado mentalmente a seguinte **consciência. Lista de verificação** nas minhas meditações:

- CORPO (verificar/corrigir a postura; e intensificar a consciência corporal, incluindo sensações físicas e sentimentos emocionais).
- RESPIRAÇÃO (nas narinas e no *hara*).
- PENSAMENTOS (incluindo todos os fenômenos mentais; observe-os, mas também tente atenuá-los e, eventualmente, interrompê-los).
- AMBIENTE CIRCUNDANTE (os campos visual e auditivo, as sensações táteis e os cheiros).
- O FATO DA CONSCIÊNCIA (maravilhe-se com isso).
- AQUELE QUE É CONSCIENTE (o próprio eu – um objeto não fenomênico da intuição).

Posso percorrer esta lista de verificação rapidamente em intervalos, enquanto utilizo outras técnicas, ou posso usá-la como minha técnica central de meditação. Isso pode ser feito concentrando-me em cada item listado, um de cada vez, durante o tempo de uma respiração, três, dez respirações ou mais. Ao final da série, tente fundir todas as formas de consciência em uma única consciência total. Repita o processo várias vezes até que seu efeito benéfico — ou seja, um aumento no grau de consciência — seja claramente sentido.

Esses itens correspondem, naturalmente, aos vários aspectos da "mente" comum (ou melhor: "psique"), incluindo experiências fenomenais (físicas ou mentais) e não fenomenais (intuitivas), e derivados conceituais de todas elas. Deve ficar claro que, quando me refiro aqui ao "eu", quero dizer o eu real (que é inteiramente não fenomenal, ou seja, puramente espiritual), e não o eu ilusório ou "ego" (que é em grande parte fenomenal, embora geralmente também envolva algum grau de consciência do eu real subjacente).

2. Na meditação, queremos nos concentrar no aqui e agora, lembre-se. Uma técnica valiosa é despertar **intensamente Atenção plena** , como a de um caçador atento à sua presa ou a de um animal caçado. Uma maneira útil de motivar essa atenção plena é pensar em histórias Zen onde o meditador alcançou a iluminação súbita (*satori*) quando algum evento inesperado ocorreu, como o estalo de um galho. Assim, fique atento a todas as imagens, sons ou outras

sensações, com a ideia de que qualquer uma delas pode lhe trazer o tão desejado lampejo de percepção. Nesse caso, nenhum fenômeno é rotineiro, mas cada um merece sua atenção plena.

Essa consciência envolve tanto abertura mental quanto concentração, ou seja, um amplo campo de atenção e uma percepção precisa dos eventos que nele ocorrem. Um aspecto interessante é que o observador se torna "transparente", no sentido de que se esquece de si mesmo e permanece essencialmente imune ao que acontece ao seu redor (objetiva ou subjetivamente, ou seja, no ambiente físico ou mental), tendo decidido não interferir no processo mundial por um tempo. Ele está aberto a todos os acontecimentos – não como alguém adormecido, mas como alguém extremamente desperto (de uma forma contemplativa e sem nervosismo). Esse esquecimento de si é valioso porque apaga o falso eu superficial, que normalmente é uma parte tão importante de nossa experiência. O verdadeiro eu subjacente, é claro, ainda está presente, mas sem autoconsciência explícita.

A meditação não é algo mecânico. Não existe técnica, fórmula mágica que possa ser aplicada sem pensar e que leve à iluminação. Se existisse, todos já estaríamos iluminados. A essência da meditação é – lembre-se sempre – a consciência, a presença de espírito (ou seja, estar conscientemente presente). As técnicas podem apenas nos ajudar a alcançar uma posição que facilite essa presença de espírito, mas, mais cedo ou mais tarde, esse esforço constante se torna essencial. Uma vez que você compreende isso, a prática se torna muito

mais fácil. Consciência também significa desapego – ou seja, não se deixar levar por pensamentos ou emoções que possam surgir. Um toque leve na experiência é necessário para permanecer livre de suas atrações, repulsões, compulsões e obstruções.

3. Ao se concentrar nos fenômenos, lembre-se de que eles não são o objetivo final da meditação. Nosso campo de experiência ordinária é necessariamente limitado. Vemos e ouvimos nosso entorno imediato e nossos pensamentos, enquanto o mundo exterior e interior é imenso. A meditação visa à **expansão da consciência** – ao infinito, se possível, ou seja, além de todas as limitações. Buscamos olhar além da experiência imediata – não a excluindo, mas incluindo-a.

O reino do samsara é o dos fenômenos materiais e mentais, e o reino do nirvana é a transcendência desses fenômenos. Portanto, precisamos, por meio da meditação, perceber que a consciência do fenomênico é limitadora – e aprender a existir com uma perspectiva mais ampla, idealmente ilimitada. Podemos continuar a caminhar pelo mundo fenomênico e, simultaneamente, ter consciência de que este é apenas um pequeno espaço dentro do infinito. O valor dessa perspectiva reside em não levar o mundo fenomênico muito a sério, em não nos enredarmos nele – ele então se apresenta como um estreitamento ilusório da consciência, além do qual podemos olhar para todos os momentos.

