

SUPERANDO A ILUSÃO DO EU

Um Guia de Meditação *Vipassanā*



Yogavacara Rahula Bhikkhu

1993022
CASA DE ESTÁGIOS

SUPERANDO A ILUSÃO DO EU

Um Guia de Meditação *Vipassanā*

Distribuição Gratuita

Edições
Casa de Dharma



São Paulo

2011

Yogavacara Rahula Bhikkhu

SUPERANDO A ILUSÃO DO EU

Um Guia de Meditação *Vipassanā*

Distribuição Gratuita

2^a. Edição

Edições
Casa de Dharma



São Paulo

2011

Copyright © 2011, **Casa de Dharma**

Todos os direitos para a língua portuguesa reservados para a Casa de Dharma.

Titulo Original: *Breaking Through the Self Delusion*

Tradução

Carla Schiavetto

Revisão da tradução dos *Suttas*

Michael Beisert - conforme apresentado no Acesso ao Insight

Revisão geral

Arthur Shaker

Hellen Ribeiro

Projeto gráfico, Diagramação e Capa

Cristina Flória

Colaboração

Tuca Sette de Azevedo Silva

Fotografias

Tony Genérico

Cristina Flória

Núcleo Editorial – Edições Casa de Dharma

*Arthur Shaker, Cassiano Quilici, Cristina Flória, Hellen Ribeiro,
Jair Seixas, Olga Bacaycoa, Rafael Trevisan Ortiz, Silvia Negreiros*

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo 2. Vipassanā 3. Theravada 4. Meditação

1ª. Edição – 100 exemplares

2ª. Edição – 100 exemplares

Casa de Dharma

Rua Augusta, 2333 cj. 09 – Jardins

São Paulo, SP

casadedharmaorg@gmail.com

www.casadedharma.org

SUMÁRIO

6	Apresentação
8	Introdução
10	Abreviações
11	Parte I
11	O que o Buda descobriu
13	Meditação
15	A Nobre Busca
17	Quatro Nobres Verdades
48	O Alaúde
49	O Fantochê Humano
54	Parte II
54	Cognição Sensorial
58	O Ego e o Desejo
61	Palestra do <i>Dhamma</i>
64	O que é <i>Moha</i> (Ignorância)
69	<i>Nāma / rūpa</i>
70	Conhecimentos de <i>Insight</i>
77	Exercícios de Meditação de <i>Insight</i>
83	Referências
83	Parte I
85	Parte II

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que nós, da Casa de Dharma, iniciamos nosso projeto de publicações com a edição do livro *Superando a Ilusão do Eu: Um Guia de Meditação Vipassanā*, de Yogavacara Rahula Bhikkhu. Já há vários anos, Bhante (Venerável) Rahula tem visitado o Brasil, ministrando retiros, cursos, palestras e participando de uma série de atividades. Nessas ocasiões, a Casa de Dharma, outros grupos budistas e pessoas interessadas têm se beneficiado de seus valiosos ensinamentos. A presente publicação pretende contribuir para a difusão desses conhecimentos a um público mais amplo.

Superando a Ilusão do Eu é um livro destinado não só àqueles que querem ter uma informação confiável sobre o *Dhamma* (ensinamentos budistas), apoiada na literatura canônica e na larga experiência de um monge *Theravada*. Ele se dirige principalmente aos interessados numa abordagem prática, densa e direta. Partindo de uma exposição sintética sobre “o que o Buda descobriu”, Bhante Rahula aborda a meditação a partir do seu propósito mais profundo (a superação de *dukkha*, ou sofrimento), dentro do amplo contexto do caminho budista.

No “sistema *vipassanā*”, a observação e a investigação das idas e vindas da mente ignorante na busca incessante de satisfação no que é impermanente podem conduzir a *insights* cada vez mais profundos. Na medida em que o praticante aprende a reconhecer e abandonar hábitos arraigados de apego e aversão, é a própria noção ilusória de um eu permanente e separado que começa a se enfraquecer. Nesse processo, a investigação dos “cinco agregados do apego” – materialidade, sensações, percepções, formações mentais e consciência – joga um papel fundamental. Toda a segunda parte do livro é dedicada a uma exposição detalhada de como o apego aos agregados surge momento a momento, se estamos ainda presos a padrões profundamente enraizados e se nossas ações e intenções continuam a alimentá-los. A meditação é assim apresentada como a prática de trazer esses condicionamentos sutis à

luz da consciência, de modo a libertar a mente para estados mais elevados e satisfatórios.

O livro ainda nos brinda com uma preciosa síntese comentada dos “oito conhecimentos” ou estágios de desenvolvimento do *insight*, segundo o importante texto budista *Visuddhimagga – O Caminho da Purificação*. Mesmo os praticantes iniciantes podem se beneficiar e se sentir estimulados diante dessa exposição da extensão e profundidade do caminho budista, que conduz ao *Nibbāna*, ou completa extinção de *dukkha*. Por fim, o texto apresenta instruções práticas e básicas de meditação, para aqueles que ainda não contam com a orientação de um professor e o apoio de um grupo.

Esperamos que esta publicação possa ser de grande valia para o leitor genuinamente interessado no *Dhamma*. E agradecemos, mais uma vez, a generosidade do Bhante Yogavacara Rahula por compartilhar conosco a pureza de seus ensinamentos.

Que todos os seres sejam felizes!

Cassiano Sydow Quilici

Casa de Dharma
São Paulo, SP

INTRODUÇÃO

Este presente do *Dhamma* foi organizado para dar ao leitor, ao estudioso de budismo ou àqueles que já praticam a meditação *vipassanā* um *insight* intelectual profundo sobre os elementos fundamentais dos ensinamentos do Buda, o *Dhamma*. A crença obstinada em uma alma ou eu eterno, com poder de controle e presente em cada um de nós, é a ignorância fundamental e a fonte primeira de todo sofrimento individual e coletivo. Esse é o enfoque principal dos ensinamentos do Buda, daí o título deste livro. Para que se desenvolva um *insight* profundo, uma boa compreensão desses princípios básicos é muito útil.

O livro se divide em duas partes. A primeira consiste principalmente de citações e seleções dos discursos do Buda encontrados no Cânone Páli expondo os cinco agregados do apego, que são o principal enfoque da meditação do *insight*. A segunda parte é uma coleção não canônica de diferentes ensaios sobre a mente e a meditação, de várias fontes e diversos professores de *Dhamma*. O exercício de atenção ao final do livro será um guia útil para quem deseja fazer progressos em superar a ilusão do eu.

Este pequeno livro, no entanto, não cobre completamente os ensinamentos do Buda. Eu incentivo o leitor a procurar conhecer melhor o Nobre Caminho Óctuplo, a Origem Dependente e os Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Isso pode ser feito com as publicações da Buddhist Publication Society, do Sri Lanka, que oferece livros cobrindo todos os aspectos da vida e dos ensinamentos do Buda.

A maioria dos discursos do Buda utilizados aqui vem da série de traduções em inglês da Pali Text Society, Londres, à qual quero agradecer pela permissão de usar o material livremente. Quero também agradecer aos autores de outras fontes, relacionadas no final do livro, pelo uso de seu material. As palavras e observações entre parênteses são minhas, para ajudar a esclarecer certos pontos.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer a todas as pessoas gentis e generosas que ajudaram de várias maneiras e tornaram financeiramente possível este *Dhamma Dana*.

Que os méritos adquiridos por preparar este trabalho e distribuí-lo generosamente sejam compartilhados por todos os seres sencientes. Que ele possa ajudar aqueles que estiverem prontos a pôr fim ao sofrimento e a residir na mais alta bênção, o *Nibbāna*.

QUE TODOS OS SERES ESTEJAM BEM E SEJAM FELIZES

Yogavacara Rahula Bhikkhu

Abreviações

SN	Samyutta Nikāya
AN	Anguttara Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
V.	Visuddhimagga
Dhp	Dhammapada
PTS	Pali Text Society
NE	Nota do Editor



PARTE I

O que o Buda descobriu

Buddhi, em sânscrito, significa o intelecto puro, a mente que está livre da influência condicionada das emoções, de forma que nela não se constroem observações nem deduções tendenciosas ou preconceituosas. A mente da maioria das pessoas funciona com todo tipo de preconceito e perversão, de maneira que todas as suas percepções e todos os seus pensamentos estão maculados e são condicionados a seguir padrões preestabelecidos. Desse modo, as pessoas nunca apreendem as coisas na sua verdadeira natureza. O poder e o alcance da mente permanecem limitados e confinados.

Buda, o Desperto, foi alguém que libertou sua faculdade intelectual de todas as distorções, levando-a ao maior grau de clareza possível. A partir disso, ele conseguiu desenvolver uma atenção aguçada e um *insight* penetrante sobre como o corpo e a mente funcionam juntos. Conforme seu *insight* se tornava mais profundo, ele ia discernindo a razão pela qual existem mente, corpo e todos os fenômenos relacionados a eles. Por meio desse *insight* perfeito, o Buda observou o ciclo completo de causa e efeito, a lei do *kamma* (em sânscrito, *karma*) em relação aos elementos da mente e da matéria e teve a experiência direta de como essa lei funciona.

O Desperto viu que a infelicidade e o sofrimento experimentados pelos seres têm suas raízes na própria mente. Cultivando a consciência e obtendo controle sobre os processos mentais, a pessoa pode alterar, minar e destruir essas causas que provocam o sofrimento, a tristeza e a frustração. Pode cultivar e desenvolver outras causas, tornando-as firmemente estabelecidas na mente, o que lhe permite experimentar o fim gradual de toda tristeza e confusão. Ela vive então num estado de calma e felicidade, livre de toda dúvida, pesar, ansiedade e outros estados que perturbam seu bem-estar.

O Buda disse nas primeiras duas estrofes do *Dhammapada*:

*“Os fenômenos são precedidos pela mente,
Governados pela mente, feitos pela mente.
Se alguém age ou fala com a mente impura,
O sofrimento o segue, como a roda
da carroça segue a pata do boi que a puxa.
Se alguém age ou fala com a mente pura,
A felicidade o segue,
Como sua sombra que nunca o abandona.”* (NE)

Quais são esses fatores mentais, essas fontes a partir dos quais surgem o sofrimento, a confusão e as aflições da vida? O Buda descobriu que são a ganância e o desejo, a sede insaciável por objetos de satisfação sensual e a tentativa de encontrar a felicidade nas coisas do mundo, que são impermanentes. Num nível mais profundo, isso tudo se deve à falsa noção de um eu ou alma permanente e individual, que experiencia os objetos do mundo como sendo separados e distintos dele.

Na verdade, essa noção de “eu” é apenas uma sensação ilusória e delusória que, em razão da ignorância, se fixa à consciência como um parasita. Essa ideia equivocada de “eu” é a razão de continuarmos desejando e ansiando viver e experimentar os objetos do mundo.

Quando, por meio do *insight* penetrante, percebe-se a natureza da noção de um eu individual e se compreende plenamente que ela é ilusória, gradualmente se reduz o desejo pelas coisas, o apego a elas, a sede de uma existência egoísta, a ambição de se impor e reduzem-se as ações que resultam desses fatores, até que eles sejam definitivamente eliminados da mente. Como expõe outro verso do *Dhammapada*:

*“Pouco a pouco, uma por uma,
de momento a momento,
um sábio
remove as suas impurezas
como o ferreiro remove
as impurezas da prata.”*¹

Quando a mente está livre dessas fontes e condições das quais brotam tristeza, dor e inquietação, o que sobra é um estado puro de paz, calma e felicidade sustentado pela sabedoria e pela compaixão. Tal mente não se abala ou perturba minimamente, nem se agita ou inquieta com as vicissitudes passageiras da vida.

*“Aquele que se voltou para a renúncia,
Se voltou para a mente desapegada,
Enche-se do amor que tudo abarca
E se liberta da ânsia pela vida.
Com a visão mental desobstruída,
Conhecendo a origem dos sentidos,
Sua mente está plenamente liberta.*

*Quem encontrou a calma no coração
Não mais acumula as ações que praticou,
E nada resta para ele fazer.
Como uma rocha sólida e forte
Não se agita com o vento,
Não mais podem formas visuais, sons,
Aromas, sabores, toques,
Coisas belas e feias
Abalar o iluminado.
Firme é sua mente, sua mente está liberta
Vendo como tudo surge apenas para desaparecer.”²*

Meditação

A forma de aplicar ou direcionar o pensamento, no sistema de meditação budista, destina-se a promover a purificação das condições que provocam o sofrimento. A meditação *Vipassanā* é cultivada, no início, por meio da atenção e da investigação com que se observam as idas e vindas da mente e do corpo durante os processos de percepção sensorial, formação do pensamento e subsequentes ações externas do corpo. Isso tudo é observado sem que se fique pessoalmente envolvido, apegado ou identificado – o que é possível. Todo o processo, nas suas várias manifestações, é

visto como uma série de fenômenos condicionados impermanentes, fugazes, que não estão sendo controlados por ninguém.

Quando se desliga a mente da influência sensorial e se enfraquece, com a sabedoria do *insight*, a ideia e a sensação de um “eu” separado que experiencia, a mente gradualmente para de reagir aos estímulos dos sentidos; a sensação de um “eu” separado desaparece e experimenta-se um estado de consciência que não discrimina, que abarca tudo, que não tem eu. Essa experiência direta, íntima, da natureza não influenciada da mente é uma prova intuitiva de que o que consideramos um eu individual que experiencia o mundo é apenas uma noção automática e ilusória. O que existe é tão somente atividade mental e física condicionada, que surge e desaparece de acordo com a lei de causa e efeito, sem alma verdadeira ou entidade governante. Essa atividade é a fonte de algo complexo e misterioso chamado vida, com todos os problemas e dificuldades que ela implica.

Pode-se perguntar agora qual o benefício de atingir essa visão. Ela será o impulso para que comecemos de fato o processo de nos desembaraçar dessa questão toda e iniciemos a eliminação de muitas preocupações, ansiedade, medo, dor autoinfligida e desconforto que experimentamos. O meditador para de praticar ações desnecessárias que só aumentam o envolvimento com seu corpo e mente e a escravidão a eles.

Isso acontece porque o meditador então compreende que as ações não saudáveis praticadas no presente perpetuam esse processo. As ações atuais se baseiam naquelas realizadas anteriormente, e as ações futuras serão condicionadas pelos hábitos praticados no presente. Assim, se eliminarmos da vida as ações não saudáveis, egoístas, gananciosas e desnecessárias, estaremos preparando o terreno para uma vida mais calma, menos atribulada, no futuro. Isso se consegue com a prática do Nobre Caminho Óctuplo, ensinado pelo Desperto para esse fim.

Essa tarefa só pode ser cumprida pela pessoa, individualmente. Ninguém pode purificar a mente alheia, como mostra outro verso do *Dhammapada*:

*“Sozinho se faz o mal, sozinho
se é corrompido.
Sozinho o mal deixa de ser feito,
Sozinho se é purificado.
Pureza e impureza dependem de cada um,
O outro não pode nos purificar.”³*

Depende de cada pessoa começar o processo de se desembaraçar e de libertar a mente da escravidão às ações passadas. E o processo só pode ser iniciado e completado com sucesso se tivermos uma atitude adequada e desapegada em relação à mente, ao corpo e ao mundo objetivo.

A Nobre Busca

O Buda era filho de um rei e de uma rainha, e cresceu cercado de todos os prazeres e luxos de uma corte real. No entanto, ele abandonou tudo isso para trilhar a Busca Nobre, que descreveu no *Sutta Ariyapariesana*:

“Estas são, monges, as duas buscas: a busca nobre e a busca ignóbil. E qual é a busca ignóbil?

“Nesse caso, monges, alguém que esteja sujeito ao nascimento, envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e impurezas, e busque aquilo que também está sujeito a essas condições.

“E o que, monges, está sujeito a essas condições? Filhos e esposas estão sujeitos a essas condições. Escravas, escravos, bodes, ovelhas, galos, porcos, vacas, elefantes, cavalos, ouro e prata estão sujeitos a essas condições; ainda assim esse homem, estando escravizado, apaixonado, viciado, ele mesmo sujeito ao nascimento, ao envelhecimento, às impurezas, ele procura a felicidade naquilo que também está sujeito a essas condições.

“E qual, monges, é a busca nobre? Nesse caso, alguém que esteja sujeito ao nascimento, envelhecimento e impurezas, mas tendo compreendido o perigo daquilo que também está sujeito a essas coisas, busca o que não nasce, o que não morre, a máxima segurança contra a escravidão – *Nibbāna*. Essa, monges, é a busca nobre.

“Eu também, monges, antes do meu Despertar, quando ainda não estava iluminado, estando sujeito ao nascimento, envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e impurezas, também procurei a felicidade naquilo que estava igualmente sujeito a essas condições.

“Então considerei o seguinte: ‘Por que eu, estando sujeito ao nascimento, envelhecimento e impurezas, procuro aquilo que também está sujeito a essas condições? E se eu, tendo visto o perigo naquilo que também está sujeito ao nascimento, procurasse o que não nasce, o que não morre, a máxima segurança contra a escravidão – *Nibbāna*?’

“Então eu, monges, estando em busca daquilo que é benéfico, buscando o insuperável estado de paz sublime, viajando a pé por Magadha, cheguei ao município de Uruvela. Lá eu encontrei um pedaço de terreno adequado, com um bosque prazeroso e um rio límpido com as margens planas e agradáveis e um vilarejo próximo para esmolar comida. Eu pensei: ‘Este é um pedaço de terreno adequado, com um bosque prazeroso e um rio límpido com as margens planas e agradáveis e um vilarejo próximo para esmolar comida. Isso é adequado para um membro de um clã que possui a intenção de se esforçar’. E eu me sentei ali pensando: ‘Isso é adequado para o esforço’.

“Então eu, monges, estando sujeito ao nascimento, envelhecimento, enfermidade, morte, tristeza e impurezas, tendo visto o perigo daquilo que também está sujeito às mesmas condições, procurando o que não nasce, o que não morre, a máxima segurança contra a escravidão – *Nibbāna* –, eu alcancei o que não nasce, o que não morre, a máxima segurança contra a escravidão, *Nibbāna*. Surgiram em mim a visão e o conhecimento: ‘Inabalável é a libertação da minha mente. Este é o último nascimento. Não há mais vir a ser’.”⁴

Quatro Nobres Verdades

Em seus ensinamentos, cujo conjunto se chama *Dhamma* (em sânscrito, *Dharma*), o Buda expôs aquilo que observou e constatou, de maneira direta, ser verdadeiro e comum a todos os seres vivos. Ele explicou suas descobertas e as ensinou no que chamou de Quatro Nobres Verdades. Elas são chamadas de “Nobres” porque, se plenamente praticadas e compreendidas, levam o praticante a viver num estado mental claro e purificado, um estado de paz e felicidade incomparável e puro, que nenhuma vicissitude da vida pode perturbar. Abaixo estão alguns dos discursos do Desperto que desenvolvem o tema:

“Monges, há estas Quatro Nobres Verdades: a Nobre Verdade do Sofrimento; a Nobre Verdade da origem do sofrimento; a Nobre Verdade da cessação do sofrimento; e a Nobre Verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento. E o que é, monges, a Nobre Verdade do Sofrimento? Nascimento, envelhecimento, doença, dor, tristeza, lamentação, pesar, desespero e morte são sofrimento. Não obter o que se deseja e ter contato com o que não se deseja é sofrimento. Em suma, os cinco agregados (*khandha*) do apego são sofrimento. Quais são os cinco?

“Todo tipo de forma material (*rūpa*), seja ela passada, presente ou futura, interna ou externa, grosseira ou sutil, inferior ou superior, distante ou próxima – isso se chama agregado da forma. Toda sensação (*vedanā*), seja ela passada, presente ou futura, interna ou externa, grosseira ou sutil – isso se chama agregado da sensação.

“Toda percepção (*saññā*), seja ela passada, presente ou futura – isso se chama agregado da percepção. Toda formação mental (*sankhāra*), seja ela passada, presente ou futura – isso se chama agregado das formações mentais. Todo momento de consciência (*viññāna*), seja ele passado, presente ou futuro – isso se chama agregado da consciência. Esses cinco fatores, monges, são chamados de cinco agregados do apego. E qual é, monges, a Nobre Verdade da origem do sofrimento? É essa ânsia (pelos cinco agregados) que leva a renascimentos incessantes e ao sofrimento contínuo, além da sedução e do desejo que se prolongam

ardentemente ora aqui, ora ali, a saber: o desejo por prazeres sensoriais, o desejo de existir para sempre e o desejo pelo fim da vida. Essa é a Nobre Verdade sobre a origem (e continuidade) do sofrimento.

“E o que é, monges, a Nobre Verdade da cessação do sofrimento? É a sua cessação completa, desapassionada, a entrega, a renúncia, a extinção, é libertar-se do desejo. Essa é a Nobre Verdade da cessação do sofrimento.

“E qual é, monges, a Nobre Verdade do caminho (a forma de viver e pensar) que leva à cessação do sofrimento? É o Nobre Caminho Óctuplo, a saber: Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta, Meio de Vida Correto, Esforço Correto, Plena Atenção Correta e Concentração Correta. Essa é a Nobre Verdade do caminho que leva à total extinção do sofrimento.

“São essas, monges, as Quatro Nobres Verdades. Portanto, deve-se esforçar (por meio da meditação) para perceber: isto é sofrimento; esta é a origem do sofrimento; esta é a cessação do sofrimento; este é o caminho que leva à cessação do sofrimento”.⁵

Conforme exposto acima, a Nobre Verdade de *Dukkha*, ou sofrimento, é bastante evidente no que diz respeito aos sintomas físicos do nascimento, envelhecimento, doença, enfermidade e morte. Mas como os cinco agregados do apego, mencionados pelo Buda, se relacionam com *dukkha*, o sofrimento? Os cinco agregados do apego são os elementos que compõem o corpo e a mente dos seres sencientes, e desses cinco “fatores da existência” surgem todos os diversos fenômenos materiais e mentais que existem no mundo.

São exatamente esses cinco elementos da mente e da matéria que, como o Buda cuidadosamente explicou, são vinculados ao sofrimento, inflamados por ele e passam por nascimento, envelhecimento, doença, desaparecimento, tristeza e confusão. Com *insight* penetrante, o Buda percebeu que esses cinco “elementos do ser” são aquilo a que os seres vivos se apegam e com que se identificam, considerando-os “meu”, “eu” ou “minha alma”. É a partir do apego e da identificação desses fenômenos como sendo nosso eu ou nossa alma, ou da noção de que esse eu ou essa alma está contida ou representada em algum lugar em nós, que surge a noção

delusória e ilusória de que há uma entidade ou alma individual à qual esses elementos pertencem.

Os cinco agregados do apego, que constituem um ser vivo e que estão envolvidos em cada momento de percepção sensorial, serão mais detalhados a seguir.

O primeiro, o agregado da matéria (*rūpa*), consiste em todas as manifestações materiais que são objeto de cognição sensorial. Elas incluem o corpo físico e todos os objetos materiais do mundo – objetos visíveis, sons, cheiros, sabores – todo e qualquer estímulo sensorial de natureza material. Todas as formas se compõem e derivam de quatro características ou modos primários que a matéria pode assumir. São eles o elemento terra, que é experimentado como sendo duro ou mole, como tendo uma extensão e ocupando espaço; o elemento água, que é experimentado como tendo uma natureza líquida ou fluida e propriedades coesivas; o elemento fogo, que é experimentado como diferentes gamas de temperatura e que opera no processo de amadurecimento; o elemento ar, que é experimentado como movimento ou pressão, e permite a movimentação das partes do corpo.

Esses quatro elementos primários constituem o corpo humano e animal, e suas várias combinações produzem as diferentes partes do corpo com suas características e funções peculiares de manutenção da vida corpórea. Os quatro são inerentes a toda manifestação da matéria, mas um deles geralmente é predominante e sobressai em relação aos outros. Diz-se então que o objeto exibe essa característica.

A seguir, temos o fragmento de um discurso do Buda ao seu único filho, Rahula, com a descrição dos elementos que compõem a matéria.

Elemento terra: “Qualquer coisa, Rahula, que pertença à pessoa e seja sólida, de natureza sólida, pela qual exista apego, a saber: cabelos, pelos, unhas, dentes, pele, carne, nervos, ossos, rins, diafragma, fígado, baço, pulmões, estômago, intestinos, excrementos, cérebro ou qualquer outra coisa interna que pertença à pessoa e que seja dura (ou mole), de natureza sólida, pela qual exista apego é chamada de elemento terra interno. Mas mesmo esse elemento terra

interno, assim como o elemento terra externo, é apenas o elemento terra”.

Elemento água: “Qualquer coisa, Rahula, que pertença à pessoa e seja líquida, de natureza fluida, pela qual exista apego, a saber: bile, fleuma, pus, sangue, suor, lágrimas, saliva, muco nasal, urina ou qualquer outra coisa interna que pertença à pessoa e que seja líquida, de natureza fluida, pela qual exista apego é chamada de elemento água interno. Mas mesmo esse elemento água interno, assim como o elemento água externo, é apenas o elemento água”.

Elemento fogo: “Qualquer coisa, Rahula, que pertença à pessoa e seja quente (ou frio), de natureza ígnea, pela qual exista apego, a saber: aquilo por meio do qual haja deterioração, ardor intenso, febre, digestão, qualquer outra coisa interna que pertença à pessoa e que seja quente é chamada de elemento fogo interno. Mas mesmo esse elemento fogo interno, assim como o elemento fogo externo, é apenas o elemento fogo”.

Elemento ar: “Qualquer coisa, Rahula, que pertença à pessoa e seja gasosa, de natureza aérea, pela qual exista apego, a saber: ares que sobem ou descem, gases no estômago, pressão nos intestinos, inspiração e expiração, movimento dos membros, ou qualquer outra coisa interna que pertença à pessoa e que seja gasosa é chamada de elemento ar interno. Mas mesmo esse elemento ar interno, assim como o elemento ar externo, é apenas o elemento ar”.

Elemento espaço:⁶ “Qualquer coisa, Rahula, que pertença à pessoa e seja vazia, de natureza vazia ou oca, pela qual exista apego, a saber: as cavidades da boca, nariz e ouvido, o interior do estômago, intestinos e vísceras, ou tudo que seja vazio no corpo é chamado de elemento espaço interno. Mas mesmo esse elemento espaço interno, assim como o elemento espaço externo, é apenas o elemento espaço.

“Esses cinco elementos, Rahula, devem ser vistos como na verdade são, com a correta sabedoria, assim: ‘Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu’.”⁷

Em outras palavras, sempre que alguém sente esses elementos de solidez, líquido, calor, movimento e espaço no próprio corpo, a imagem ou ideia de um corpo surge na mente, e a pessoa

imediatamente pensa nessa imagem como algo que pertence a “ela” e a afeta. Por considerar essa ideia do corpo como sendo o “eu”, as sensações de desconforto e dor perturbam sua mente. No entanto, essas cognições deveriam ser vistas apenas como sendo essas formas de comportamento e nada mais. Não deveríamos concebê-las como algo que se relaciona conosco. Se insistirmos em nos apegar a essas características da matéria e as entendermos como um eu que pertence a este corpo, teremos que sofrer todas as consequências que elas trazem.

Sabendo disso, vendo com *insight* perfeito que é assim, uma pessoa sábia não se identifica com esses elementos e separa sua mente deles. Ela se torna livre da sua influência dominadora.

O segundo agregado de fenômenos que buscamos e ao qual nos apegamos é *vedanā-khandha*, o grupo ou fator de sentimentos ou sensações que surgem e desaparecem continuamente no corpo e na mente sempre que há influência sensorial.

“Monges, há esses seis grupos de sensação: sensação (agradável, dolorosa ou neutra) que nasce do contato nos olhos; sensação que nasce do contato no ouvido; sensação que nasce do contato no nariz, na língua; sensação que nasce do contato no corpo e sensação que nasce do contato na mente (memórias, sonhos, alucinações, ideias, pensamentos etc.). A isso se denomina sensação. Com o surgimento do contato, surge a sensação. Cessando o contato, cessa a sensação.”⁸

Essas sensações são apenas reações mentais condicionadas, reflexas, que surgem por influência ou contato sensorial. São esses sentimentos e sensações, que constantemente surgem e desaparecem no corpo e na mente, que causam ou condicionam o desejo/apego a certos objetos, a aversão/ódio por outros, e reações apenas indiferentes ou neutras a outros ainda. A maioria das pessoas não sabe disso e acha que o que desejam é o próprio objeto. No entanto, quando examinamos de perto, na verdade o que se deseja é o elemento de sensação, condicionado e reflexo, que o objeto estimulou a mente a recriar. Portanto, é a essa atividade mental de sensação que se reage, não ao objeto em si.

Devemos compreender esses sentimentos e sensações que continuamente surgem e desaparecem no corpo e na mente, e ver que na verdade eles são o principal fator que mantém a mente se agitando em sua busca insaciável por gratificações sensuais. É como um macaco balançando nas árvores de uma floresta, segurando um galho depois do outro conforme se move rapidamente. Assim os seres vivos continuamente agarram sensações e sentimentos que surgem em razão da delusão e do apego.

“O corpo é como uma vaca esfolada: aonde quer que ela vá, estará sujeita a ataques constantes de insetos e outras criaturas que vivam nas redondezas, assim como o homem está exposto, indefeso, à constante excitação e irritação da influência sensorial invadindo-o por todos os lados, por todos os sentidos.”⁹

Devemos desenvolver uma atitude de desapego e equanimidade em relação a essas sensações, sabendo que elas são impermanentes, mudam constantemente, têm origem condicionada e não têm uma essência substancial fundamental. Elas não nos pertencem e são a fonte de quase toda frustração, confusão e tristeza. Não podemos ter sensações agradáveis de acordo com nossa vontade e estamos sujeitos a sensações desagradáveis que também escapam ao nosso controle. Se treinarmos a mente para se manter equânime quando as sensações surgirem, sem desejá-las ou evitá-las, poderemos então nos libertar da sua influência escravizadora.

O terceiro agregado do apego é *saññā-khandha* e consiste na percepção ou reconhecimento de objetos visíveis, sons, cheiros, sabores, impressões corpóreas e objetos mentais. A percepção é a marca ou característica peculiar de algo ou a memória de um objeto – como normalmente é representado ou identificado. Essas percepções também são reações condicionadas e automatizadas, que surgem graças ao contato sensorial, da mesma forma que surgem os sentimentos e sensações. Portanto, o que se sente é o que se percebe. Mas também nos apegamos a essas percepções como se fossem absolutamente reais, identificando-nos com elas e formando em relação a elas gosto e aversão, amor e ódio.

O quarto agregado do apego é *sankhāra-khandha* e consiste nas formações mentais e tendências latentes que a mente cria e com as

quais se envolve em relação a objetos com que entrou em contato. Novamente, essas atividades mentais são reações condicionadas e automatizadas que a mente produz espontaneamente e incluem as volições recém-formadas, bem como outras atividades da mente. Esses *sankhāra* são o resultado das ações (*kamma*) passadas de corpo, fala e pensamento, e nelas estão baseados nossos pensamentos e ações futuras. Eles são, na verdade, o material da mente a que estão condicionadas todas as atividades mentais e ações corpóreas correspondentes, que se tornam hábitos.

Alguns desses fatores mentais são intenção, atenção unificada da mente, consciência, contato, pensamento inicial e pensamento sustentado, interesse, desejo de agir, energia, decisão, gentileza, compaixão, raiva, ganância, ignorância, animosidade, inveja, egotismo, preocupação, dúvida, tédio e preguiça, vergonha, medo, escrupulosidade e assim por diante. Alguns surgem o tempo todo, em toda experiência sensorial, e outros só às vezes, quando as condições propícias estão presentes, de acordo com sua função e uso habitual. Com o uso e a repetição eles ganham força e afetam nossa forma de pensar e nossas ações. São esses *sankhāra* que devemos entender, reconhecer pela experiência direta e aprender a controlar, pois é a partir deles que surge nosso bem-estar ou mal-estar.

O quinto agregado é *viññāna-khandha*, ou a própria consciência. Existem seis tipos de consciência que surgem, nomeadas de acordo com qual dos seis órgãos dos sentidos foi contactado e estimulado. A consciência só pode surgir quando as condições apropriadas estiverem presentes.

“Monges, a consciência é gerada por condições; sem as condições não há manifestação da consciência. Denominamos a consciência de acordo com a condição em que surge. Quando a consciência surge a partir do contato do olho com um objeto visível, ela se chama consciência nos olhos (visão); quando a consciência surge a partir do ouvido e de sons, ela se chama consciência no ouvido (audição); quando ela surge a partir do nariz e de odores, ela se chama consciência do nariz (olfato); quando surge a partir da língua e de sabores, ela se chama consciência da língua (paladar); quando surge a partir do corpo e de objetos táteis, é chamada de

consciência do corpo (toque); se a consciência surge a partir da cognição e de objetos mentais, então ela é chamada de consciência da mente.

“Monges, se o fogo surge a partir de uma condição ou combustível determinado, por esse nome é chamado. Se o fogo surge a partir de gravetos, chama-se fogo de graveto; se surge na grama, é fogo de grama; se surge em esterco, chama-se fogo de esterco; se surge no lixo, então é chamado de fogo de lixo.

“Da mesma forma, monges, quando a consciência surge a partir de uma condição particular, ela tem um ou outro nome – consciência dos olhos, do ouvido, do nariz, da língua, do corpo ou da mente.”¹⁰

Não devemos entender que existem seis consciências separadas, cada uma ligada ao respectivo órgão do sentido. Trata-se apenas do papel que a atividade sensorial da consciência desempenha no âmbito das seis esferas dos sentidos. Essa consciência não é propriedade de uma entidade permanente, como um ego ou alma, nem está sob o controle ou a direção de tal entidade. A consciência do objeto é apenas o fenômeno da mente, similar a um reflexo condicionado, que ocorre pelo estímulo de um objeto sensorial no órgão do sentido correspondente. O mesmo vale para a sensação, a percepção e o *sankhāra*. Se não houver estímulo nem contato, ou se o órgão do sentido estiver comprometido, essa “consciência do objeto” não tem como surgir. Isso ocorre por causa de sua natureza vazia e sua dependência de outros fatores. É esse fenômeno de consciência que a maioria das pessoas toma como sua alma ou algo parecido. A noção ilusória de um “eu” individual, separado, que surge com a consciência, se desenvolveu por causa da ignorância e do apego e se ligou fortemente, como um parasita, a cada momento da experiência sensorial.

Um discurso de Ānanda, discípulo próximo do Buda, para um homem que lhe fez uma pergunta, descreve a natureza sem essência da consciência.

“É possível, amigo Ānanda, assim como o Abençoado já definiu, explicou, detalhou, esclareceu de diversas formas que este corpo não tem eu nem alma, é possível da mesma maneira descrever a

consciência, mostrar, deixar claro, expor que ela também não tem eu nem alma?”

“É possível, amigo Udāyin. A consciência surge a partir do contato dos olhos, ouvido, nariz, língua, corpo ou mente, com seus respectivos objetos, e não de outra maneira. Não é assim, amigo?”

“Sim, amigo Ānanda.”

“Bem, amigo Udāyin, foi por esse método que o Abençoado explicou, esclareceu, analisou, expôs e proclamou que o que se denomina consciência surge de maneira condicionada, sem eu ou alma, em toda a esfera dos sentidos. Assim considerando a consciência, um discípulo não se apega a nada deste mundo, nem anseia por outros mundos. É calmo e não deseja nada, e está totalmente libertado, e percebe: ‘O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que deveria ser feito foi feito, não há mais vir a ser a nenhum estado.’¹¹

Em seguida, vêm duas questões de “Perguntas do Rei Milinda”.

Um certo Rei Milinda inquiriu o Arahāt Nāgasena sobre a Alma.

Rei: “Nāgasena, há uma alma? Ela é o princípio vivo interior que vê formas por meio dos olhos, ouve com os ouvidos, sente odores com o nariz, sabores com a língua, sente objetos com o corpo e percebe objetos mentais com a mente, assim como nós, aqui sentados, olhamos através de qualquer janela?”

Nāgasena: “Ó Rei, é graças aos olhos e às formas que surge a visão e surgem contato, sensação, percepção, pensamento, abstração, senso de vitalidade, atenção e assim por diante. Cada um surge no momento em que o anterior se esvai. Uma sucessão similar surge quando os outros órgãos dos sentidos são estimulados. Esses fenômenos não se combinam indiscriminadamente, mas sim relacionados ao órgão do sentido correspondente. Então, não há alma interior”.

Rei: “Estes três, Nāgasena, percepção, razão e a Alma que existem em um ser são totalmente diferentes ou são a mesma coisa em essência, diferindo apenas na sua manifestação?”