4. Atravessamos a vida com diferentes **graus de consciência** . Cada pessoa tem uma amplitude e profundidade de consciência distintas, e cada um de nós, em diferentes momentos da vida, também apresenta graus de consciência variáveis. Quando somos bebês, nosso "mundo" pode se limitar ao sabor do leite materno, à sensação de nossos beijos e carícias, e assim por diante. Na infância, podemos estar totalmente focados na família, no melhor amigo, nos brinquedos, no professor, etc. Mais tarde, na adolescência, nossa atenção pode se concentrar na namorada, nos estudos, e assim por diante. Depois disso, na esposa e nos filhos, no trabalho, no carro e na casa, etc. Em cada fase da vida, nosso "mundo" é necessariamente limitado a um número limitado de coisas. Podemos, é claro, ter interesses mais teóricos, como ciência, história, filosofia ou religião, mas a maioria das pessoas os cultiva em quantidades relativamente limitadas.

Nosso grau de consciência geralmente aumenta com o tempo, mas às vezes pode diminuir. Se alguém se entrega às drogas ou a algum outro vício, pode, na verdade, tornar-se uma pessoa menos consciente. Portanto, há altos e baixos, nem tudo são flores. Não existe inevitabilidade no desenvolvimento ou na evolução. Olhando para trás em nossa vida, podemos facilmente perceber isso. Se aprendermos com nossos erros e prosseguirmos de forma intencional, podemos gradualmente direcionar nossa vida para um processo de ascensão espiritual. Podemos inserir nossa vida em *um contexto mais amplo* do que o que é imediatamente percebido e desejado por nossos instintos ou

sob a influência de diversas forças sociais. Isso é expansão da consciência.

5. Basicamente, na meditação, nosso objetivo é tomar consciência da **realidade subjacente** a todos os fenômenos – ou seja, o "fundamento do ser" ou a "natureza da mente" (na terminologia budista) ou a "presença de Deus" (em uma perspectiva mais judaica). Assim, quando nos concentramos em algum objeto físico e/ou mental, nosso interesse nele(s) é, em última análise, nulo – na verdade, estamos tentando ir além desses campos fenomênicos, olhar através deles, por assim dizer. Mas, para isso, precisamos primeiro nos concentrar no aqui e agora e parar de nos distrair com pensamentos e emoções passageiras.

A realização significa entrar em contato com a realidade. Em princípio, a realização é possível a qualquer momento – e, de fato, alguns mestres sugerem que, repetidamente, ao longo de nossas meditações, nossos dias, nossa vida e até mesmo nossa morte, estamos, pelo menos momentaneamente, obtendo essa percepção, mas não conseguimos notá-la, ou, se a notamos, não conseguimos permanecer nela [45]. Geralmente, é preciso muita prática de meditação para chegar aos estágios em que somos capazes de percebê-la e permanecer nela. No entanto, saber que a realização está tão próxima pode ser

---

45 Veja, por exemplo: Sogyal Rinpoche, *O Livro Tibetano da Vida e da Morte* (São Francisco: Harper Collins, 1994), capítulo 21.

muito útil – motivando-nos e aumentando nosso nível de consciência.

A propósito, a motivação por trás da nossa meditação é crucial para o seu sucesso. Se meditamos por infelicidade, ou seja, porque nossos desejos terrenos mais profundos são repetidamente frustrados, na esperança de que essa atividade nos traga sucesso na vida, não podemos esperar alcançar grandes conquistas. Devemos, antes, compreender que a existência no espaço do 'samsara' é inerentemente de sofrimento, isto é, que o próprio fato de termos uma forma particular e uma vida individual é a fonte do sofrimento, e que somente a existência no 'nirvana' pode nos libertar desse sofrimento constitucional. Observem bem: essas são duas atitudes muito diferentes. Uma ainda é inclinada ao egoísmo; a outra já indica uma considerável elevação espiritual. Uma busca a felicidade; a outra transcende essas preocupações mesquinhas: é uma expressão de sabedoria.

6. Uma fórmula muito boa para meditação, que descobri, é imaginar-se já iluminado/liberto. Comece sua meditação dizendo: **o Buda que sou dentro de mim** agora vai se sentar e fazer o que os Budas gostam de fazer, ou seja, sentar-se quieto e em silêncio, plenamente consciente, desfrutando do aqui e agora, livre de reminiscências, expectativas, preocupações, planos ou quaisquer outras inquietações mundanas. Surpreendentemente, essa abordagem costuma funcionar, ou seja, ajuda a transcender

as preocupações e pensamentos habituais e a concentrar-se no objeto da meditação com mais facilidade e por mais tempo.