Nāgasena: “Ó Rei, o reconhecimento é a marca da percepção, e a discriminação é a marca da razão, e não existe Alma em um ser”.

Rei: “Mas se não há Alma em um ser, então como é, ou o que é, aquilo que vê formas com os olhos, ouve sons com os ouvidos etc.?”

Nāgasena: “Se houvesse uma alma (distinta do corpo) que fizesse todas essas coisas, então se a porta dos olhos for fechada ou os olhos arrancados da órbita, ela poderia então esticar sua cabeça para fora, digamos, através de uma abertura maior e, com maior alcance, ver formas com mais clareza que antes? Uma pessoa poderia ouvir melhor os sons se suas orelhas fossem arrancadas ou sentir melhor os cheiros se o nariz fosse cortado, ou com a língua arrancada ela poderia sentir melhor os sabores, ou sentir melhor o toque se o corpo fosse destruído?”

Rei: “Certamente, não, Senhor!”

Nāgasena: “Então, ó Rei, não pode haver Alma dentro do corpo”.¹²

A seguir, vêm numerosos discursos do Buda aos seus seguidores, que dizem respeito aos cinco agregados do apego.

“Se, monges, internamente, os olhos ou os ouvidos, o nariz, a língua, o corpo ou a mente estiverem íntegros e o objeto externo correspondente estimular um deles, e se existirem na mente tendências (*sankhāra*) que reagirem ao estímulo, então surgirá a consciência correspondente nos olhos, ouvidos, nariz etc. Tudo aquilo que for forma material naquilo que assim vier a existir estará incluído no agregado das formas materiais. A forma material que surgir dessa maneira será parte do agregado da forma material.

“A sensação que surgir dessa maneira será parte do agregado da sensação. A percepção que surgir dessa maneira será parte do agregado da percepção. As formações mentais que surgirem dessa maneira serão parte do agregado das formações mentais. A consciência que surgir dessa maneira será parte do agregado da consciência.

“Assim, há a inclusão e a reunião desses cinco grupos do apego. Esses são gerados por condições. Desejo, prazer sensual, afeição, paixão e apego são a origem do sofrimento (*dukkha*). A remoção do

desejo e cobiça, o abandono do desejo e cobiça por esses cinco agregados do apego é a cessação do sofrimento.”¹³



Certo monge se dirigiu assim ao Abençoado:

“Não são estes, Senhor, os cinco agregados do apego: o agregado da forma material, o agregado da sensação, o agregado das percepções, o agregado das formações mentais e o agregado da consciência?”

“Assim é, amigo, esses são, como você diz, os cinco agregados do apego.”

“Mas, Senhor, esses cinco agregados do apego estão enraizados em quê?”

“Esses cinco agregados do apego estão enraizados no desejo.”

Então o monge perguntou novamente:

“Senhor, esse apego é o mesmo daquele dos cinco agregados do apego, ou esse apego é algo separado dos cinco agregados do apego?”

“Amigo, esse apego não é nem o mesmo apego daquele dos cinco agregados do apego, nem esse apego é algo separado dos cinco agregados do apego. Mas quando há desejo e cobiça também há apego.”

“Mas, Senhor, pode haver variedade no desejo e cobiça em relação aos cinco agregados do apego?”

“Pode haver, amigo. Nesse caso, alguém pensa o seguinte: ‘Que o meu corpo seja assim no futuro; que a minha percepção seja assim no futuro; que as minhas formações sejam assim no futuro; que a minha consciência seja assim no futuro’. Dessa forma, amigo, existe variedade no desejo e cobiça em relação aos cinco agregados do apego.”

“Qual é a causa e condição, Senhor, para a manifestação do agregado da forma material, do agregado da sensação, do agregado

da percepção, do agregado das formações, do agregado da consciência?”

“Os quatro grandes elementos são a causa e a condição para a manifestação do agregado da forma material. Contato é a causa e a condição para a manifestação do agregado da sensação. Contato é a causa e a condição para a manifestação do agregado da percepção. Contato é a causa e a condição para a manifestação do agregado das formações. Mentalidade-materialidade é a causa e a condição para a manifestação do agregado da consciência.”

“Senhor, como surge a ideia da identidade?” (Em outras palavras, como surge a noção de um eu individual, de uma “pessoa”?)

“Nesse caso, amigo, uma pessoa comum, sem instrução, que não é proficiente nem disciplinada no *Dhamma*, considera o corpo como sendo o eu, ou o eu como possuído de corpo, ou o corpo como estando no eu, ou o eu como estando no corpo. Ela considera as sensações, percepções, formações mentais e consciência como sendo o seu eu. Assim é como surge a ideia da identidade.”

“Mas, Senhor, como não surge a ideia da identidade?”

“Neste caso, amigo, um nobre discípulo bem instruído, que é proficiente e disciplinado no *Dhamma*, não considera o corpo como sendo o seu eu. Ele não considera as sensações, percepções, formações mentais e consciência como sendo o seu eu. Ele as considera assim: ‘Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu’. Assim é como não surge a ideia da identidade.”¹⁴

Seguem-se mais *suttas* do Buda sobre os cinco agregados.

“Qualquer contemplativo ou brâmane que se recorde das suas muitas vidas passadas se recorda dos cinco agregados do apego, ou de um deles. Então essa é a visão, e ele pensa: ‘Eu sou’. Agora, quando alguém pensa: ‘Eu sou’, surgem as cinco sensações de ver, ouvir, cheirar, sentir o gosto e tocar. A consciência é o resultado, estados mentais são o resultado, delusão é o resultado. Tocada pela sensação que nasceu do contato, maculada pela delusão, assim a pessoa destreinada considera ‘Eu sou’.”¹⁵



“Em razão de uma causa, monges, vem o conceito ‘Eu sou’, e não de outra maneira. E qual é a causa?”

“Imaginem que um homem ou uma mulher que goste de se enfeitar fitasse a imagem do seu rosto em um espelho impecavelmente limpo, ou em uma tigela de água, veria a sua imagem graças a uma causa, e não de outra maneira.

“Ainda assim, por causa do corpo, sensações, percepções, formações mentais e consciência surge o conceito ‘Eu sou’, e não de outra maneira.”¹⁶



“Como um cachorro, monges, preso por uma coleira a um poste ou estaca: se ele caminhar, vai caminhar em volta do poste ou da estaca; se ficar parado, ficará parado ao lado do poste ou da estaca; se sentar, ficará sentado ao lado do poste ou da estaca; se deitar, ficará deitado ao lado do poste ou da estaca.

“Do mesmo modo, uma pessoa comum, sem instrução, considera o corpo deste modo: ‘Isso é meu, isso sou eu, isso é o meu eu’. Ela considera sensações, percepções, formações mentais e consciência como: ‘Isso é meu, isso sou eu, isso é o meu eu’. Se ela caminhar, caminhará em torno desses cinco agregados do apego. Se ficar parada, sentar, deitar, o fará ao lado desses cinco agregados do apego.

“Suponham, monges, que um tintureiro ou pintor criasse a figura de uma mulher ou homem completos com todos os detalhes sobre um painel, uma parede bem polida ou uma tela. Da mesma forma, uma pessoa comum, sem instrução, ao criar, não cria nada além de corpo (e objetos sensoriais), sensação, percepção, formações mentais e consciência (apegando-se a eles).”¹⁷



“O Venerável Radha disse ao Abençoado: ‘Senhor, dizem, ‘um ser, um ser’. De que modo, Senhor, alguém é chamado de ser?’

“Alguém está grudado, Radha, grudado com firmeza, ao desejo, cobiça, deleite e paixão pelo corpo (e objetos sensoriais), pelas sensações, pelas percepções, pelas formações mentais e pela consciência; assim alguém é chamado de ser.

“Suponha, Radha, que alguns meninos ou meninas estejam brincando com castelos de areia. Enquanto eles não estiverem desprovidos de paixão, desejo, afeição, sede, cobiça e ambição por esses castelos de areia, eles vão amá-los, brincar com eles, apreciá-los e tratá-los de modo possessivo. Mas quando aqueles meninos ou meninas perderem a paixão, desejo, afeição, sede, cobiça e ambição por aqueles castelos de areia, então eles vão esparramá-los com as mãos e os pés, demoli-los, destruí-los e deixarão de brincar com eles.

“Do mesmo modo, Radha, esparrame, destrua a forma e deixe de brincar com ela; pratique a destruição do desejo. Pois o fim do desejo, Radha, é *Nibbāna*.”¹⁸



“Monges, qualquer contemplativo ou brâmane que se recorde das suas muitas vidas passadas se recorda dos cinco agregados do apego, ou de um deles, dizendo: ‘No passado, eu tinha tal tipo de corpo’. Ao se recordar disso, ele se recorda apenas do corpo. Ao se recordar: ‘No passado eu tinha tal sensação, tal percepção, tais formações mentais, tal consciência’, estará se recordando apenas de sensação, percepção, formações mentais e consciência.

“E por que o chamam de corpo? Sofre, por isso é chamado de corpo. Sofre com quê? Sofre com o frio e o calor, sofre com a fome e

a sede, sofre com o contato com moscas, mosquitos, vento, sol e cobras. Sofre, por isso é chamado de corpo.

“E por que a chamam de sensação? Sente, e por isso é chamada de sensação. Sente o quê? Sente prazer, dor, sensações neutras. Sente, por isso é chamada de sensação.

“E por que a chamam de percepção? Percebe, por isso é chamada de percepção. Percebe o quê? Percebe o azul, o amarelo, o vermelho, percebe o branco. Percebe, por isso é chamada de percepção.

“E por que as chamam de formações mentais? Determinam ou ativam aquilo que é formado (*sankhāra*), por isso são chamadas de formações mentais. E qual é o condicionado que elas ativam ou determinam? Ativam o corpo, em sua natureza corpórea, ativam a sensação em sua natureza de sensação, ativam a percepção em sua natureza perceptiva, ativam as formações mentais em sua natureza determinadora e ativam a consciência em sua natureza cognitiva. Ativam ou determinam aquilo que é formado e condicionado, por isso são chamadas de formações mentais.

“E por que as chamam de consciência? Conhece, por isso é chamada de consciência. Conhece o quê? Conhece as várias impressões sensoriais, por isso é chamada de consciência.

“Assim, monges, um nobre discípulo bem instruído reflete desta maneira: ‘Eu agora estou sendo uma presa dos cinco agregados do apego. E, no passado, eu também fui presa deles. E se, no futuro, eu continuar atraído e seduzido por eles e a eles me apegar, eu também continuarei sendo presa deles, da mesma maneira como estou sendo agora, por causa da minha paixão por eles e apego a eles no passado’.

“Refletindo dessa maneira, o Nobre discípulo se liberta do desejo e da sedução por eles e consegue ter imparcialidade e não apego em relação ao corpo (e objetos sensoriais) presentes, em relação às sensações, percepções, formações mentais e consciência presentes. Ele consegue abandoná-los, consegue abandonar o apego a eles. Ele consegue a sua cessação.

“Portanto, monges, qualquer corpo (ou objeto sensorial), qualquer sensação, qualquer percepção, qualquer formação mental, qualquer momento de consciência, seja interna ou externa, grosseira ou sutil, inferior ou superior, passada, presente ou futura, eu digo que todas devem ser vistas como na verdade são, com correta sabedoria, assim: ‘Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu’, com *insight* perfeito. Vendo dessa maneira correta, tendo consciência deste corpo e de todas as condições externas, não surge a tendência ao conceito ‘eu’ e ‘meu’ em relação a esses cinco elementos da existência.”¹⁹



Os cinco agregados do apego não podem ser separados física ou mentalmente e existir de maneira independente. Eles surgem mais ou menos simultaneamente em cada experiência sensorial e se misturam formando uma massa, por assim dizer, de modo que é difícil distinguir cada fator separadamente, mas até certo ponto eles podem ser vistos com “atenção pura” e consciência aguçada.

Como essa experiência sensorial em massa, com seus cinco aspectos, aparentemente surge como uma unidade, e não é percebida momento a momento como realmente é, em sua natureza fugaz, a maioria das pessoas considera a cognição sensorial uma atividade estável, algo que possuímos. Elas a confundem com seu eu ou alma. Elas não conseguem vê-la na sua verdadeira natureza, como algo completamente destituído de natureza própria individual e substancial.

Para facilitar a apreensão e a compreensão, o Buda ensinou e explicou os cinco agregados na ordem seguinte:

“A materialidade, que é grosseira, é o campo objetivo dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente; então surge a sensação, que sente a materialidade como desejável ou indesejável; surge então a percepção, que apreende os aspectos do campo objetivo das sensações (o objeto), pois ‘Aquilo que se sente, percebe-se’; então surgem as formações mentais e os conceitos criados pela mente, que se formam de acordo com a volição, por meio da percepção;

finalmente há a consciência, que sustenta esses fenômenos, a começar pela sensação, e os domina.”²⁰

Os dois símiles seguintes descrevem individualmente os cinco agregados e suas funções:

“A materialidade como um objeto do apego é como uma enfermaria, pois é a morada física, a porta e o objeto do enfermo (a consciência). A sensação como objeto do apego é como a doença, porque aflige. A percepção como objeto do apego é como a causa da doença, pois dá origem à sensação associada à cobiça, aversão etc. por causa da percepção dos objetos sensoriais e assim por diante. O agregado das formações mentais como objeto do apego é recorrer a um remédio inadequado, pois ele é a fonte da sensação, que é a doença. Por isso, diz-se que a sensação como tal é a forma que eles (os *sankhāra*) construíram e, da mesma maneira, por ter-se realizado mau carma, o corpo... consciência resultantes surgiram, acompanhados de dor. A consciência como objeto do apego é como o doente, porque nunca está livre da sensação (tem que experimentá-la), que é a doença.

“Eles são também, respectivamente, como a prisão, a pena, o delito, o punidor e o infrator. A matéria do corpo é como a prisão porque é o local da pena, que é a sensação. A percepção é como o delito porque é uma das causas da pena, a sensação. O agregado das formações é como o punidor porque é uma das causas da sensação. A consciência é como o infrator porque é afligida pela punição, a sensação (por estar consciente dela).”²¹



O Buda comparou as formas materiais a uma grande massa de espuma flutuando na água, que quando examinada de perto por um homem de visão clara parece ser vazia, sem substância nem essência. Ele comparou sentimentos e sensações, que surgem e desaparecem, a bolhas em uma piscina, que sobem à superfície e estouram no nada.

Se um homem de visão clara fosse observá-los de perto e examiná-los, eles lhe pareceriam vazios, sem substância ou essência. A percepção é comparada a uma miragem que aparece ao meio-dia em um dia quente de verão, que, se observada e examinada de perto parecerá vazia – sem essência. Que essência poderia haver em uma miragem, que é como um fantasma? O Buda comparou as formações mentais ao tronco oco de uma árvore de banana, pois quando derrubado e despojado de suas camadas externas, a casca, não há cerne nem madeira. Um homem de visão clara que olhasse, observasse e examinasse de perto iria descobrir que elas (as formações do hábito) são vazias, sem substância ou essência. A consciência é comparada ao truque ilusionista de um mágico habilidoso. Se visto e observado de maneira aguçada por um homem sagaz, de visão clara, o truque que engana quase todos se mostrará vazio na realidade, sem substância ou essência. Que essência poderia haver no truque de um mágico e, igualmente, na consciência?

*“Forma é como uma massa de espuma;
sensação uma bolha de água;
percepção uma miragem;
formações uma bananeira;
consciência, um truque de mágica,
assim explica o Desperto.*

*Não importa como alguém os observe,
e investigue com cuidado,
eles parecem vazios e ocos
quando alguém os vê com cuidado.*

*Com relação a este corpo,
Aquele com a profunda sabedoria ensinou
que com o abandono de três coisas
a forma é descartada.
Quando a vitalidade, o calor e a consciência
partem deste corpo físico,
este ali permanece descartado:
alimento para outros, desprovido de volição.*

*Assim é esse contínuo,
essa ilusão, sedutor de tolos.
É ensinado ser um assassino;
nenhuma essência é aqui encontrada.*

*Um bhikkhu com a energia desperta
deve assim encarar os agregados,
quer seja durante o dia ou à noite,
compreendendo, sempre com atenção plena.*

*Ele deve descartar todos os grilhões
e fazer um refúgio para si mesmo;
deve viver como se sua cabeça estivesse em chamas,
ansiando pelo imortal (Nibbāna).²²*



Essa massa de fenômenos de cinco aspectos, o corpo e a mente, deveria ser vista da seguinte maneira: “Isso não é meu. Eu não sou isso, isso não é o meu eu”. É por se estar apegado a eles e por identificá-los erroneamente a “meus” que surgem as formas mais grosseiras de *dukkha*, ou sofrimento. Essas formas grosseiras são experimentadas como dor física, doença, idade, morte e sofrimento mental, pesar, lamentação, frustração, ansiedade, confusão e sofrimento, que atacam a pessoa que esteja descontrolada e descuidada em relação a esse conjunto que forma a pessoa.

Estas são mais seleções de *suttas* do Buda acerca dos cinco agregados:

”Monges, suponham que existisse um rio, correndo montanha abaixo, indo longe, com uma rápida correnteza. Se em ambas as margens houvesse vários tipos de capim, arbustos e árvores crescendo, eles se projetariam sobre o rio. Se um homem, arrastado pela correnteza, se agarrasse ao capim, o capim se partiria. Se ele se agarrasse aos arbustos ou às árvores, eles também se partiriam. Por causa dessa instabilidade, por eles se quebrarem, esse homem daria ao encontro com a sua destruição, com a sua ruína.

“Assim também, monges, uma pessoa comum, sem instrução, que não é proficiente nem disciplinada no *Dhamma*, supõe que os cinco grupos do apego sejam o eu. Então o corpo (e objetos sensoriais) se desintegra sem que ela possa controlar, assim como as sensações, percepções, formações mentais e consciência se desintegram sem que ela possa controlar, não duram, mudam constantemente, alteram-se. Por causa da instabilidade e insegurança dos cinco grupos do apego, a pessoa comum, sem instrução, passa por sofrimento, pesar, aflição, lamentação e desespero.”²³



“Monges, eu lhes mostrarei o apego e a preocupação e o não apego e a não preocupação. Ouçam e prestem muita atenção àquilo que eu vou dizer.

“Por que existe o apego e a preocupação?

“Uma pessoa comum, sem instrução, que não é proficiente nem disciplinada no *Dhamma*, considera o corpo (e estímulos sensoriais), as sensações, as percepções, as formações mentais e a consciência como sendo o eu e estando no eu, o eu como o possuidor deles. Esse corpo, as sensações, percepções, formações mentais e consciência mudam e se alteram. Com o corpo... consciência mudando e se alterando, a sua mente se ocupa com essas condições que mudam e se alteram constantemente. Estando assim ocupada a mente, nela surge e permanece a preocupação, que toma conta do seu coração. Por ela tomar conta do seu coração, ela fica agitada e, em razão da inquietação e do apego, ela se torna preocupada.

“Assim aparecem o apego e a preocupação.

“E por que, monges, não aparecem o apego e a preocupação? Tal pessoa é bem instruída no *Dhamma* e não considera o corpo... consciência como sendo o eu. Ele não os considera como tendo um eu, nem como pertencendo a um eu. Ele considera os cinco agregados assim: ‘Isso não é meu, isso não sou eu, isso não é o meu eu’. Esses agregados mudam e se alteram, mas apesar desta

constante mudança, não surgem nele a lamentação, o pesar, a frustração etc. Assim, não há apego nem preocupação.”²⁴



“O chefe de família Nakulapita foi até o Abençoado e depois de cumprimentá-lo sentou a um lado e disse: ‘Senhor, eu sou um homem velho e fraco, idoso, com idade avançada, que chegou ao último estágio da vida. Eu sou atormentado pelo corpo e sofro com cada momento. Possa o Abençoado ensinar-me, possa o Abençoado instruir-me, para o meu bem-estar e a felicidade por muito tempo’.

“É verdade, chefe de família, que o corpo é sofrimento, fraco e sobrecarregado. Se qualquer um que suporte esse corpo declarasse, por um momento que fosse, ter verdadeira saúde, a que outra razão deveríamos atribuir isso, senão à tolice? Portanto, chefe de família, assim você deve praticar: ‘Mesmo que eu sofra no meu corpo, minha mente não sofrerá’. Assim é como você deve praticar”.

‘E de que forma, Mestre, o corpo e a mente estão doentes? E de que forma alguém está doente no corpo, mas não na mente?’

“Então, chefe de família, ouça e preste bem atenção àquilo que eu vou dizer. Como alguém está doente no corpo e na mente?

“É o caso em que uma pessoa comum, sem instrução, que não é proficiente nem disciplinada no *Dhamma*, que não distingue os homens verdadeiros – essa pessoa ignorante supõe que o corpo é o eu etc. Ela diz: ‘Eu sou o corpo, o corpo é meu’, e fica obcecada por essas ideias. Assim, quando seu corpo muda e se altera para pior, em razão de sua natureza instável e mutável, surgem em sua mente a tristeza, o pesar e o desespero.

“Ela supõe que a sensação, percepção, formações mentais e consciência são o eu etc. Ela diz: ‘Eu sou a mente, a mente é minha’ e assim, quando a sensação muda e se altera sem que se possa controlar, por causa de sua natureza instável e sem eu, surgem na sua mente a tristeza e o pesar. Assim, chefe de família, é que alguém está doente no corpo e na mente.

“E como é que alguém está doente no corpo, mas não na mente?

“É o caso em que um discípulo bem instruído, que é proficiente e disciplinado no *Dhamma*, não supõe que o corpo é o eu. Ele não diz: ‘Eu sou o corpo’ ou ‘o corpo é meu’, nem está obcecado com essa ideia. Com a mudança e a alteração do corpo para o pior, não surgem nele a tristeza, a lamentação, a dor, a angústia e o desespero.

“Da mesma forma, ele não supõe que as sensações, percepções, formações mentais e consciência sejam o eu. Ele não está obcecado com a ideia de que ‘Eu sou a mente’ ou ‘A mente é minha’. Com a mudança e a alteração de sensações, percepções, formações mentais e consciência, não surgem nele a tristeza, a lamentação, a dor, a angústia e o desespero.

“Assim é, chefe de família, que alguém está doente no corpo, mas não na mente. Isso foi o que disse o Abençoado. O chefe de família Nakulapita ficou satisfeito e contente com as palavras do Mestre.”²⁵



“Monges, corpo, sensações, percepções, formações mentais e consciência não são o eu. Se eles fossem o eu, não estariam envolvidos em doença, envelhecimento, morte etc. e poder-se-ia dizer do corpo e do resto: ‘Que meu corpo seja assim, que meu corpo não seja assim (doente etc.); que minhas sensações, percepções, formações mentais e consciência sejam assim (apenas agradáveis etc.), que minhas sensações, percepções, formações mentais e consciência não sejam assim (dolorosas etc.)’.

“Mas porque o corpo (e todos os objetos materiais), sensações, percepções, formações mentais e consciência não são o eu, passam por doença, dor, tristeza e morte. E não se pode dizer: ‘Que meu corpo e mente sejam assim, que não sejam assim’.”²⁶



“O corpo, monges, é impermanente. A causa e condição para o surgimento do corpo (e de qualquer objeto material) também são impermanentes. Como então poderia o corpo, sendo produzido por aquilo que é impermanente, ser permanente?”

“Sensações são impermanentes, percepções, formações mentais e consciência são impermanentes. A causa e condição para o surgimento das sensações, percepções, formações mentais e consciência também são impermanentes. Como poderiam as sensações etc., sendo produzidas por aquilo que também é impermanente e sem natureza individual, ser permanentes e ter natureza individual?” ²⁷



“Monges, a pessoa comum, sem instrução, poderá experimentar repulsa por este corpo, filho dos quatro elementos. Ela pode parar de gostar dele, parar de considerá-lo como seu eu e desejar se libertar dele (da dor que ele traz), pois seu envelhecimento e morte são inevitáveis.

“Ainda assim, a isso a que chamamos mente, a pessoa comum, sem instrução, é incapaz de experimentar repulsa. Ela não consegue deixar de gostar da mente e desejar libertar-se dela. Ela vê a mente como seu eu. Ela se agarra à mente e pensa, equivocadamente: ‘Isso é meu, isso sou eu, isso é o meu eu’.

“Portanto, ela é incapaz de deixar de ansiar pela mente, incapaz de se libertar do sofrimento, da confusão e da frustração que ela traz.

“Seria melhor, monges, que uma pessoa comum, sem instrução, considerasse o corpo, e não a mente, o seu eu. Por que razão? Porque se vê que este corpo, composto pelos quatro grandes elementos, dura um ano, dois anos, três, quatro, cinco ou dez anos, vinte, trinta, quarenta, cinquenta ou sessenta anos, cem anos ou até mais. Mas aquilo que é chamado ‘mente’ surge como uma coisa e cessa como outra, mudando e se alterando constantemente, de dia e de noite, mesmo durante o sono.

“Como um macaco que, vagando pela floresta, agarra um galho, solta este e agarra outro, solta este e agarra um outro ainda, da mesma forma aquilo que é chamado ‘mente’ surge como uma coisa e cessa como outra, de dia e de noite, mesmo durante o sono.”²⁸



“Monges, eu ensinarei para vocês sobre o fardo, sobre segurar o fardo, sobre levantar o fardo e sobre depor o fardo. Ouçam aquilo que eu vou dizer.

“E o eu é o fardo? Os cinco agregados do apego, ou seja, formas materiais, sensações, percepções, formações mentais e consciência. Isso se chama fardo.

“E o que é segurar o fardo? É a visão de cada pessoa, aquela venerável de tal nome e tal família (que vê os cinco agregados como o ego). Isso se chama segurar o fardo.

“E o que é levantar o fardo? É o apego que leva ao acúmulo de *kamma*, ao vir a ser e ao renascimento, acompanhado pelo desejo e pela atração, que sente prazer ora em uma coisa, ora em outra, a saber, o desejo e apego por formas materiais, sensações, percepções, formações mentais e consciência. Isso se chama levantar o fardo.

“E o que é depor o fardo? É a cessação, total e desapaixonada, do mesmo desejo ou apego, o abandono e a renúncia, a libertação e ausência de desejo ardente e apego aos cinco agregados do apego. Isso é depor o fardo.

*“Um fardo de fato são os cinco agregados,
e o carregador do fardo é a pessoa.
Levantar o fardo é o sofrimento no mundo.
Depor o fardo é a felicidade.*

*Tendo deposto o pesado fardo
e não tomando outro,*

*arrancando o desejo,
junto com a sua raiz,
ele está livre da fome, totalmente saciado.”²⁹*



“Monges, tudo aquilo que não é seu, abandonem-o. Abandoná-lo irá conduzir ao seu bem-estar e felicidade por muito tempo. E o que não é seu?

“O corpo não é seu, sensações, percepções, formações mentais e consciência não são suas. Abandone-os. Abandoná-los irá conduzir ao seu bem-estar e felicidade.

“Se alguém levasse embora grama, gravetos, galhos e folhas deste bosque de Jeta, ou se os queimasse, ou fizesse com eles o que desejasse, vocês pensariam: ‘A pessoa está nos levando embora, está nos queimando, está fazendo conosco o que deseja?’

“Certamente não, Senhor.”

“Por que não, monges?”

“Porque, Senhor, isso não é nosso eu, nem pertence a nós.”

“Da mesma forma, monges, o corpo não é seu, as sensações e percepções não são suas, as formações mentais e a consciência não são suas: abandonem-os. Abandoná-los irá conduzir ao seu bem-estar, paz e felicidade por muito tempo.”³⁰



“Monges, antes da minha Iluminação, quando eu ainda não estava completamente desperto, me ocorreu: ‘Qual é a satisfação e qual é o sofrimento em relação ao corpo (e objetos sensoriais), em relação às sensações, percepções, formações e consciência, e qual a libertação deles?’

“Então me ocorreu: ‘Todo prazer e toda alegria que surgem dependentes do corpo (ou de outros estímulos sensoriais), dependentes das sensações... consciência, essa é a satisfação em relação a eles. Toda impermanência, mutabilidade, dor e confusão devidas a eles são o sofrimento e a insatisfação inerentes ao corpo e à mente. Toda libertação do desejo, delusão e apego, todo abandono e renúncia ao apego em relação aos cinco agregados é a libertação da escravidão e do sofrimento e frustração que ela implica.

“Enquanto, monges, eu não conheci a satisfação como satisfação, o sofrimento como sofrimento e a libertação como libertação, em relação aos cinco agregados do apego, de acordo com a verdade, como realmente é, eu não reivindiquei estar plenamente Iluminado com a perfeita e inigualável Iluminação.

“Porém, monges, quando eu vi a satisfação apenas como satisfação, o sofrimento apenas como sofrimento, e vi a libertação apenas como libertação, em relação aos cinco elementos da existência, de acordo com a verdade, reconheci que eu estava, neste mundo, plenamente Iluminado, com perfeita e insuperável Iluminação. O conhecimento e a visão surgiram em mim: ‘Inabalável é a libertação desta mente; esta é a última existência condicionada, agora não há mais vir a ser.’”³¹



“Monges, se não houvesse satisfação no corpo, na sensação, na percepção, nas formações mentais e na consciência, os seres não os desejariam nem ansiariam por eles. No entanto, como há satisfação e prazer (temporários) neles, os seres os desejam e anseiam por eles.

“Se nunca houvesse sofrimento nos cinco agregados, os seres não teriam aversão nem repulsa a eles. No entanto, como há sofrimento nos cinco agregados, os seres têm aversão e repulsa a eles.

“Se não houvesse escapatória da tristeza e da dor inerentes aos cinco grupos do apego, os seres não escapariam deles. Como há

escapatória deles, os seres podem se libertar da tristeza e da mágoa que eles causam.

“Enquanto os seres não compreenderem e apreenderem como na verdade são a satisfação, o sofrimento e a libertação em relação aos cinco grupos do apego de fenômenos materiais e mentais, eles não ficarão desinteressados, desapegados e satisfeitos, com a mente livre de limitações.

“Mas assim que os seres compreendem profundamente e apreendem, com *insight* correto e de acordo com a verdade, a satisfação como tal, o sofrimento como tal e a libertação como tal, então os seres ficarão desinteressados, desapegados e satisfeitos, com a mente livre de limitações.”³²



“O apego, monges, é escravidão; o desinteresse é liberdade. Apegando-se aos cinco grupos do apego, a consciência se mantém (adere a um objeto) e pode perdurar. Tendo como objeto os cinco grupos do apego, tendo-os como suporte, procurando formas de divertir-se, ela pode passar por crescimento, incremento e expansão.

“Se alguém declarasse: ‘Separado da forma, separado da sensação, separado da percepção, separado das formações, eu declararei a vinda e ida da consciência, o seu incremento ou o seu renascimento’, fazer isso seria impossível.

“Se alguém abandona o desejo e o apego pelos cinco agregados do apego, então, por causa desse abandono, o suporte é eliminado e não existe base para o estabelecimento da consciência. Quando esta consciência não se estabelece, não cresce, não gera nenhuma ação, ela não acumula nada e se liberta. Estando libertada, ela fica estável; estando estável, ela fica satisfeita; estando satisfeita, ela não se agita. Sem agitação consigo mesma, ela fica em completo bem-estar, e a pessoa compreende: ‘O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que deveria ser feito foi feito, não há mais vir a ser a nenhum estado’.”³³



“Então o venerável Rādha foi até o Abençoado e, depois de cumprimentá-lo, sentou ao seu lado. Assim sentado, o venerável Rādha disse ao Abençoado:

‘Senhor, dizem: ‘Māra! Māra!’ Por favor, Senhor, o que é Māra?’

‘Onde houver forma, Rādha, haverá Māra (tentação e ilusão), ou coisas com a natureza de Māra, ou o que quer que surja e desapareça.

‘Portanto, Rādha, veja o corpo (qualquer atração sensorial) como Māra, como algo que tem a natureza de Māra ou, de qualquer forma, como algo perecível. Veja-o como um impostor, um dardo, como uma possível fonte de dor. Quem assim o vir, o verá de forma correta. E o mesmo pode ser dito de sensações, percepções, formações mentais e consciência.’

‘Mas, Senhor, para que ver de maneira correta?’

‘Ver de maneira correta, Rādha, para não ter apego.’

‘Mas, Senhor, para que não ter apego?’

‘Não ter paixão, Rādha, para a liberação.’

‘Mas, Senhor, para que a liberação?’

‘Liberação, Rādha, é *Nibbāna*.’

‘Mas, Senhor, qual o objetivo do *Nibbāna*?’

‘Essa, Rādha, é a pergunta de longo alcance. Você não pode obter um limite para a pergunta: o *Nibbāna* é a raiz da vida Santa, pois se vive a destruição completa do sofrimento; *Nibbāna* é sua meta, *Nibbāna* é seu fim’.”³⁴



“Sensações, percepções, formações mentais e consciência só podem surgir pelo contato em um dos seis órgãos dos sentidos. Isso só pode acontecer em um corpo com órgãos dos sentidos intactos. O corpo é inerte e imóvel sem a mente para lhe dar vida e fazê-lo funcionar. O corpo é apenas um veículo por meio do qual a mente funciona. A interdependência de mente e corpo é ilustrada pela analogia seguinte:

“Assim como quando dois feixes de junco se apoiam um no outro, cada um dando firmeza ao outro, se um cair, o outro cai também, da mesma forma, nos cinco componentes de um ser, mentalidade-materialidade ocorrem de maneira interdependente. Cada um dos seus fatores se apoia mutuamente e, se um deles cair, por morte ou por mau funcionamento, o outro também cai. Por isso, os sábios antigos diziam:

*‘O mental e o material
são gêmeos e um apoia o outro.
Quando um cessa, ambos cessam
pela intercondicionalidade’.*”³⁵



Além disso, a mentalidade não tem uma capacidade eficaz. Ela não pode existir sozinha. A mentalidade não come (fisicamente), não bebe, não fala e não assume posturas. E a materialidade não tem um poder eficaz, não pode funcionar com sua própria capacidade ou motivação. Ela não tem desejo de comer, beber, falar, andar, sentar ou deitar. Mas, quando apoiada pela mentalidade (como motivação), essa materialidade ocorre (movimentos do corpo, fala etc.). Quando a mentalidade deseja comer, beber ou andar, é a materialidade que na verdade come, bebe ou anda. Isso está ilustrado no símile seguinte:

“Um homem cego e um homem sem pernas queriam ir a um lugar. O cego disse ao homem sem pernas: ‘Olha, eu posso usar minhas pernas, mas não tenho olhos para distinguir o claro do escuro’. O homem sem pernas disse: ‘Olha, eu posso usar os olhos, mas não tenho pernas para ir e vir’.

“O homem cego ficou muito contente e pediu ao homem sem pernas que montasse nos seus ombros. Assim sentado, o homem sem pernas disse: ‘Vire à direita, depois à esquerda, depois à direita’ e assim por diante, e desse modo eles puderam circular.”³⁶



Nesse caso, nem o cego nem o homem sem pernas têm um poder eficaz próprio para se movimentar livremente. Eles são impotentes, não podem viajar com suas próprias forças. Não há nada, no entanto, que os impeça de se apoiar mutuamente.

Da mesma forma, a mentalidade e a materialidade não têm, sozinhas, poder eficaz para funcionar. Mas não há nada que impeça que elas funcionem como uma unidade quando se apoiam. Por isso, os antigos diziam:

*“Eles não podem surgir por suas
próprias forças ou se manter sozinhos
contando com o apoio de outros fatores
em si mesmos fracos, e formados,
surgem tendo os outros como condição,
despertam tendo os outros como objeto
existem graças a objetos e condições
cada um graças a um outro
e assim como os homens dependem do barco
para atravessar o mar,
matéria-corpo precisa da mente
para acontecer
um dependendo do outro,
o barco e os homens vão ao mar
assim como mente e corpo
dependem um do outro.”³⁷*



Portanto, assim como uma marionete é vazia, sem alma nem curiosidade, mas quando anda e fica em pé apenas pela combinação de cordas e de madeira, parece ter curiosidade e interesse, da mesma forma essa mentalidade-materialidade (organismo mente-corpo) é vazia, sem alma nem curiosidade, mas quando anda, fica em pé etc. parece ter curiosidade e interesse. Ela deve ser vista dessa maneira. Por isso os antigos diziam:

*“O mental e o material existem realmente
mas não há neles uma Alma sólida
pois é vazia e apenas moldada
como um boneco
apenas sofrimento empilhado
como grama e gravetos.”³⁸*



“Assim, de muitas formas, apenas mentalidade-materialidade (*nāma-rūpa*) é ilustrada. De maneira similar, surge o termo ‘carruagem’ quando se agrupam de determinada maneira partes como eixos, rodas, armação, varas. No entanto, quando se examina cada parte, não há carruagem. Da mesma forma, quando se dispõem, de determinada maneira, tijolos, madeira, barro, telhas etc., surge o mero termo ‘casa’. E quando os dedos e a palma se apertam surge o termo ‘punho’; com homens, cavalos, armas, ‘exército’; com tronco, galhos e folhas, ‘árvore’ e assim por diante.