7. ***Prajna vs. Dhyana . Relendo*** *os Ensaios sobre o Budismo Zen* de D.T. Suzuki , fico impressionado com a diferença em sua concepção do Budismo Zen. Devo ter notado isso em leituras anteriores, mas desta vez parece mais significativo para mim. Devido à minha experiência com meditação iogue, tenho me inclinado para o Zen Soto, o ramo mais meditativo do Zen, que ensina que, se nos sentarmos em meditação, com a postura e as técnicas corretas, e com as atitudes certas, naturalmente alcançaremos a iluminação plena.

Mas D.T. Suzuki nega ou duvida desse resultado. Ele tem mais fé no Zen Rinzai, que utiliza *koans* . Ele considera o caminho Soto muito passivo, carente do necessário "espírito de investigação". Em sua visão, aparentemente, a meditação (*dyana*) pode trazer tranquilidade interior e até mesmo muitas percepções profundas, que são preparações valiosas, mas não pode nos levar através do portal final para a verdadeira iluminação. Para essa vitória decisiva (*bodhi* ou *satori*), é necessária uma espada mais afiada, a da sabedoria (*prajna*). Esta última se torna possível através da concentração intensa e constante em um koan sob a orientação de um mestre reconhecido. Este é o caminho mais

ativo do Rinzai. (A rigor, eu chamaria isso de meditação, embora de um tipo diferente daquela da seita Soto.)

A descrição que Philip Kapleau faz de sua difícil jornada em *Os Três Pilares do Zen (* 1965) me vem à mente como um exemplo moderno. Pessoalmente, durante toda a minha vida considerei a presença de um guru desnecessária, argumentando que, se Buda conseguiu encontrar o caminho para a iluminação sozinho, sem a transmissão de um mestre, então, em princípio, outras pessoas também poderiam. Agora, relendo D.T. Suzuki, questiono se esse individualismo foi sábio. O problema de confiar em um mestre, especialmente hoje em dia, é como saber se ele é genuíno?

8. **Sujeito e Objeto** . Aprofundando o pensamento de D.T. Suzuki, reli sua obra *A Doutrina Zen da Não-Mente* e a achei inspiradora na mesma direção. Ele frequentemente enfatiza aqui a não separação entre sujeito e objeto, como por exemplo na página 133:

> *O estado de não-mente refere-se ao tempo anterior à separação entre mente e mundo, quando ainda não existe uma mente que se oponha a um mundo externo e receba suas impressões através dos diversos canais sensoriais. Não apenas uma mente, mas também um mundo ainda não veio a existir.*

Ao ler aquela página, ocorreu-me que essa doutrina pode ser expressa em termos fenomenológicos. A postura fenomenológica consiste em simplesmente experienciar, ou seja, em tomar a aparência como tal, antes de qualquer avaliação ou teoria a seu respeito – isto é, antes de classificá-la como realidade ou ilusão, matéria ou mente, ou o que quer que seja. Poderíamos muito bem dizer, como faz o Zen, que a dicotomia sujeito-objeto também ocorre após essa experiência fenomenológica primária – ou seja, que ela também é uma crença racional, e não experiencial.

Nossa resposta comum à experiência (seja ela interna ou externa) é dizer imediatamente "Estou vivenciando essas aparências" – daí o fato de que o Sujeito da experiência nos parece inevitavelmente implícito na própria existência da aparência. Assim, dado um sujeito que a vivencia, o conteúdo da experiência torna-se um Objeto. E como sujeito e objeto são distintos, pressupõe-se uma relação entre eles, que chamamos de Consciência. O Zen nos ensina que podemos (e devemos) simplesmente vivenciar a aparência como tal, sem introduzir um eu na equação como aquele que a vivencia.

Mesmo que, para construir uma epistemologia coerente e credível, tenhamos que admitir que cada um de nós rotineiramente experimenta o próprio eu e suas funções (cognição, volição e valoração) diretamente por meio da intuição, ainda podemos tornar isso consistente com a referida percepção Zen ao incluir todas essas intuições de eu, consciência, vontade e valor como elementos *dentro* do

campo da aparência. Elas não devem ser consideradas como algo externo à totalidade da experiência, mas sim como partes dela. Nesse caso, a interposição de um sujeito que experiencia, a consequente objetificação do conteúdo da experiência e, em terceiro lugar, a suposição de um intermediário da consciência para conectar esses dois elementos, podem ser razoavelmente evitadas.