“Similarmente, quando há os cinco agregados como objeto do apego, surge o termo ‘pessoa’, ‘animal’ etc.; mas, em última análise, quando se examina cada parte constituinte, não há nenhuma base para supor algo como ‘eu sou’, ou ‘isso é o meu eu’, há apenas mentalidade-materialidade.

“A compreensão e visão de quem vê dessa forma se chama visão correta, que, depois de definir mentalidade-materialidade por esses vários métodos, situa a pessoa no plano da não confusão e não dúvida, superando a delusão de um eu ou pessoa.”³⁹

O Alaúde

“Imaginem, monges, que um Rei nunca tenha ouvido o som de um alaúde. Esse Rei então ouve o som de um alaúde e diz: ‘Bom homem, por favor, que som é esse, tão extasiante, tão encantador e agradável ao ouvido, tão inebriante, tão arrebatador, tão cativante?’

“Então seu atendente diz ao Rei: ‘Esse, ó Rei, é o som de um alaúde’.

“O Rei diz: ‘Bom homem, vá pegar esse alaúde para mim’.

“Então pegam o alaúde e dizem ao Rei: ‘Aqui está o alaúde, cujo som era tão extasiante, tão encantador, tão cativante’.

“Então o Rei diz: ‘Chega desse alaúde, meu homem, traga para mim aquele som’.

“Então explicam ao Rei: ‘Este alaúde, ó Rei, consiste em diversas partes, um grande número de partes, a saber: o corpo, o pergaminho, o cabo, a armação, as cordas, o cavalete. E graças ao esforço adequado de um músico, ele produz som. Assim, ó Rei, esse alaúde, assim chamado, consiste em várias partes diferentes’.

“O Rei quebra o alaúde em vários pedaços e os queima numa fogueira. Ele então pega um punhado das cinzas e as atira a um vento forte, e elas se dissipam e desaparecem. Em seguida, o Rei diz: ‘Isso que vocês chamam de alaúde é uma coisa infeliz, o que quer que seja um alaúde, pelo qual o mundo foi completamente enganado’.

“Ainda assim, monges, uma pessoa sábia, com discernimento, investigando o corpo até onde vai o corpo, investigando as sensações, investigando as percepções, investigando as formações mentais, investigando a consciência, até onde vão esses fenômenos – em todas essas investigações não há nada de ‘eu’ ou ‘meu’ ou ‘alma’ que possa ser encontrado neles.”⁴⁰



O Fantoche Humano

Uma vez, na época do Buda, uma monja chamada Sila terminou sua refeição do meio-dia e sentou sob uma árvore para fazer sua meditação da tarde, uma meditação sobre as realidades da vida. Enquanto ela estava sentada observando objetivamente seu corpo e sua mente, Māra (as tendências subconscientes negativas e prejudiciais) veio à sua atenção, e seguiu-se este diálogo:

*Māra: “Por quem foi criado esse fantoche?
Onde está o criador desse fantoche?
Onde surgiu esse fantoche?
Onde cessa esse fantoche?”*

*Sila, a monja, diz:
“Esse fantoche não é feito por si mesmo,
nem é essa miséria criada por outrem.
Ele surgiu na dependência de condições,
com a dissolução das condições,
ele cessará.*

*Como quando uma semente é plantada no solo
ela cresce na dependência de alguns fatores:
ela requer tanto os nutrientes do solo
como um fornecimento contínuo de umidade.*

*Da mesma forma, os agregados e os elementos,
e as seis bases do contato sensual,
surgem na dependência de condições;
com a dissolução das condições,
eles cessam.”*

O mesmo ocorreu com uma monja chamada Vajira em outra ocasião:

*Māra: “Por quem foi criado esse ser?
Onde está o criador desse ser?”*

*Onde surgiu esse ser?
Onde termina esse ser?"*

*Vajira: "Por que você pressupõe um 'ser'?
Māra, essa ideia é sua conjectura?
Este é um amontoado de puras fabricações:
aqui nenhum ser será encontrado.*

*Tal qual uma montagem de partes,
a palavra 'carruagem' é empregada,
assim, quando os agregados estão presentes,
existe a convenção 'um ser'.*

*É só sofrimento que surge,
o sofrimento que permanece e cessa.
Nada além do sofrimento surge,
nada além do sofrimento cessa."* ⁴¹



Quando alguém rejeita essa atitude e essa visão correta do corpo e da mente, e supõe que existe uma alma separada e individual, é obrigado a concluir que essa alma ou é destruída por ocasião da morte ou perdura para sempre. Se concluir que essa alma de fato se extingue com a morte, ele cai na teoria niilista.

(A teoria niilista, a visão sustentada pelos materialistas, diz que a vida atual do corpo constitui o eu, ou alma. Eles acreditam que o conjunto mente-corpo é completamente destruído com a morte do corpo e que esse é o fim de tudo. Dessa forma, eles dizem: "Coma, beba, fique alegre e esqueça tudo e todos, pois não há no futuro céu ou inferno com que se preocupar".)

Se a pessoa concluir que essa alma vai existir para sempre, ela cai na visão eternalista.

(A teoria eternalista diz que há uma alma individual eterna e permanente que existe independentemente do corpo e da mente, e

que continua a existir, depois da morte do corpo, ou em vida eterna, em um paraíso, ou em danação eterna, no inferno.)

Com esses dois tipos de crenças sobre a alma, a pessoa ou se detém, supondo que a alma é eterna, ou exagera, concluindo que a alma é eliminada para sempre. Por isso, o Abençoado disse:

“Há dois tipos de visão, monges. Quando deuses e seres humanos estão obcecados consigo mesmos, alguns se detêm e outros exageram; apenas os que têm olhos enxergam. E como alguns se detêm? Deuses e seres humanos amam o desejo e o vir a ser, eles se deleitam no vir a ser, regozijam-se nele. Quando o *Dhamma* lhes é ensinado, para a cessação do desejo e do vir a ser, suas mentes não entram nele, não o aceitam, não se determinam nele. Assim alguns se detêm.

“E como alguns exageram? Alguns se sentem envergonhados, humilhados e enojados pelo mesmo vir a ser; eles estão preocupados em não vir a ser (não existir novamente no futuro), dizendo assim: ‘Senhores, quando o corpo morre, a alma é aniquilada, não mais existe, e isso é sereno e sublime, isso é verdadeiro’. Assim alguns exageram.

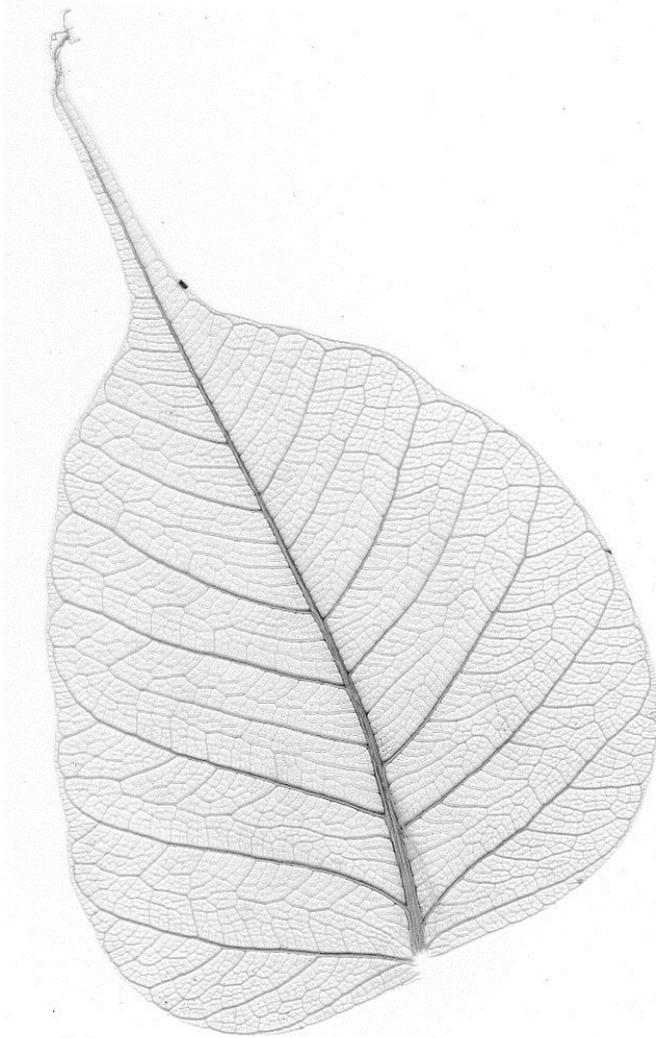
“E como os que têm olhos enxergam? Nesse caso, um homem inteligente, sábio, capaz de discernimento, vê o vir a ser como vir a ser. Por causa da ignorância, surgem as atividades mentais; por causa das atividades mentais, surge a consciência; por causa da consciência, surgem os organismos de mente e corpo; assim se completam as esferas dos sentidos e surgem contato, sensação, desejo, apego, vir a ser, renascimento, e, como consequência, velhice, sofrimento, dor, pesar, envelhecimento e morte. É assim que surge toda essa massa de sofrimento. Mas, quando se eliminam, pela sabedoria, a ignorância e o desejo, cessa todo vir a ser. É assim que quem tem olhos enxerga, e entra no caminho de desapego, de esmorecimento do desejo, apego e cobiça. Ele entra no caminho da cessação do vir a ser.”⁴²



Assim o Desperto descreveu e ilustrou os cinco agregados do apego aos fenômenos de mente e matéria. A Nobre Verdade de

dukkha, ou do sofrimento, como é muitas vezes chamada, se baseia nas características universais da existência condicionada, a impermanência e a ausência de essência. Essa verdade de *dukkha* é uma experiência comum e direta de todos os seres. É fácil de ver e perceber, se apenas desacelerarmos e olharmos para as coisas acontecendo dentro de nós e à nossa volta. Perceberemos então o motivo das várias experiências por que uma pessoa passa, agradáveis ou dolorosas. Essa verdade universal de *dukkha* está se manifestando a toda hora, em todo lugar. Deveríamos contemplar os fenômenos que formam a existência condicionada e refletir sobre eles. Devemos cultivar uma atitude desapegada em relação a esses elementos da existência. Dessa forma, poderemos compreender, minar e eliminar, com o poder da sabedoria, a noção errada de um “eu”, ou ego, que surge com os cinco agregados e os permeia. Viver-se então com a consciência livre da escravidão da mente e da matéria e experimenta-se a liberação máxima e a felicidade sublime do *Nibbāna*.

“Enquanto, monges, não compreendi completamente esses cinco grupos do apego, o surgimento desses grupos, sua cessação e o caminho para sua cessação, não reivindiquei ter despertado para a insuperável perfeita iluminação neste mundo com os seus Devas, seus Māras, seus Brahmas, seus homens e animais. Mas quando compreendi completamente os cinco grupos do apego como realmente são, seu surgimento, sua cessação e o caminho para sua cessação, reivindiquei ter despertado para a insuperável perfeita Iluminação neste mundo.”



PARTE II

Cognição Sensorial

Nesta parte será explicado mais detalhadamente como os cinco agregados do apego atuam, momento a momento, em cada experiência sensorial, e dessa forma afetam a mente.

Quando uma vibração de estímulo sensorial entra em contato com um dos órgãos dos sentidos e o afeta, dizemos que surge *rūpa* ou matéria (forma, formato, materialidade). No instante seguinte, surgem também sensação, percepção, formações mentais (conceitos, pensamentos, emoções) e consciência correspondentes à vibração sensorial. Isso é chamado de surgimento de *nāma* ou mente (nome, mentalidade). *Rūpa* e *nāma* surgem mais ou menos simultaneamente, e esse processo tem o nome adequado de *nāma-rūpa*, ou mente e matéria, nome e forma. *Nāma* (sensação, percepção, formações e consciência) nomeia ou identifica o objeto que afetou um órgão do sentido.

Sensação, percepção, formações mentais e consciência surgem do fluxo vital subconsciente, de acordo com a maneira como cada pessoa está condicionada a reagir a cada estímulo. A reação se baseia na lei de causa e efeito (*kamma*). A forma como agimos e reagimos a cada estímulo é lembrada e registrada em um banco de memória similar a um banco eletromagnético, por assim dizer: a mente subconsciente. Essas reações se cristalizam ali muito rapidamente. Assim, o *continuum* vital subconsciente tem um padrão de resposta estereotipado, um conceito, que será criado novamente e utilizado cada vez que houver contato com uma vibração ou estímulo de mesma variedade ou intensidade. Perceba que não se reage ao objeto em si; a mente reage às sensações e percepções condicionadas.

“Não compreendam mal, o objeto realmente existe (como vibração material), pois é percebido pela consciência/sujeito. Ainda assim, é algo particular, pois a forma como é apreendido pela nossa mente não é

compartilhada com outras pessoas. É construída pelo indivíduo e só existe para ele. No entanto, o mesmo tipo de processo ocorre na mente de todos, então parece que todos veem a mesma coisa. A maneira como a mente transforma a vibração é condicionada por experiências passadas e condicionamentos. Assim, no plano dos seres humanos, a mente está condicionada a apreender mais ou menos a mesma coisa.

Os conceitos e reações que construímos continuamente na constituição da nossa mente são os obstáculos mais potentes à percepção das coisas na sua verdadeira natureza impermanente, condicionada e sem essência. Na verdade, quando se forma um conceito, o pensamento parece parar de caminhar naquela direção. Os conceitos levam o pensador ainda mais longe da realidade, pois ele considera forças e fatos entidades permanentes e concretas. Esses depósitos conceituais no nosso fluxo de vida subconsciente continuam a influenciar (se não forem detidos) todo o nosso comportamento, julgamentos e sentimentos relativos a todas as experiências subsequentes, acrescentando-lhes ou retirando-lhes qualidades. O conhecimento nada mais é do que conceitos acumulados e, no pensamento conceitual, a lógica, a razão, a imaginação e a experiência de vida desempenham papéis diferentes.”¹

A compreensão desse processo, envolvido em todo ato de percepção sensorial, é muito importante para ajudar a ver e a constatar a extensão do enredamento da mente com as coisas do mundo, tudo isso na verdade ocorrendo dentro da própria mente.

Enquanto sentamos silenciosamente em meditação, com a consciência calma e clara, todas essas vibrações, sensações, percepções, pensamentos, ideias etc. relampejam pelos sentidos, despertando a consciência. Parecem surgir do vazio e não ter nada a ver conosco. São apenas um redemoinho de sensações e imagens mentais sem substancialidade, mas ainda assim nos baseamos nelas para construir todos os nossos pensamentos e ações. Todo nosso mundo de experiência objetificado surge em consequência disso. Tudo depende do contato entre os seis órgãos dos sentidos e seus objetos correspondentes, que incluem pensamentos, ideias, imaginação etc.

As sensações ou vibrações que recebemos por meio dos sentidos vêm e vão em um “momento mental”. Se não reagirmos nem agirmos depois (nos apegando), elas desaparecerão imediatamente no vazio mental de onde surgiram. Se nos apegarmos, ponderarmos, refletirmos e reagirmos automaticamente aos objetos que elas representam, então os objetos, sensações, percepções, conceitos e pensamentos em relação a elas parecerão reais e permanentes, algo com substância, importantes para nós. Se persistirem, podem causar agitação, inquietação mental, pensamentos negativos e fazer com que passemos à ação ou que pensemos em outra coisa. Isso desperta uma longa cadeia de reações, permitindo que se manifestem as “atividades do eu” (*sankhāra khandha*) ou condicionamentos passados, o que provoca um redirecionamento completo dos nossos padrões de pensamento, ou daquilo que acontece aqui e agora.

Sensações corporais como dores, por exemplo, parecem durar, sem se modificar, um, cinco, dez, trinta segundos ou mais. Na verdade, elas estão surgindo e desaparecendo a cada instante, continuamente, condicionando o surgimento de outra, depois outra, instantaneamente, em rápida sucessão. Para a consciência com apreensão normal, parece uma sensação longa, duradoura. Em um passo ou em um movimento do braço, cada instante é um comando diferente que a mente envia à parte do corpo correspondente, fazendo com que se movimente. Cada pequeno movimento produz uma sensação ou sentimento diferente, apreendido pela consciência corporal. Esta, por sua vez, condiciona o surgimento do próximo pensamento ou comando para manter o movimento da perna ou do braço, conforme o caso. É uma série de movimentos e sensações consecutivas que se sucedem tão rapidamente que parecem ser um movimento longo e contínuo. É como o movimento de um filme, que é composto de muitos quadros separados, cada um representando uma única fase da ação. Quando essas imagens passam rapidamente pelo projetor, temos a impressão de ver na tela uma cena contínua, ininterrupta.

“Assim como a chama de agora não é a mesma chama do instante anterior nem algo separado da chama, mas o resultado do crescimento da chama, o mesmo ocorre com os cinco agregados do apego. Assim como a chama queima utilizando mais combustível

repetidamente, o processo da vida surge constantemente, repetidas vezes, utilizando objetos graças à natureza das tendências habituais que residem no processo do apego.”²

A meditação *vipassanā* é o processo de se tornar atento aos processos mentais envolvidos na percepção sensorial, os quais normalmente são atividades subconscientes, e observá-los. A meditação *vipassanā* é o processo de trazer essa atividade subconsciente sutil para o nível da consciência. Dessa forma, removem-se todas as ilusões em relação à natureza da mente e a verdade é percebida e apreendida.

Na prática da meditação, deve-se ter tempo suficiente para perceber essa sequência de momentos mentais que se sucedem, surgindo e desaparecendo. Isso é necessário até que essa percepção esteja clara e confirmada na mente do meditador. A impermanência, a insatisfatoriedade e a ausência de essência de todas as sensações, percepções, tendências mentais e consciência estarão muito evidentes. É algo difícil de entender apenas com leitura e teoria, mas que pode ser visto com bastante clareza com um pouco de orientação, de prática regular e com a mente tranquila e atenta.