Assim, a postura fenomenológica, quando compreendida corretamente, não é apenas anterior à distinção entre realidade e ilusão, ou à distinção entre matéria e mente, mas até mesmo à distinção entre sujeito e objeto. Esta última é uma construção racional, uma hipótese, uma suposição da razão com o objetivo de explicar as coisas, e não, como normalmente a concebemos, uma experiência primária, um fato bruto e incontestável. Experimentar momentaneamente o campo da aparência de forma tão neutra geralmente requer um esforço, mas não é muito difícil. Mantemo-nos na aparência em si (incluindo qualquer senso de si e consciência que possamos ter como parte dela) e *nos abstemos* de raciocinar sobre se alguém está experimentando essa aparência e por meio de qual meio isso é possível.

É claro que esse esforço momentâneo de experiência puramente fenomenológica está muito longe do *satori Zen* , que se supõe ser uma mudança permanente em nossa maneira de ser, experimentar e pensar. Este último não pode ser obtido por um mero esforço de vontade, mas requer algum tipo de exercício complexo, que é presumivelmente o que a meditação koan consiste. Mas ainda podemos assimilar

filosoficamente, de forma convincente, a ideia Zen da não-separação entre sujeito, consciência e objeto, como feito aqui.

17. SUPLEMENTOS

A. Da *Fenomenologia* , apêndice 1

Utilizando a meditação

Neste ensaio [46], meu objetivo é apresentar ao leitor o que se entende por "meditação" e como a prática dessa introspecção influencia as posições filosóficas de cada um. Ilustro abaixo como insights fenomenológicos podem ser gerados por meio de observações e reflexões durante ou após a meditação. As conversas a seguir não pretendem ser lições de meditação. Elas não foram realizadas em uma única sessão, mas ao

[46] Estas reflexões foram escritas em 1998 e recentemente editadas para esta publicação.

longo de várias [47]. É claro que o resultado das minhas próprias meditações não se limita ao que está escrito abaixo, mas abrange todo o presente livro. Muitas das questões nele abordadas foram, na verdade, levantadas, esclarecidas e resolvidas por meio dessas meditações.

Para muitas pessoas, a meditação é algo desconhecido ou que evoca misticismo. Mas, como demonstra o exemplo de discurso abaixo, o que acontece durante a meditação – neste caso, a técnica de " **consciência da respiração** " – é muito prático e acessível a todos. A pessoa não se transforma em um zumbi, mas permanece bastante consciente e até mesmo ativa. A meditação com fins filosóficos envolve, obviamente, curiosidade, questionamentos e busca por respostas. Observe o tipo de detalhe que se procura e o tipo de informação que se pode extrair dele. É necessário um esforço, mas a ênfase está na observação e na memória, e não na conversa (que pode ser feita posteriormente).

---

[47] Para que conste, minha primeira prática de meditação foi em 1979, *zazen* com um monge japonês conhecido como Roshi, que tinha um centro no Monte das Oliveiras, em Jerusalém. Lembro-me de uma vez ter exasperado tanto esse gentil professor com minha inquietação durante uma sessão que ele perdeu a paciência e gritou comigo: "NÃO SE MEXA!!!" Nos anos seguintes, aprendi algumas excelentes técnicas de meditação iogue, incluindo a postura de lótus, *pratyahara* (aceitação da dor e de outras perturbações), silêncio interior e consciência da respiração, mas, no geral, pratiquei pouco. Foi apenas nos últimos anos que meu interesse se intensificou e pratico uma espécie de meditação zen diariamente. Honestamente, não posso afirmar que sou muito avançado!

Às vezes, acho difícil, no início, concentrar-me na respiração. Então, para tentar gerar e manter minha atenção, posso me perguntar qual é o meu propósito e crença ao fazer isso. Mas uma atitude mercantilista é contraproducente. Pode-se pensar, a princípio, "Quero meditar na minha respiração agora", para se direcionar e evitar a dispersão mental, mas não se deve manter esse pensamento depois disso.

Em geral, os professores de meditação recomendam que evitemos usar a meditação como um meio para um fim, e não como um fim em si mesma. Somos aconselhados a ir além da mera busca por repouso psíquico, calma e serenidade (com o que muitas vezes me contento hoje em dia), ou, como aqui, pelo conhecimento filosófico (que pode se tornar nervoso e prolixo), ou mesmo pelas ambições maiores de "iluminação" (a promessa das tradições orientais de que a meditação leva a uma revisão radical da realidade).

Isso também se aplica a um objeto específico de meditação, como a respiração. Se eu encarar a consciência da respiração meramente como uma técnica (semelhante a um *mantra* ou *mandala sem significado*) que, com sorte, me levará à concentração e *ao samadhi* , então meu interesse pela respiração em si será artificial. Portanto, tento pensar na respiração como algo especial, em um nível

biológico e possivelmente metafísico (os yogis a consideram reveladora da "natureza da realidade").

O segredo do sucesso na meditação da consciência da respiração é *apreciá* -la. Isso não significa sentir prazer, mas sim despertar o interesse. Assim, a pessoa consegue observar pacientemente a respiração *em todos os seus detalhes* e perseverar nisso sem grande esforço por mais do que um breve período.