“Desenvolvam a concentração, bhikkhus. Aquele que está concentrado compreende de acordo com a realidade. E o que ele compreende de acordo com a realidade? A origem e extinção da forma, a origem e extinção das sensações, percepções, tendências mentais e consciência.”³

A sensação ou ideia ilusória de que há um “eu” ou ego individual se liga como um parasita à consciência que surge. É esse aroma de “eu” que devemos nos empenhar para entender e remover da consciência, para purificar a mente da ideia de posse, centrada no ego, pois esse “eu que estima a si mesmo” impede que se experimentem estados mais elevados de consciência. Essa ideia condicionada do “eu” como sujeito não deixa a mente se soltar de si mesma para experimentar a unicidade transcendente, ou não dualidade. O “eu” mantém a mente presa a relações duais.

“A percepção da impermanência e da ausência de essência dos cinco grupos do apego, se praticada e ampliada, desgasta todas as paixões sensuais, desgasta toda a paixão pela existência material e

pelo renascimento, desgasta e elimina toda a ideia de 'eu sou'. Assim como no outono o fazendeiro, arando com a enxada, corta todas as raízes espalhadas conforme ele ara, da mesma forma, monges, a percepção da impermanência e da ausência de essência nos cinco grupos do apego, se desenvolvida e praticada frequentemente, destrói todas as paixões sensuais, destrói e elimina todo conceito de 'eu sou'." ⁴

O objetivo da meditação budista é abandonar esse "eu" como sujeito, deixar que se esvaia, para que se possa transcender realmente toda relação sujeito-objeto, inclusive a si mesmo como sendo o sujeito. Dessa forma podemos perceber de verdade que os cinco agregados dos fenômenos não são na realidade o nosso eu, e que não há uma alma permanente, individual, ou uma entidade concreta por trás da experiência. O que existem são apenas fenômenos condicionados, reflexos, que se sucedem repetidamente. Pode-se assim libertar a consciência da escravidão ao corpo e à mente e experimentar a libertação e a felicidade supremas do *Nibbāna*.

O Ego e o Desejo

A sensação de um "eu" separado, que chamamos de consciência do ego, é diretamente proporcional à intensidade da ignorância, cobiça e desejo. O sentido mais profundo da ignorância é acreditar no ego, identificar-se e apegar-se a ele que, como vimos, nada mais é do que um fenômeno mental ilusório. No entanto, por causa desse apego intenso à consciência do ego, apego/desejo e raiva/ódio ganham força repetidas vezes.

O ego precisa de atividade para existir. Gostar e não gostar, apego, aversão, cobiça e ódio são as principais atividades manifestas do ego. Quanto mais desejo e aversão temos, mais vivos nos sentimos e mais o ego parece concreto e real. Na verdade, o ego depende do desejo, sua força vital é o desejo. O ego e o desejo são como dois lados da mesma moeda – um não existe sem o outro. O

ego é o desejo projetado, e o desejo é o ego projetado. É como pedalar uma bicicleta: se continuarmos pedalando, a bicicleta continua se movimentando. Mas, se pararmos de pedalar, ela perde velocidade e acaba caindo. Se continuarmos gerando desejo, o ego parecerá muito real. Quando cessa o desejo, o ego parece uma ilusão.

É por isso que não se pode satisfazer o desejo. Se detivermos o desejo (e isso inclui a aversão), nossa ideia de eu vai se tornando mais fraca, começa a se dissolver. Na verdade, os objetos que desejamos, de que gostamos ou não, não são tão importantes. Eles são apenas bodes expiatórios ou desculpas para a atividade do ego, para impedir a morte do ego. Qualquer objeto serve. No entanto, para não parecer tolo, superficial ou insensato, o ego encontra todo tipo de motivo e justificativa, aparentemente razoáveis, para sua necessidade de obter uma coisa ou se afastar de outra.

É por essa razão que, no Ocidente, principalmente nos Estados Unidos, as pessoas fazem “yard sales” (bazares, no quintal ou garagem da casa, em que se vendem objetos de segunda mão). Elas têm sótãos, armários e garagem cheios de coisas que não usam mais, não porque estejam necessariamente gastas ou quebradas. Alguns desses objetos – roupas, brinquedos, aparelhos, ferramentas etc. – provavelmente foram muito pouco ou nada usados. As pessoas precisam esvaziar seus armários e sótãos para dar espaço para mais coisas. Muitas dessas atividades, inclusive as compras, são apenas mais atividades, mais ardis do ego para continuar vivo. Ficar aborrecido, irritado e com raiva de outras pessoas por motivos aparentemente banais é também só mais energia que se agita para o ego parecer mais vivo. No entanto, isso ao mesmo tempo acarreta muito sofrimento. Podemos assim ver a relação direta entre ignorância, desejo e o ego.

Por isso é tão difícil, para uma pessoa que não medita, aquietar a mente e experimentar a tranquilidade total. Somos chamados de seres humanos, mas *fazedores humanos* seria uma expressão melhor. Mesmo durante o sono, o corpo vira de um lado para o outro e a mente fica sonhando. A coisa mais difícil para a maioria das pessoas é permanecer sentada, sem mexer o corpo, fechar os olhos e não pegar no sono nem se perder em devaneios. Em poucos minutos, as pessoas começam a ficar mais e mais agitadas, com

vontade de fazer alguma coisa. Elas não conseguem aproveitar o fato de apenas ser.

Isso acontece porque o ego se sente desconfortável, estranho, inútil e então ou adormece ou começa a se dissolver. Na verdade, é o que ocorre em meditações com concentração profunda: o ego começa a se dissipar. É por essa razão que muitas pessoas se esquivam, não querem meditar. Muitos dos que meditam não conseguem ficar por um longo tempo em meditação profunda. O ego foge do silêncio profundo (ainda que subconscientemente), pois este parece a morte – a morte do ego.

A consciência do ego, ou do “eu”, surge como uma resistência ao fluxo de impermanência que chega por meio dos sentidos. A resistência se manifesta como atração ou aversão aos estímulos sensoriais, incluindo nossos pensamentos, memórias, emoções etc. Quando a atração e a aversão cedem, também cede a resistência, e com ela a consciência do ego. Isso pode ser observado diretamente durante a meditação.

O desejo também se relaciona diretamente ao passado e ao futuro. Quando vemos, ouvimos, cheiramos, sentimos gosto, tocamos e pensamos, a mente subconscientemente traz nossas memórias passadas de atração e aversão e reações ao estímulo sensorial presente, e então as projeta para o futuro com os subseqüentes pensamentos, emoções e reações nos momentos (ou microssegundos) seguintes. Assim, a mente condicionada está sempre se movendo entre o passado e o futuro, e essa atividade de movimentação cria a ilusão de tempo. Cria também a ilusão da consciência do “eu”. O tempo e o ego são criados simultaneamente pela atividade mais profunda da mente, gerada pela ignorância e pelo desejo.

A prática da meditação de plena atenção, ou *vipassanā*, é essencialmente uma prática de manter a atenção no momento presente, de estar atento ao que quer que o corpo e a mente estejam fazendo no momento presente. Tentamos não deixar que a mente seja levada pela atração ou aversão, nem que se perca em pensamentos. Focamos a atenção no fluxo de impermanência conforme este surge e desaparece pelos seis órgãos dos sentidos.

Tentamos observar e abandonar a resistência ao desconforto e à dor, tentamos nos abrir e ficar cada vez mais no momento presente, sem tensão.

Quanto mais mantivermos a mente (consciência) no presente, mais o passado, o futuro, o ego e o desejo se dissiparão. Com isso, o sofrimento também desaparecerá. Essa é a experiência direta do *Dhamma*, das Quatro Nobres Verdades.

Palestra do *Dhamma*

Segue-se parte de uma palestra sobre o *Dhamma* feita pelo professor de meditação tailandês Acariya Maha Boowa Nānasampanno, sobre os cinco agregados do apego:⁵

“Os *khandhas* (os cinco agregados do apego aos fenômenos) estão mudando o tempo todo, pois eles surgem, duram um certo tempo, desaparecem e cessam. Por serem *anicca* (impermanentes), são também *dukkha* (fonte de dor e frustração) e *anatta* (sem natureza própria). Essa é a forma como eles mostram e proclamam sua verdadeira natureza, mas nunca têm tempo de parar e olhar para isso. Eles nunca têm tempo para se acalmar, nem mesmo por um momento. Internamente e externamente, em toda parte eles proclamam ser *anicca*, *dukkha* e *anatta*. Rejeitam as ansias e desejos dos seres (as ditas pessoas a quem pertencem). Agem por conta própria, mostrando que nenhum deles tem dono. Proclamam ser sempre independentes e livres para perambular como quiserem. Aquele que se apega a eles apenas encontra sofrimento, depressão e tristeza, que enchem seus pensamentos e seu coração até que, no final, suas lágrimas de tristeza são como um rio sempre transbordante. Isso será assim enquanto os seres continuarem iludidos e enredados em seu *kamma*. É fácil ver que os cinco *khandhas* são o próprio poço de lágrimas dos que estão imersos em delusão.

“Investigar os cinco *khandhas* com sabedoria correta, de forma a conhecê-los claramente, serve para diminuir as lágrimas e o processo

de vir a ser e renascer, para cortá-los do coração (mente), que é o dono de *dukkha*, para que se receba a felicidade perfeita.

“Os *khandhas* são venenosos para quem ainda estiver afundado em delusão, mas aqueles que os conhecem como realmente são (na sua verdadeira natureza) não podem ser prejudicados por eles, e podem ainda obter beneficiar-se deles de maneira adequada. É como um lugar com arbustos espinhosos: eles são perigosos para todos os que não souberem onde eles estão e ficarem emaranhados neles. Mas alguém que sabe tudo sobre eles pode usá-los para fazer uma cerca ao redor de uma construção, tirando assim vantagem deles. Dessa forma, quem pratica meditação deve agir habilmente em relação aos *khandhas*. Todas essas coisas (essa massa quintupla) surgem e desaparecem tendo *citta* (as tendências da mente) como base o tempo todo, e deve-se segui-las e saber o que está acontecendo com elas com uma sabedoria que tudo abarca, que saberá imediatamente o que elas estão tramando. Devemos considerar isso como uma tarefa importante a ser realizada nas quatro posturas (sentados, em pé, andando ou deitados) sem sermos descuidados ou desatentos.

“O aprendizado de *Dhamma* que vem dos *khandhas* (de observá-los) nesse estágio vai aparecer como plena atenção e sabedoria incessantes, e nesse aprendizado não vai faltar eloquência de expressão. Todo o tempo ele proclamará os fatos de *anicca*, *dukkha* e *anatta* interiormente, dia e noite, enquanto se está em pé, sentado, andando ou deitado. É nesse momento que a sabedoria está pronta para ouvir, como se estivéssemos meditando sobre o sermão do *Dhamma* feito pelo mais sábio bhikkhu.

“Os cinco *khandhas* e todos os *paramattha dhamma* (objetos sensoriais, sensações, percepções etc.) em toda parte não têm culpa e são completamente livres de impurezas ou maldade, mas são associados a elas porque *citta* (a mente), que está totalmente sob o domínio de *avijjā* (ignorância) não sabe a resposta à pergunta ‘Quem é *avijjā*?’ *Avijjā* e *citta* se fundem em um, e é *citta* totalmente deludida que forma gostos e aversões que enterra nos elementos e nos *khandhas* – ou seja, em formas, sons, cheiros, gostos e sensação corpórea, e no olho, ouvido, nariz, língua, corpo, coração etc, por todo o universo dos elementos. São as coisas da natureza (os cinco

grupos de fenômenos) que se busca, e é o amar e o odiar que vêm desse coração deludido que os agarra.

“Graças ao poder desse apego, que é a causa, o coração com *avijjā* vaga por nascimento, velhice, doença e morte. Ele repete esses ciclos a cada vida, atravessando os reinos do *samsāra*, os três reinos do vir a ser, independentemente de serem mais ou menos elevados, bons ou maus.

“Deve-se entender claramente, com sabedoria, que os cinco *khandhas* e os elementos não são a questão principal nem aqueles que começaram a questão; estão apenas envolvidos nela. *Avijjā* é quem tem autoridade e poder, compelindo todas essas coisas a ser dessa natureza (*anicca*, *dukkha* e *anatta*). Então a sabedoria procura a fonte disso tudo, que é a *citta*-que-sabe, que é o poço do qual surgem todas as questões, incessantemente, em todas as situações. A sabedoria não confia nesse conhecimento.

“Quando a plena atenção e a sabedoria estiverem desenvolvidas pelo treinamento por muito tempo, até estarem plenamente proficientes, elas poderão cercar e penetrar diretamente o ‘grande centro’. Em outras palavras, a *citta*-que-sabe, quando cheia de *avijjā*, não hesita em combater a sabedoria. Mas quando *avijjā* não pode mais resistir à espada de diamantes que são as inabaláveis plena atenção e sabedoria, ela desaparece de *citta*, que foi seu trono supremo por muito tempo.

“Quando *avijjā*, o Senhor que governa os ciclos da morte, for destruído pela arma da sabedoria e do conhecimento, o *Nibbāna* será revelado àquele que agir de acordo com a verdade, conhecer a verdade e vir a verdade. Não pode ser de outra maneira.

“Então, a questão toda é *avijjā*, que é apenas conhecimento falso, que fica perturbando e obstruindo as condições naturais, fazendo com que elas saiam do seu estado natural. Com a cessação de *avijjā*, o mundo todo se torna normal, e não sobra nada para que o culpemos ou o critiquemos. É como se um assassino notório tivesse sido morto pela polícia, e depois os cidadãos pudessem viver felizes, sem precisar mais andar com cuidado, com medo de serem atacados.

“A partir do dia em que *avijjā* for dissipada do coração, este será totalmente libertado no seu pensar, meditar, conhecer e compreender o *Dhamma*, que está relacionado ao coração. O coração fica então dotado de *yathabhutanadassana*, ou seja, ele sabe, vê e segue a verdade de todos os *dhammas*, e esse conhecimento é equilibrado e não mais se inclina a visões e opiniões parciais.

“Os olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, e formas, sons, cheiros, gostos, toques, pensamentos etc. tornam-se então livres nas suas respectivas esferas naturais, sem serem oprimidos e coagidos ou fomentados e estimulados pelo coração iludido, como geralmente ocorre.

“Por estar agora em um estado de *Dhamma* (seu estado livre), esse coração é imparcial em relação a tudo, de forma que não tem mais inimigos ou adversários. Isso quer dizer que *citta* e todos os *dhammas* estão mutuamente em um estado de paz e calma completas, em virtude da verdade perfeita.

“Aquele que tiver *opanayika-dhamma* (a prática de olhar para dentro do próprio corpo e examiná-lo, abri-lo, expô-lo) firmemente plantado no coração conseguirá se libertar, pois o *sāsana dhamma* (os ensinamentos do Buda) orienta aqueles que ouvem a torná-lo *opanayika* – em outras palavras, a trazer o *Dhamma* para dentro de si. (Não tente encontrar o *Dhamma* fora de si mesmo, pois ele nunca será apreciado ou verdadeiramente apreendido).”

Assim termina a palestra do *Dhamma* pelo professor tailandês de meditação.

O que é *Moha* (Ignorância) ⁶

Para compreendermos as características de *moha* devemos saber que quando existe *moha* estamos ignorantes ou desatentos. Há o mundo nos termos convencionais, expressado por palavras e ideias, e há o mundo de *paramattha dhammas* (realidades absolutas, ou seja, coisas que são na verdade reais na nossa experiência, antes de o pensamento, que conceitua e multiplica, distorcer sua verdadeira

natureza). Quando pensamos em mundo podemos pensar em pessoas, animais, casas, carros, árvores e assim por diante, e lhes dar diferentes nomes. No entanto, conhecemos as coisas como realmente são, quando inicialmente as experimentamos por meio dos nossos sentidos, ou seja, como sendo meros elementos ou características de fenômenos materiais e fenômenos mentais que surgem e desaparecem no nosso corpo e mente?

Os fenômenos materiais e mentais que aparecem na nossa vida diária podem ser diretamente experimentados pelas cinco portas físicas dos sentidos e pela porta da mente, independentemente do nome que dermos a eles ou de como os organizarmos para nosso próprio uso. Esse é o mundo real, o mundo das realidades condicionadas da forma como são inicialmente encontradas pelos sentidos.

O Buda explicou esse “mundo das realidades condicionadas”, que ele chamou de “o Todo”:

“Bhikkhus, eu os ensinarei o Todo. Ouçam, apliquem sua mente e eu falarei.

“Agora, Bhikkhus, o que é o Todo? É apenas os olhos e objetos visíveis, os ouvidos e sons, o nariz e odores, a língua e gostos, o corpo e objetos de toque, a mente e objetos mentais. Isso, Bhikkhus, se chama o Todo.

“Agora, quem quer que diga: ‘Rejeitando esse Todo, eu proclamarei outro Todo’ estará apenas falando, e ao ser perguntado não saberá como agir e, além disso, a vergonha se abaterá sobre ele. Por quê? Porque fazê-lo estaria além das suas possibilidades.”⁷

O mundo, no sentido das realidades absolutas, é na verdade chamado “o Mundo” nos ensinamentos do Buda. Aqueles que desenvolverem os ensinamentos do Buda, o Desperto, desenvolverão a sabedoria que vê as coisas como elas realmente são (antes da mente intervir); ele realmente conhece o mundo. Um dos discípulos de Buda perguntou a ele:

“Dizem: ‘O mundo! O mundo!’ Senhor. Por favor, de que modo dizem ‘o mundo?’”

“Aquilo que é transitório por natureza, Ānanda, é chamado de mundo na disciplina dos Nobres. E o que, Ānanda, é transitório por natureza? Os olhos são transitórios por natureza, objetos visuais, consciência visual são transitórios por natureza. Os ouvidos, sons, consciência dos ouvidos, contato dos ouvidos, nariz, língua, corpo, objetos mentais, contato da mente e consciência da mente são transitórios por natureza. Toda experiência agradável ou dolorosa, que surge graças ao contato de olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, também é transitória por natureza, de natureza passageira. Aquilo que é transitório, Ānanda, é chamado “o mundo” na disciplina dos Nobres.”⁸

Pelos *suttas* acima podemos ver como o mundo é percebido, de acordo com o Buda. E podemos ver a verdade do mundo na nossa própria experiência, podemos confirmar por nós mesmos as verdades que o Buda ensinou. O mundo das realidades condicionadas é real. Quando vemos, há o mundo da cor, pois na verdade o que vemos inicialmente é apenas cor experimentada por meio dos olhos. Quando ouvimos há o mundo dos sons experimentados por meio dos ouvidos. Quando temos uma sensação de toque no corpo, há o mundo das sensações corpóreas experimentadas por meio do corpo. Quando pensamos, há o mundo do pensamento experimentado por meio da mente. Isso é verdadeiro para o mundo dos cheiros experimentados por meio do nariz e o mundo dos gostos experimentados por meio da língua.