A atenção plena à respiração é essencialmente uma meditação *tátil* , na qual sinto as partes do meu corpo se movendo ou o impacto do ar em diferentes partes das minhas narinas. Claro, podemos experimentar outras sensações, como cheiros ou sons vindos do ambiente, ou sermos sujeitos a todo tipo de imaginações e pensamentos, mas à medida que a concentração na respiração aumenta, tudo isso tende a desaparecer. Além disso, o resultado final da atenção plena à respiração é mais mental do que físico.

Inicialmente, ou às vezes, há um componente sonoro associado, pois ouço *o* som do ar passando pelo meu nariz; mas à medida que meu estado de espírito se acalma, minha respiração torna-se cada vez menos ruidosa, até que não consigo mais confiar em seu som para permanecer consciente dela, devendo me concentrar puramente nos aspectos táteis e de movimento.

Um erro comum nesse tipo de meditação é acompanhar cada inspiração ou expiração com um *som interno* (ou seja, um som na cabeça, um som mental). É *como se* a vontade precisasse "tocar uma melodia" ou "cantar uma música" para

que a respiração acontecesse. Isso demonstra que você não está observando a respiração natural, mas interferindo na sua vontade, e faz isso imitando o som da respiração como forma de produzi-la.

Atualmente, medito com os olhos fechados para limitar os estímulos sensoriais e me conectar mais com meu interior. Mas, se considerarmos a experiência com os olhos abertos, certos fatores visuais devem ser adicionados ao que foi descrito acima. Principalmente, observo *o* movimento do meu corpo em sincronia com a respiração (a expansão e contração do meu peito).

Além disso, *visualizo* a respiração entrando e saindo pelo meu nariz [48]e/ou abdômen. Essa visualização ou imaginação mental talvez seja menos intensa com os olhos abertos do que com os olhos fechados. Mas, em todo caso, constitui o equivalente, no âmbito visual, ao som interior mencionado anteriormente. Isso também é um erro de meditação, pois a vontade interfere no fenômeno, adicionando elementos a ele artificialmente.

Contudo, após refletir, devo atenuar as observações acima sobre os erros da meditação.

---

[48] Vale ressaltar que existem pelo menos duas perspectivas para visualizar o fluxo da respiração pelas narinas. A maneira mais rudimentar consiste em "ver" a respiração do ponto de vista de um observador posicionado ligeiramente *de lado* . Conforme minha meditação progride, eu, em vez disso, "olho" *para dentro dos canais* do meu nariz, como se estivesse posicionado na confluência deles (o local do "terceiro olho"?).

Primeiramente, é importante dizer que tais sons e imagens gerados internamente podem ser tomados como *objetos de meditação* . Se for possível silenciá-los completamente com a força de vontade, ótimo: a meditação torna-se mais fácil ao se limitar a objetos naturais. Muitas vezes, isso não é viável, e é preciso deixar a mente se acalmar gradualmente: nesse caso, as criações da vontade devem ser aceitas como um tipo de objeto natural entre outros, e observadas sem perturbação, sem "lutar" contra elas.

Em segundo lugar, é preciso observar que tais percepções auditivas e visuais internas podem não ser obra de uma vontade perversa. Podem ser simplesmente uma necessidade biológica, relacionada à *correlação entre as modalidades sensoriais* . Para as sensações táteis da respiração, na ausência de sons físicos correspondentes, são necessários substitutos sonoros mentais, e na ausência de imagens físicas correspondentes, são necessários substitutos visuais mentais. Tais equivalências podem ser um produto natural, uma espécie de "dicionário" contínuo que traduz experiências em uma modalidade sensorial em experiências na outra.

Mas devo acrescentar que, na minha experiência, esse paralelismo se dissipa depois de um tempo (em alguns casos está ausente desde o início, em outros aparece e desaparece); portanto, não pode ser uma necessidade absoluta, mas sim uma tendência; ou seja, devemos admitir que experiências puramente táteis são possíveis, sem acompanhamentos visuais e auditivos, sejam eles físicos ou mentais.

Além disso, a impressão de que a vontade está envolvida é frequentemente, embora reconhecidamente nem sempre, bastante marcante; portanto, não devemos generalizar em nenhum dos sentidos, ou seja, os eventos mentais às vezes são desejados e às vezes não.

Em terceiro lugar, deve-se notar que algumas meditações iogues envolvem visualização ou imaginação auditiva como [49]*técnicas* positivas , auxiliares à meditação. Algumas dessas técnicas podem ser invenções de charlatães, mas posso afirmar ter experiência pessoal com métodos eficazes (por exemplo, em *ajapa jap* [50], imaginando a respiração 'psíquica' indo do centro de energia *muladhara* para o *agya* e voltando, emitindo *um som* e *um zumbido* enquanto o faz). Conclui-se que a interferência da vontade não pode ser considerada automaticamente falha, mas pode ser usada de forma construtiva.

Nesse contexto, devemos observar que pelo menos alguns budistas parecem considerar o intencional/mental e o natural/externo como, em última análise, uma única coisa. A diferença entre eles é uma ilusão; se tudo é, em última

---

49 Gostaria de propor o termo "auditorização" para a imaginação de sons (assim como "visualização" é usado para a imaginação de imagens).

50 Refiro-me aqui à Meditação Dinâmica (e a técnicas mais avançadas de Kriya Yoga) ensinadas na Escola Escandinava de Yoga e Meditação por Swami Janakananda Saraswati e seus discípulos Swami Nityabodhananda (minha primeira esposa, Nina) e Hari Prem. Para informação, sou apenas um praticante amador e ocasional dessas técnicas, tendo participado de alguns cursos com esses professores no passado.

análise, mental ou tudo é, em última análise, físico, a distinção torna-se sem sentido. Isso pode ser uma experiência em níveis mais profundos de meditação ou pode ser uma teoria que pareceu adequada a certos metafísicos. Em todo caso, isso nos convida a moderar nossa reação à interferência da vontade na meditação.

Quando medito, percebo que o melhor é "tomar consciência da respiração gradualmente" (como me ensinaram meus mestres). Pois, se volto minha atenção para a respiração de forma repentina, provoco uma agitação nela, que perde um pouco de sua regularidade natural e se torna irregular. É como se, quase inevitavelmente, ao recorrermos ao nosso poder cognitivo, despertássemos volições indesejadas. Concluo que voltar a atenção é um ato de volição muito sutil; se feito de forma brusca, a volição é forte demais e impacta o objeto [51]. Isso frustra a intenção inicial, que era concentrar-se na respiração.

Devemos, portanto, aprender, por tentativa e erro, a sermos mais delicados e a desejarmos apenas o suficiente para a cognição pura, sem afetar seu objeto. A modificação do objeto pode consistir em adição, supressão ou uma combinação de ambas (alteração). A infusão de sons ou imagens imaginárias são exemplos. Um exemplo mais extremo pode ser *pensado* em relação à respiração, que pode apagar completamente toda a percepção da respiração e nos levar a um longo discurso envolvendo elementos verbais e

---

51 É um pouco como o problema levantado por Heisenberg em relação às observações físicas.

oníricos, que, depois de algum tempo, pode não ter nada a ver com o objeto original da meditação (nossa respiração aqui e agora).

Isso nos leva às complexidades do conflito entre pensamento e meditação. Idealmente, a meditação é livre da interferência do pensamento; é uma observação serena e de mente vazia. Na prática, muitas vezes temos que lidar com todos os tipos de perturbações mentais, e o truque, então, é de alguma forma assumir a posição de observador desses pensamentos contínuos. Talvez o caminho para o papel de observador não seja tanto se colocar *acima* , mas reservar um pequeno espaço (uma modesta fração de si mesmo) *adjacente* aos eventos turbulentos. Uma posição de comando não é fácil de alcançar; tudo o que precisamos é ganhar um ponto de apoio, obter uma pequena plataforma de observação. Não devemos lutar contra o pensamento nem esperar sufocá-lo, mas aceitá-lo e tentar, ao mesmo tempo, ser aceitos por ele como um espectador curioso. Depois de um tempo, o pensamento pode se dissipar, como se tivesse vergonha de ser visto.

O que foi dito acima precisa de alguns esclarecimentos adicionais. A interferência da vontade ocorre especialmente quando tento usar a técnica de contagem da respiração proposta por alguns budistas. Essa técnica é útil para forçar a atenção na respiração imediatamente, permitindo que ela seja mantida com mais facilidade. Acontece que essa contagem acaba se dissociando da consciência da respiração, mas esse não é o principal problema. A desvantagem dessa contagem

é que, geralmente (com raríssimas exceções), a pessoa acaba se envolvendo no controle da respiração.

a) Para tornar a respiração *mais perceptível* , intensifica-se ou exagera-se a respiração.

b) Existe também uma tendência a *alongar* a respiração, para torná-la mais saudável e calma.

c) Para que se encaixe na contagem, tenta-se torná-lo *mais... regular* , ou seja, fazer com que cada respiração, como um todo, tenha a mesma duração que a anterior (mesmo que as inspirações e expirações tenham durações desiguais).

d) Essas distorções no modo tátil são exacerbadas por sons e imagens internas que acompanham a respiração intencional, ajudando a formá-la e direcioná-la.

É preciso também evitar reações opostas a essas distorções, como tentar tornar a respiração mais natural tornando-a *irregular* ! O objetivo é sempre observar a respiração como ela é, com o máximo de detalhes possível. Se a respiração for imperceptível, essa *ausência* já é suficiente para ser observada.