Por que é importante estar atento às diferentes realidades condicionadas conforme elas aparecem, uma a uma? Se houver plena atenção (*satī*) às realidades condicionadas conforme elas aparecem, uma por vez, por meio das seis portas dos sentidos, a tendência de tomá-las por entidades permanentes, ou por um eu, vai diminuir. Quando pensamos ver uma pessoa, o que aparece por meio dos olhos? O que aparece por meio dos olhos é apenas um objeto visível, não uma pessoa. “Pessoa” é um conceito que acrescentamos ou construímos para dar significado ao objeto visível, não é um ego.

Um objeto visível só pode ser experienciado por meio da porta dos olhos, não por intermédio de nenhuma outra entrada (órgão do sentido). Um objeto visível não pode ser tocado.

Quando um objeto visível (*rūpa*) aparece, também há o ato de ver (*nāma*) que experiencia o objeto visível, do contrário o objeto visível não pode aparecer. O ato de ver é apenas uma ação reflexa, um fenômeno condicionado, não é uma pessoa que vê, não é um eu, e só pode experienciar o objeto visível. O mesmo é verdade para os outros sentidos. Um objeto visível deve ser percebido e também “visto”, e a experiência de um objeto visível deve ser percebida. Um objeto visível não é a mesma coisa que a experiência dele; são fenômenos condicionados diferentes. Se não se conhecer o ato de ver como ele realmente é, certamente tomaremos o “ato de ver” como eu.

Podemos pensar que tocamos um objeto visível, mas quando há o “ato de tocar”, o que aparece? Pode ser firmeza, maciez, calor, frio, movimento ou pressão. Um objeto visível, aquele que aparece por meio da porta dos olhos, não pode ser tocado, pode apenas ser visto. Quando um objeto visível é tocado, ele se torna um objeto tangível que aparece por intermédio da porta do sentido do corpo, sendo essa uma experiência completamente diferente daquela de um objeto visível. Ver e tocar não podem ocorrer ao mesmo tempo; ocorrem um de cada vez, em momentos diferentes.

São os elementos da mente que podem ligar as duas experiências e relacioná-las a algo, mas esse processo de *nāma* é também outra série de diferentes “realidades condicionadas” que surgem e desaparecem, uma de cada vez; não é um eu. Quando tocamos uma mesa, não é a mesa que aparece, mas um objeto tangível ou uma experiência de solidez. No momento em que aparece a solidez, há apenas solidez e a “experiência de solidez”; não há mesa em solidez, não há eu em solidez. Se o *rūpa* que aparece não é percebido como é (ou seja, não eu), certamente a pessoa vai se apegar a ele como sendo algo que acontece a ela.

Podemos pensar no conceito de “mesa”, mas pensar e formular conceitos são fenômenos condicionados completamente diferentes daqueles de solidez e experiência de solidez.

Se não houver plena atenção às características de *nāma* (sensação, percepção, pensamento, estados mentais e consciência) conforme surgem, uma de cada vez, caímos na delusão de um eu que experiencia. *Rūpas* surgem por meio dos sentidos do corpo –

olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. *Nāmas* surgem apenas pela porta da mente. São todos condicionados e não eu. Se ainda se pensa que quem experimenta esses fenômenos de matéria e de mente é “eu”, ainda não se desenvolveu nenhum *insight*.

Sati, ou plena atenção, é o fator mental condicionado que está consciente ou atento às diferentes realidades que aparecem uma de cada vez. *Sati* está consciente das características de solidez, maciez, calor, frio, pressão, movimento; está consciente do objeto visível, som, odor, gosto, conforme aparecem por meio dos sentidos do corpo. *Sati* está consciente de estados mentais como cobiça, desejo sensorial, animosidade, raiva, excitação, depressão, orgulho, mesquinhez, inveja etc., conforme aparecem pela porta da mente. *Sati* também é apenas um fator mental condicionado, condicionado por ouvirmos a respeito da plena atenção correta. Quando se tiver escutado o *Dhamma* e ouvido sobre *sati*, haverá mais lembrança dele. Dessa forma, *sati* pode surgir e se desenvolver.

É o fator mental condicionado *pañña*, ou sabedoria, que experiencia ou reconhece os objetos de *sati* como não eu. *Sati* precisa ser praticado e acumulado por muito tempo antes que *pañña* possa experienciar os cinco agregados do apego, conforme surgem, como não eu. Se *sati*, que está atento às características de *rūpa* e *nāma*, não tiver sido firmemente estabelecido, de forma a surgir com muita frequência, independentemente de onde estivermos e do que estivermos fazendo, não podemos esperar que *pañña* (sabedoria) perceba os objetos de *sati* como sendo não eu. Se não houver *sati*, naquele momento também não haverá *pañña*.

Sati e *pañña* (plena atenção e sabedoria) são fatores mentais (*sankhāra*) que não são eu. Eles só surgem por terem sido cultivados e desenvolvidos, e não de outra maneira. Se os confundirmos com eu, ou acharmos que somos nós, ou nossa mente, que está realizando esses fatores, também não há *pañña* verdadeiro, apenas pensamento e delusão. É apenas no instante curto de *sati* que *pañña* tem a oportunidade de conhecer mais claramente *rūpa* ou *nāma* como realmente são, como não eu. Se percebermos que esse instante curto (cada surgimento) de *sati* é a única oportunidade de *pañña* se tornar mais aguçada, então haverá mais *sati* e ela será acumulada. Então a noção ou sensação de um ego ou eu que está

experienciando esses fenômenos vai se desgastar e vai ser eliminada da consciência; compreender-se-á que são *sati* e *pañña*, ambos fatores mentais, e não uma “pessoa” ou “eu” que está atento e percebe as características de *rūpa* e *nāma*, conforme aparecem, como impermanentes, transitórias e não eu.

Devemos aprender a distinguir cada característica de *rūpa* e *nāma* conforme surgem, mas não devemos procurá-las ou fazer muito esforço para estar atentos. Quando surgirem, devemos apenas estar atentos a eles. Se procurarmos ou esperarmos seu surgimento com o desejo de “pegá-los” para obter *insight*, isso também deve ser percebido como outro tipo de *nāma*, e não como a visão dos fenômenos como eles são. Todos os tipos de *rūpas* e *nāmas*, até mesmo o esforço de estar atento, ou a dúvida sobre o valor dessa prática, ou o desejo de obter algo (ou seja, iluminação) por meio dela devem ser vistos como realmente são, como não eu.

Nāma / rūpa

É apenas conhecendo e compreendendo totalmente todos os fenômenos condicionados que se apresentam agora, no momento presente, por meio das seis portas, que a ignorância e as impurezas podem ser erradicadas. Só poderemos erradicar os males da cobiça, ganância e ignorância se, quando eles aparecerem, não permitirmos que tomem conta de nós e influenciem nossos pensamentos, palavras e ações.

Podemos conhecer a verdade na teoria, mas até que *pañña* se desenvolva a ponto de poder perceber diretamente, intuitivamente, a verdade do não ego, nunca poderemos entender e apreciar completamente os ensinamentos do Buda, nem obter deles os frutos, que são a razão de praticar o *Dhamma* do Buda. Se *sati* e *pañña* puderem perceber o surgimento e desaparecimento dos *rūpas* e *nāmas* que aparecem aqui e agora por meio das seis portas, haverá mais desapego desses fenômenos condicionados. Não mais os veríamos ou consideraríamos “meu”, ou “eu” estando “neles”. Dessa

forma poderíamos nos libertar da sua influência comprometedora, intoxicante e dominadora no nosso dia a dia. Se ouvirmos os ensinamentos do Desperto sem plena atenção, haverá apenas conhecimento intelectual, mas nenhum desapego. Desencantamento, imparcialidade e desapego dos cinco agregados do apego aqui e agora servem para a destruição do sofrimento e para a compreensão da realidade incondicionada, *Nibbāna*.

Conhecimentos de *Insight* ⁹

No desenvolvimento tradicional do *insight*, que leva à realização do *Nibbāna*, há oito conhecimentos ou estágios que são cultivados e desenvolvidos, um levando ao seguinte. O último estágio é então seguido do que se chama conformidade e mudança de linhagem, que é a verdadeira experiência do *Nibbāna*.

Os oito conhecimentos são: conhecimento de ascensão e queda, conhecimento da dissolução, conhecimento da aparência como terror, conhecimento da aparência como perigo, conhecimento do desapego, conhecimento do desejo de libertação, conhecimento da contemplação da reflexão e conhecimento da equanimidade de formações.

O primeiro conhecimento de *insight* se desenvolve voltando a atenção à ascensão e queda dos fenômenos materiais e mentais que acontecem a cada momento da experiência sensorial. O meditador discerne o surgimento do estímulo material sensorial (visão, som, odor, sabor, toque) e também a consciência que está atenta a isso. Ele os percebe surgindo e observa o esmorecimento ou desaparecimento imediato tanto do estímulo material como da consciência dele.

No começo, o surgimento e desaparecimento do estímulo material será mais aparente, por ser o mais grosseiro. Ver a consciência surgir e desaparecer é mais sutil e mais difícil, mas se dermos atenção especial a esse processo e ao menos tentarmos vê-lo acontecendo, ele vai se tornando cada vez mais claro, conforme nossa atenção (*sati*) se torna mais rápida e aguçada.

Assim, o meditador cultiva sua atenção repetidamente e começa a ver os cinco agregados nas suas três marcas características de impermanência, insatisfatoriedade e não eu. As características não podem se mostrar quando não damos a algo uma atenção especial, pois elas estão escondidas pela nossa delusão e apego. No entanto, quando a continuidade é rompida pelo discernimento de ascensão e queda, a característica de impermanência se torna evidente na sua verdadeira natureza. Quando a impermanência é vista claramente, pode-se então ver também a insatisfatoriedade e a natureza dolorosa inerente aos fenômenos, pois vê-se que não há nada a que se agarrar ou a que chamar “eu” ou “meu”. A marca do não eu se torna evidente quando seu corpo e mente são vistos como sendo apenas elementos e processos impessoais e condicionados.

Quando se observa dessa forma repetidas vezes, com *insight* livre de perturbações e firme no seu desenvolvimento, examinando e experienciando os estados mentais, se o *insight* estiver aguçado, as formações que surgem e desaparecem se tornam claras rapidamente. Uma vez que seu conhecimento esteja aguçado e as formações se tornem claras rapidamente, o meditador não mais estende sua plena atenção ao seu surgimento ou à sua presença, ocorrência ou sinal, mas faz com que sua atenção aguda se volte apenas ao seu esmorecimento e desaparecimento, à sua extinção. Quando o conhecimento do *insight* tiver surgido, de forma que ele veja como todo o campo das formações (*nāma-rūpa*) está continuamente desaparecendo, cessando e se dissipando, chamamos a isso contemplação da dissolução.

O meditador continua a contemplar a dissolução das formações a cada momento, e as três características tornam-se bem evidentes nesse estágio. Elas aparecem nitidamente como algo que muda e desaparece continuamente, não dura mais de um momento breve, e então ele abandona a percepção de permanência e solidez. Fica evidente que elas são insatisfatórias e dolorosas, e abandona-se a percepção de que são satisfatórias e agradáveis. Vendo sua natureza condicionada e incontrolável, abandona-se a percepção de um ego que as possui. A pessoa se torna desapegada, abandona o deleite com essas formações, abandona a ganância, abandona a geração, abandona o apego.

Enquanto se contempla assim a dissolução, o meditador consegue fazer as formações (os cinco agregados) parecerem vazias, nulas, vãs. Por isso os antigos diziam:

*“Agregados cessam e nada mais existe.
A extinção deles (a cada momento)
é vista como a morte,
vê-se sua destruição (desaparecimento)
constantemente,
como quem, com um diamante, fura uma pedra
preciosa.”*

A pessoa os vê com desapego conforme continuam se quebrando, como cerâmica frágil se despedaçando, como sementes de gergelim assando, como bolhas na água vindo à tona apenas para estourar tão logo surjam.

Conforme o meditador assim repete e desenvolve a contemplação da dissolução, ele vê que formações passadas cessaram, formações presentes estão cessando, e aquelas que surgirão no futuro também cessarão, exatamente da mesma forma. Então, nesse estágio, surge nele o que se chama de conhecimento da aparência como terror. Mas a aparência como terror não lhe causa medo, pois é o mero julgamento ou reconhecimento de que formações passadas cessaram, formações presentes estão cessando e formações futuras também cessarão. Assim é sua natureza. É como um homem que olha, do portão de uma cidade, para três minas de carvão em brasa e não sente medo, pois ele apenas forma o mero julgamento de que todos que caírem nas fossas vão sofrer uma dor enorme ou morrer. Mas chama-se aparência como terror porque as formações, em todo tipo de vir a ser, geração, destino, estação ou morada são temíveis, pois certamente serão destruídas e não há nada a que se agarrar, então elas se apresentam como terror ou como algo insatisfatório. Trata-se apenas de um meio hábil para fazer a mente abandonar o apego.

Conforme prossegue, ele começa a perceber que não há nenhum abrigo, nenhum lugar para ir, nenhum refúgio em nenhum tipo de vir a ser. Não há uma única formação, incluindo seu “eu”, na qual possa

depositar suas esperanças ou à qual possa se agarrar. Como um homem que fica amedrontado, aterrorizado, de cabelo em pé quando depara com um mato cheio de animais selvagens e vê isso como sendo nada menos do que perigo, do mesmo modo, quando todas as formas tiverem parecido como terror pela contemplação da dissolução, esse meditador as vê como sendo totalmente destituídas de qualquer essência ou qualquer satisfação e como sendo apenas perigo. Isso se chama conhecimento da aparência como perigo.

Quando os conhecimentos da dissolução, do terror e do perigo estiverem fortes, o meditador deve refletir dessa maneira: “O conhecimento do estado de paz (*Nibbāna*) é assim: surgimento é perigo, não surgimento é segurança; ocorrência é perigo, não ocorrência é segurança; desespero é perigo, não desespero é segurança; vir a ser é perigo, não vir a ser é segurança; apego é perigo, não apego é segurança; desejo é perigo, não desejo é segurança; ignorância é perigo, sabedoria é segurança...” e assim por diante.

Quando ele estiver hábil nesses dois tipos de conhecimento, conhecimento como perigo e conhecimento do estado de paz, então as várias visões não o vão abalar. Ele não hesita em relação a visões que ocorrem, tal como: “O *Nibbāna* supremo é aqui e agora”. O resto está claro.

Quando o meditador vê dessa forma todas as formações, ele se cansa delas, se torna desapegado em relação a elas, insatisfeito com elas, não encontra nenhum deleite nos vários aspectos do campo das formações pertencentes a qualquer tipo de vir a ser.

Como um cisne dourado que ama as montanhas cobertas de neve e ama nadar nas águas cristalinas dos sete lagos não se deleita em uma poça de lama imunda na entrada de uma vila, ou como um leão, rei dos animais, encontra deleite em vagar livremente pelas 3 mil léguas do Himalaia, mas não se deleita quando posto em uma gaiola de ouro no zoológico, da mesma forma esse meditador-cisne não se deleita com nenhuma formação, apenas no estado de paz visto da forma que começa com “não surgimento é segurança”, e sua mente tende, se inclina, se volta a essa direção. Esse é o conhecimento da contemplação do desapego.

Agora, conforme isso se desenvolve, a mente do meditador não mais se sente atraída por eles nem se agarra a eles, e o meditador se torna desejoso de se libertar de todo o campo das formações, deseja escapar dele. Como um peixe em uma rede, um sapo na boca de uma cobra, um cervo enlaçado, uma ave selvagem presa numa gaiola, um elefante atolado no lodo desejam se libertar dessas armadilhas, desses perigos, também a mente do meditador deseja estar livre de todo o campo das formações. Isso se chama conhecimento do desejo de libertação.

Desejando assim se libertar, o meditador novamente reflete sobre as formações que ainda estão se dissolvendo, com suas três características, diante da sua atenção desapegada. Ele vê todas as formações como impermanentes, fugidias, instáveis, limitadas, em desintegração. Graças a isso ele as vê como insatisfatórias, dolorosas, não confiáveis, uma fonte de confusão e frustração, difíceis de suportar, a isca de Mãra, sujeitas ao nascimento, morte etc. Ele as vê como não eu porque são estranhas, vazias, sem dono, incontrolláveis, vãs, nulas, insubstanciais e assim por diante. Mas por que ele as percebe dessa forma? Para poder ter os recursos para a libertação, pois se ele as considerar permanentes, prazerosas e substanciais, com apego/desejo, de um ponto de vista centrado no ego, ele continuará a ser oprimido por eles, em escravidão eterna. Isso se chama conhecimento da contemplação da reflexão.

Quando ele tiver percebido os cinco agregados dessa forma, atribuindo a eles as três características e os vendo como vazios, ele abandonará o terror e o deleite e se tornará neutro e indiferente a eles. Ele não os vê como “eu” ou “meu”. Ele é como um homem que se divorciou da mulher. Quando ele assim sabe e vê, seu coração recua, se retrai e se recolhe dos três tipos de vir a ser, os quatro tipos de geração, os cinco tipos de destino, as sete estações da consciência e as nove moradas dos seres; seu coração para de se dirigir a elas. Dessa forma, surge nele o que se chama conhecimento da equanimidade das formações. Conforme ele repete, cultiva e desenvolve essa equanimidade das formações, sua fé se torna mais firme, sua energia mais equilibrada e empenhada, sua plena atenção mais bem estabelecida, sua mente mais bem concentrada e tranquila, enquanto sua equanimidade em relação às formações se torna mais refinada.

Agora, quando o meditador tiver atingido esse estágio, seu *insight* atingirá seu ápice e levará à conformidade, mudança de linhagem e emersão (a experiência do *Nibbāna*). Se esse conhecimento vê o *Nibbāna* como algo sereno, ele rejeita a ocorrência de todas as formações (conhecimento da conformidade) e entra apenas no *Nibbāna* (mudança de linhagem e emersão). Se ele não vê o *Nibbāna* como algo sereno, se não estiver suficientemente amadurecido, ele ainda terá como objeto as formações em dissolução, repetidas vezes. É como o corvo que se usava antigamente para encontrar terra. Os navegadores soltavam o pássaro e, se ele avistasse terra, voaria direto em sua direção; se não, voltaria ao navio e pousaria no topo do mastro. Da mesma maneira, se a equanimidade de formações vir *Nibbāna* como pacífico, ela rejeitará as formações e entrará apenas no *Nibbāna*. Se ela não vir dessa forma, ela terá como objeto as formações, repetidas vezes, até estar pronta.