Por esses motivos, pessoalmente parei de usar o método de contagem da respiração (embora, é claro, eu possa usá-lo ocasionalmente se sentir vontade [52]). Acho mais sensato

[52] Pode haver momentos em que simplesmente não conseguimos acalmar nossos pensamentos sem usar essa técnica. O fato de eu, pessoalmente, considerá-la mais intrusiva do que útil neste momento, não me dá o direito de descartá-la para sempre.

simplesmente deixar minha mente se acalmar sozinha e, então, gradualmente tomar consciência da minha respiração. Isso nem sempre funciona, pois depende do meu estado energético (o quanto estou descansado e alimentado, etc.); mas essa dependência também existe com o outro método. Parece-me ilógico perturbar minha mente na tentativa de acalmá-la; é como tentar parar as turbulências na água ou no ar agitando os braços. Embora, às vezes, admito, correr um pouco melhore a caminhada.

O que, em última análise, torna a respiração perceptível e natural é a crescente concentração que se adquire nela com o tempo. No início, a pessoa está "distante" da sua respiração; depois, com prática, ela se encontra "no meio" dela. A sensação de distância "física" entre o observador e o observado é uma expressão da distância *mental* em relação à meditação. À medida que a concentração na respiração aumenta, a pessoa sente-se (o observador) como se estivesse localizada no nariz, no peito ou no plexo solar, onde a respiração (o observado) está sendo contemplada.

Observando atentamente, nota-se a diferença entre a inspiração e a expiração. No meu caso (outras pessoas podem ter experiências diferentes), a inspiração costuma ser um pouco mais áspera, ruidosa e curta do que a expiração. A primeira é mais física; a segunda, mais mental. Além disso, deve-se notar as diferenças na entrada ou saída de ar entre as duas narinas. No meu caso, isso se deve em parte a uma fratura no nariz; mas o yoga nos ensina que o uso das narinas varia conforme a hora do dia, por exemplo.

Note bem que as observações acima não pretendem ser um guia para meditação. Meu guia favorito é: " ***Mente Zen, Mente de Principiante", de Shunryu Suzuki*** (Nova York e Tóquio: Weatherhill, 1973).

B. Da *Fenomenologia* , apêndice 2

Sentimentos de Vazio

Há outro sentido do termo "vazio" a ser considerado, não totalmente alheio aos sentidos discutidos anteriormente. Todos nós temos alguma experiência de vazio *emocional* .

Uma das contribuições mais interessantes e impressionantes do budismo para a psicologia, a meu ver, é sua ênfase no *vago. Sentimentos de desânimo* que frequentemente experimentamos, como desconforto, inquietação ou dúvida, são importantes motivações para a ação humana. Algo parece estar faltando, algo que nos impulsiona a fazer algo a respeito.

> Essas emoções negativas, que denomino sentimentos de vazio, são uma causa ou expressão de estados mentais *samsáricos* . *Esse sentido pejorativo de "vazio" não deve ser confundido com o "vazio" contrário identificado com o nirvana* . Contudo,

> podem estar relacionados, visto que as emoções em questão podem ser essencialmente uma espécie de vertigem ao vislumbrar o vazio.[53]

Muitas pessoas sentem esse "vazio" dentro de si, uma sensação desagradável de vazio ou fome interior, e passam grande parte do tempo tentando desesperadamente se livrar dele, buscando freneticamente paliativos. No pior dos casos, podem se sentir como "não-entidades", desprovidas de identidade pessoal. Pessoas diferentes (ou uma mesma pessoa em momentos diferentes) podem reagir a essa falta de identidade, ou a momentos de tédio, impaciência, insatisfação ou incerteza, de maneiras distintas. (Outros fatores também influenciam, determinando exatamente qual será a reação.)

> Muitos buscam distrações inúteis, chamando isso de "matar tempo"; outros se entregam a atividades autodestrutivas. Alguns sentem fome; outros fumam cigarros, bebem álcool ou usam drogas. Alguns assistem à TV; outros falam muito e não dizem nada; outros ainda preferem fazer compras ou furtar em lojas. Alguns ficam com raiva e arrumam briga com o cônjuge ou vizinhos, só para ter algo para fazer,

---

53 Essas emoções são classificadas como formas de "sofrimento" (*dukkha*) e "ilusão" (*moha*). De acordo com comentaristas budistas, em vez de flutuar com confiança natural no "fundamento original" da consciência como ela se apresenta, ocorre uma espécie de pânico, dando origem a esforços para estabelecer fundamentos mais concretos. Para atingir esse objetivo, recorremos a atividades sensoriais, sensuais, sentimentais ou até mesmo sensacionalistas.

> algo sobre o que reclamar e espernear; outros se envolvem em violência política ou iniciam uma guerra. Alguns ficam melancólicos e reclamam de solidão ou infelicidade; outros falam de fracasso, depressão ou ansiedade. Alguns se masturbam; outros fazem sexo com todos; outros estupram alguém. Alguns começam a se preocupar com a saúde física; outros vão a um psiquiatra. Alguns se tornam fanáticos por esportes; outros se envolvem em buscas psicológicas, filosóficas, espirituais ou religiosas absorventes. Alguns se tornam viciados em trabalho; outros dormem o dia todo ou tentam se afundar no esquecimento de alguma forma. E assim por diante.

Como demonstra este catálogo parcial e desordenado, tudo o que consideramos estupidez ou pecado, todos os males da nossa psique e da sociedade, ou a maioria deles, podem ser atribuídos a esta vaga emoção negativa de vazio, frequentemente vivenciada "subconscientemente", e à nossa necessidade de "curá-la" de todas as maneiras possíveis. Alimentamos desejos, antipatias ou ansiedades, compulsões, obsessões ou depressão, numa tentativa de compreender e sufocar este sofrimento do vazio sentido. Preenchemos o nosso tempo com pensamentos como: "Acho que estou me apaixonando", "Este cara me irrita muito", "O que vou fazer em relação a isso ou aquilo?" ou "Tenho que fazer (ou não fazer) isso e aquilo". É tudo, de fato, "muito barulho por nada".

Se generalizarmos a partir de muitos desses sentimentos momentâneos, podemos chegar à conclusão de que "a vida não tem sentido". Ou seja, para citar William Shakespeare:

> *A vida não passa de uma sombra que caminha, um jogador medíocre.*
>
> *Aquele que se pavoneia e se agita durante sua hora no palco.*
>
> *E então não se ouve mais nada: é uma história.*
>
> *Contada por um idiota, cheia de som e fúria,*
>
> *Não significa nada.*
>
> Macbeth (ato V, cena 5).

É claro que podemos, e muitas vezes conseguimos, reagir de forma mais positiva e dar um significado mais construtivo à nossa vida. Acredito que isso se torna possível *quando somos capazes de reconhecer esse vazio interno ao senti-lo* e garantir que não reajamos a ele de nenhuma das maneiras negativas que inconscientemente tendemos a reagir. Uma vez que entendemos que esse sentimento de vazio não pode ser superado por meios tão tolos, podemos começar a buscar maneiras de aproveitar a vida, por meio do crescimento pessoal, atividades saudáveis, ajuda ao próximo, aprendizado, criatividade, produtividade e assim por diante.

A meditação regular é um bom remédio. Sentar-se em silêncio por longos períodos diariamente facilita a percepção e a manutenção da consciência do vazio emocional quando ele surge. Colocar esses sentimentos ruins recorrentes em perspectiva nos liberta gradualmente deles. Eles parecem apenas passageiros, fracos e irrelevantes. A vida, então, torna-se uma celebração do tempo: aproveitamos o pouco tempo que temos para fazer algo bom com ele.

REFERÊNCIAS

Batchelor, Stephen. Ed. *A Joia no Lótus: Um Guia para as Tradições Budistas do Tibete.* Londres: Wisdom, 1987.

Bodhidharma. *Os ensinamentos Zen de Bodhidharma* . Tradução de Red Pine. Nova York: North Point, 1989.

O Dhammapada. Tradução de Juan Mascaro. Harmondsworth, México: Penguin, 1973.

Dogen. *A Iluminação se Desdobra: Os Ensinamentos Essenciais do Mestre Zen Dogen* . org. Kazuaki Tanahashi. Boston: Shambala, 2000.

Laotzú. *O Modo de Vida.* Tradução de Witter Bynner. Nova York: Capricorn, 1962.

Mu Soeng. *O Sutra do Diamante: transformando a maneira como percebemos o mundo* . Boston: Wisdom, 2000.

Paramananda (John Wilson). *Mude sua mente: um guia prático para a meditação budista* . Birmingham: Windhorse, 1996.

Suzuki, DT *Ensaios sobre o Budismo Zen, Primeira Série* . (1949). *Segunda Série* . (1953). Londres: Rider, 1970, 1980.

Suzuki, Shunryu. *Mente Zen, Mente de Principiante.* Nova Iorque: Weatherhill, 1970.

Wile, Douglas. Comp. & Trans. *Yang Family Secret Transmissions* . Ed. rev. Nova York: Sweet Ch'i, 1983.

(A lista acima não é uma bibliografia, mas simplesmente detalha os livros mencionados no texto.)

Obras de Avi Sion

Avi Sion é autor de diversas obras sobre lógica e filosofia: Future Logic (1990); Judaic Logic (1995); Buddhist Illogic (2002); Phenomenology (2003); The Logic of Causation (1999, 2003, 2010); Volition and Allied Causal Concepts (2004); Ruminations (2005); Meditations (2006); Logical and Spiritual Reflections (2008-9); A Fortiori Logic (2013). Essas obras podem ser estudadas gratuitamente em: www.TheLogician.net.

ISBN: 978-1495939488