Segue um símile para explicar esse *insight* que leva à emersão e os tipos de conhecimento que a precedem e que se seguem a ela:

Havia um morcego que pousou numa árvore *madhuka* de cinco galhos, pensando: “Vou encontrar flores ou frutas aqui”. Ele examinou um galho, mas não viu flores nem frutas que valessem a pena pegar. Assim como fez com o primeiro galho, ele tentou o segundo, o terceiro, o quarto e o quinto, mas não achou nada. Ele pensou: “Esta árvore é estéril. Não há nada aqui que valha a pena pegar”. Então perdeu o interesse pela árvore. Ele subiu por um galho reto e, enfiando a cabeça num buraco na folhagem, olhou para cima, voou pelo ar e pousou em outra árvore.

O meditador deve ser visto como o morcego. Os cinco agregados são como a árvore *madhuka* com seus cinco galhos. Tomá-los por “eu” é como o pouso do morcego na árvore. Sua compreensão dos agregados e a descoberta de que são vazios e desprovidos de essência, vendo as três marcas características, é como o morcego examinando os galhos e não encontrando nada que valha a pena pegar. Seu conhecimento tríplice do desapego, desejo de liberação e equanimidade em relação aos cinco agregados é como o morcego pensando: “Esta árvore é estéril, não há nada aqui que valha a pena pegar, é uma perda de tempo”, e perdendo o interesse por ela. O conhecimento de conformidade é, nesse caso, como subir pelo galho

reto. O conhecimento de mudança de linhagem é como o morcego passando a cabeça pelo buraco e olhando para cima. O caminho do meditador, ou conhecimento de emersão, é como o morcego voando pelo ar. O conhecimento de fruição é como pousar em outra árvore.

Assim que o conhecimento de conformidade surge e dispersa as trevas espessas que escondem a verdade, surge no meditador o conhecimento de mudança de linhagem, que tem como objeto o sem marcas, o sem ocorrência, o sem formação, a cessação, *Nibbāna*. Isso ultrapassa a linhagem, a categoria e o plano dos comuns e entra na linhagem, na categoria e no plano dos Nobres, que é o ápice do *insight*, e que não tem volta. Ele supera internamente e externamente o surgimento, a ocorrência, as marcas das formações, portanto é a mudança de linhagem. Entra no não surgimento, não ocorrência e não desespero, portanto é a mudança de linhagem. Entra no sem marcas, cessação, *Nibbāna*, portanto é a mudança de linhagem.

Exercício de Meditação de *Insight*

O exercício de meditação seguinte é dirigido àqueles que ainda não estejam praticando nenhuma forma de meditação, que não tenham a orientação de um professor ou àqueles que só querem saber do que se trata. É apenas voltando a atenção ao momento presente da experiência que se desenvolvem gradualmente o *insight* e o conhecimento direto. Releia a seção anterior e familiarize-se com os conhecimentos de *insight*.

Para o iniciante, é útil encontrar um lugar razoavelmente tranquilo e confortável para sentar. Sente-se com as costas e a cabeça retas, porém relaxadas, não rígidas. Ponha as mãos no colo, de maneira confortável, e feche os olhos suavemente.

Você pode começar com algumas séries de inspirações e expirações lentas e profundas, sentindo o movimento. Pare então de controlar a respiração e deixe que ela volte ao seu ritmo natural.

Abandone o desejo de experimentar qualquer coisa do mundo ou se identificar com ela. Elimine todo pensamento de fatos do passado, presente ou futuro. Abandone toda raiva e animosidade que você possa ter alimentado e que ainda pode o estar envenenando.

Agora, desenvolva e sinta amizade amorosa e compaixão verdadeiras por todos os seres, desejando-lhes felicidade e libertação de toda tristeza. Deseje que as pessoas vivam em harmonia, sem discussões ou desejo de dominação, que residam felizes e em paz no “conhecimento bem-aventurado da sabedoria”, a nossa verdadeira natureza.

Essas reflexões preparatórias ajudam a mente a perceber o que fará em seguida e aquietam um pouco a mente-macaco, desligando-a das atividades do dia e de emoções reprimidas que podem estar fervilhando por dentro.

Se desejar, pode fazer mais algumas respirações profundas e lentas, mas depois deixe voltar ao ritmo natural. Agora traga a atenção à sensação da postura sentada, à forma como o corpo está posicionado. Por alguns minutos, apenas deixe a atenção se mover pelo corpo, começando pela área em que as nádegas tocam o chão,

apenas sentindo a dureza ou maciez desse contato. Depois apenas deixe a atenção se mover nas pernas, sinta como estão flexionadas, em que pontos tocam o chão, sinta o toque da roupa na pele. Deixe então que a atenção suba lentamente por todo o corpo, sentindo-o, deixando as várias sensações ir e vir. Quando chegar ao rosto, sinta a região em que os lábios se tocam, sinta a umidade ou secura, a maciez; sinta a língua parada na boca, sinta o ar entrando e saindo pelas narinas, sinta as pálpebras pousadas nos globos oculares, sinta os olhos nas órbitas e os músculos em volta. Realmente, experimente essas sensações. Sinta o cabelo na cabeça, onde ele toca as orelhas, nuca ou ombros.

Agora, a partir de um ponto no topo da cabeça, deixe a atenção correr pelo corpo, e fique atento ao contorno de toda a postura sentada, em uma atitude de atenção que examina, como se a atenção estivesse pousada ligeiramente atrás do corpo.

Agora fique atento à área do estômago e abdome ou do peito e sinta o movimento de inspiração e expiração onde ele for mais perceptível. Isso é importante porque esse movimento de sobe e desce será o treino para começar a cultivar a plena atenção aguda e precisa. Apenas sinta o movimento de inspiração do começo ao fim, esteja atento à pausa que pode ocorrer, e então sinta o movimento de expiração do começo ao fim. Conheça-o por meio da sensação. Pode ser útil, no começo, dizer mentalmente: “subindo” durante a inspiração e “descendo” durante a expiração. Se você conseguir, no entanto, ficar bem atento ao movimento sem esse recurso, não o use. Apenas esteja atento ao surgimento, duração breve e cessação da inspiração e ao surgimento, duração breve e cessação da expiração, com o contorno da postura sentada ao fundo.

Se a mente divagar ou se o pensamento intervier, apenas o perceba com atenção pura o mais rápido possível. Você pode fazer uma observação mental como “pensamento, pensamento” se isso ajudar a mente a ficar mais alerta, e então simplesmente trazer a atenção de volta ao subir/descer e à postura. Não fique irritado se a mente divagar muito ou se o pensamento se transformar em um estrondo, pois isso vai acontecer. Apenas faça o possível para manter uma distância desapegada e não se identificar com isso, deixando, com plena atenção, que surja, mas também fazendo todo o possível

para deixar que se vá. Mantenha-se bastante atento aos movimentos de subir e descer e à postura ao fundo, não se apegando a nada e não rejeitando nada.

Mantenha todo o corpo relaxado, os olhos relaxados, a coluna ereta, a cabeça estável, os ombros soltos, em um estado de atenção tranquila, sem tensão.

Você perceberá diversas sensações surgindo e desaparecendo. Elas vêm e vão como bolhas de água. Algumas duram algum tempo, e se tomarem sua atenção tente sentir como estão mudando, mesmo quando parecerem perdurar. Se elas causarem desconforto ou dor, esteja atento ao efeito dessas sensações sobre a mente, e crie um espaço de delicadeza em que elas possam se manifestar. Não lute contra isso, não fique tenso, diga a si mesmo: “relaxe, relaxe”, mantenha a atenção desapegada e volte ao surgir/desaparecer e à postura sentada.

Você poderá ouvir sons externos. Apenas os perceba com atenção pura, como “ouvir, ouvir”. São apenas sons; não há objeto no som. Apenas deixe os sons e o ato de ouvir entrar e sair da mente como o vento através de uma janela aberta, sem apego, sem rejeição. Volte delicadamente ao surgir/desaparecer/sentado.

Apenas permita que os estímulos sensoriais e a atenção a eles surjam e desapareçam por meio dos sentidos/mente. Tente discernir o surgimento simultâneo, ou emparelhado, do estímulo material e da consciência dele, e o desaparecimento de ambos. Desenvolva o primeiro conhecimento de *insight* de ascensão e queda. (Releia a parte anterior).

Fique como uma casa vazia, sem ninguém para atender ao chamado nas portas dos sentidos; apenas faça o registro sensível, desapegado, de cada estímulo visitante conforme aparece e não encontra ninguém em casa; chega sem ser convidado, vai embora sem ser convidado.

Deixe que a mente perca a identificação e a reação às influências sensoriais, sabendo que na verdade não há um “eu” ao qual essas experiências pertençam. Apenas se abra e deixe que a sensação de “eu” e de separação vá desaparecendo da atenção, com todo o

processo ocorrendo sozinho, simplesmente, voltando a se centrar periodicamente no surgir/desaparecer/sentado.

Esteja atento às idas e vindas da mente – pensamentos, ideias, planos, projetos, devaneios, inquietação, preocupação, tédio, cansaço, sonolência, dúvidas etc. Perceba-as com atenção pura, sabendo que são apenas atividades transitórias, vazias, condicionadas, às quais a mente está habituada. Não se envolva com elas. Se elas não forem percebidas como realmente são, de maneira rápida e precisa, você se perderá nelas. Para conseguir equilíbrio, volte ao surgir/desaparecer/sentado.

Apenas a atenção imaculada aos momentos sequenciais da experiência sensorial surgindo/desaparecendo, surgindo /desaparecendo, surgindo/desaparecendo, fundada neste corpo, com seus órgãos dos sentidos, é a base para todo o espetáculo.

Quando essa contemplação se tornar forte, sintonize a atenção para que veja apenas a dissolução das formações, e experimente os momentos de ver, ouvir, cheirar, sentir gosto, tocar e pensar como algo que desaparece, desaparece e desaparece no vazio da mente.

Veja-os apenas se desmanchando com uma velocidade incrível.

Não deixe que o corpo despenque nem que a mente entre em devaneio. Mantenha uma postura ereta e relaxada e uma atenção alerta, porém composta, desapegada, como a de um espectador.

Desenvolva o conhecimento do *insight* da aparência como terror (nada a que se agarrar ou a que chamar de “eu” ou “meu”), e da aparência como perigo (porque se nos identificarmos a essas formações e nos apegarmos a elas, surge o sofrimento).

Veja como a mente que se apega tenta agarrar e manter essas vibrações sensoriais e esses pensamentos vazios, em desintegração, e como a partir deles desenvolve todo nosso mundo de experiência sujeito-objeto. Perceba que todas essas formações e nosso mundo objetificado, inclusive a consciência do “eu” individual, são apenas uma projeção da mente diluída, não têm nenhuma realidade separada, completa, além da mente, apenas uma grande ilusão, a teia de Mãra. Ria dela, não deixe que ela o assuste.

Refleta então sobre o conhecimento do estado de paz: não surgimento, não apego etc., é segurança, *Nibbāna*. Cultive o conhecimento do desapego, do desejo de liberação, da reflexão e da equanimidade.

Nesse estágio, ou em qualquer outro, podem surgir uma grande paz e êxtase, pontos coloridos, uma luz brilhante ou a ideia de que você progrediu. São apenas sinais de que se desenvolveu um certo grau de concentração e *insight*. Na verdade, essas são corrupções do *insight*, pois se você ficar atraído por elas e tentar agarrá-las, será como o apego a qualquer outra coisa: resultará em decepção, pois elas não vão durar muito de qualquer maneira. Você deve observá-las com desapego, sabendo o que são, e deixar que sigam seu rumo natural. Você não precisa tentar fazê-las ir embora, pois elas desaparecerão por si mesmas. Retome sua contemplação normal de surgir/desaparecer/sentado.

Outro método, ou meio hábil, que ajuda a obter a sensação de não eu ou vazio é ver todas as experiências sensoriais acontecendo no céu ou no espaço, sem que haja nenhum corpo envolvido. Veja todos os momentos de ouvir, ver, tocar, pensar, cheirar, sentir gosto como estrelas cadentes desaparecendo no vazio do espaço.

Apesar de o objetivo da prática de meditação ser transcender a mente, ir além do processo de pensar e conceituar, isso é realizado, por assim dizer, “dissuadindo-se a mente dela mesma”.

Tente obter a sensação de estar no “olho do furacão”, onde tudo é perfeitamente calmo e plácido, enquanto o exterior está rodopiando no mais absoluto caos. Mantenha-se imperturbável, e não afetado por quaisquer ataques sensoriais. Não se agarre nem mesmo à ideia de estar no olho de um furacão. Deixe que ela também desapareça na “atenção do grande céu”.

Deixe que a mente se expanda e se funda ao grande oceano da atenção, o estado anterior ao surgimento dos padrões de hábitos condicionados da mente, vindos da consciência do “eu” e do apego. Deixe que esse estado de êxtase e paz sublimes cresçam e permeiem toda a experiência.

Essas contemplações devem ser praticadas repetidas vezes, pelo menos uma vez ou duas por dia, de preferência de manhã e à noite.

Dessa forma, ao final de um tempo você será capaz de desenvolver essa atenção e trazê-la às atividades da sua vida diária. Para isso, mantém-se a atenção ao que quer que se esteja fazendo, seja sentar, ficar em pé, andar, ficar deitado, comer, lavar-se, ir ao banheiro, falar, pensar etc. Você deve apenas estar atento ao que quer que o corpo e a mente estejam fazendo no momento presente, enquanto acontece, sabendo que tudo isso é não eu. Além disso, sempre que possível, durante o dia, volte a sentir o sobe/desce da respiração por alguns instantes ou por mais tempo. Isso vai ajudá-lo a trazer à mente as outras reflexões e também o ajudará a fortalecer os períodos de meditação sentada, o que por sua vez vai permitir que você mantenha a atenção durante suas atividades cotidianas. Esses dois tipos de prática se fortalecem mutuamente.

Você pode achar que isso é difícil de fazer. Pode ser que seja no começo, e pode até parecer um pouco estranho. No entanto, a base do esforço é a confiança de saber que ele pode ser feito, pois você o está fazendo, e saber as vantagens e benefícios que ele trará. Supera-se então a resistência e o estranhamento iniciais, e toda a prática de atenção ao momento presente se desdobra gradualmente e flui livremente, sem esforço. Dessa forma, pode-se superar a ilusão do eu. As ações e pensamentos se manifestarão a partir de uma base sem eu, fundada em sabedoria e compaixão. Além disso, muitas das mazelas do corpo e outras coisas que o incomodavam serão menos intensas, e você experimentará uma sensação de calma e tranquilidade permeando todo o seu ser/vida. Você experimentará a paz e a felicidade do plano espiritual da mente, que nenhuma das vicissitudes passageiras do mundo dos fenômenos pode perturbar, e uma atitude totalmente nova em relação à vida vai se desenvolver.

Esse é o benefício e a vantagem de transcender a identificação e o apego aos cinco agregados e superar a delusão do eu.

Que todos os seres entrem no caminho de liberação, iluminação e *Nibbāna*!

REFERÊNCIAS

PARTE I

(NE) *Dhammapada*, versos 1 e 2

1. *Dhammapada*, verso 239
2. *Anguttara Anthology*, B.P.S. Wheel Series #208-211, pp. 60-61
3. *Dhammapada*, verso 165
4. Resumo de MN 26; (Vol. I, pp. 203-209)
5. SN LVI (cap. 56); (Vol. V, pp. 352-400)
6. O elemento espaço não é um dos quatro elementos primários (*mahabhutas*). Por ser, muitas vezes, um objeto de cognição e apego, foi incluído pelo Buda nesse discurso.
7. MN 62; (Vol. II, pp. 92-94)
8. SN XXII, 56; (Vol. III, p. 52)
9. *The Four Nutriments of Life*, The Wheel Publications n. 105/106, p. 9. Para uma lista completa de publicações budistas, escreva para: Buddhist Publications Society, Box 61, Kandy, Sri Lanka.
10. MN 38; (Vol. I, pp. 314-315)
11. Resumo de SN XXXV, 193; (Vol IV, pp.103-104)
12. Resumo de *Questions of the King Milinda*, Livro III, 7, 15; (Vol. I, pp. 132-133). The Sacred Books of the East Series, editado por Max Mueller; distribuído por Motilal Barnasidass Co., Nova Delhi, Índia.
13. Extraído de MN 28; (Vol. I, pp. 237-238)
14. MN 109
15. Fonte não referida
16. SN XXII, 83

17. SN XXII, 100
18. SN XXIII, 2
19. Extraído de SN XXII, 79; (Vol. III, pp. 72-74)
20. Resumo de *Visuddhimagga*; (Vol. III, 213, p. 542)
21. Extraído e desenvolvido de *Visuddhimagga*; (Vol. III, 220-221, p. 544)
22. Paráfrase de um poema de SN XXII, 95; (Vol. III, pp.120-121)
23. SN XXII, 93; (Vol. III, p. 116)
24. Extraído de SN XXII, 7; (Vol. III, pp. 16-17)
25. SN XXII, 1; (Vol. III, pp. 1-2)
26. Sinopse de SN XXII, 59; (Vol. III, pp. 59-60)
27. Sinopse de SN XXII, 18; (Vol. III, p. 22)
28. SN XII, 61; (Vol. II, pp. 65-66)
29. Paráfrase de SN XXII, 22; (Vol. III, pp. 24-25)
30. SN XXII, 33; (Vol. III, p. 32)
31. Adaptado de SN XXII, 26; (Vol. III, pp. 27-28)
32. Resumo de SN XXII, 28; (Vol. III, pp. 29-30)
33. SN XXII, 53; (Vol. III, pp. 45-46)
34. SN XXII, 1; (Vol. III, pp. 155-156)
35. V. Parte III, cap. XVIII, 32; (pp. 689-690)
36. V. Parte III, cap. XVIII, 35; (p. 691)
37. V. Parte III, cap. XVIII, 36; (p. 691)
38. V. Parte III, cap. XVIII, 31; (p. 689)
39. V. Parte III, cap. XVIII, 28; (p. 688)
40. SN Vol. IV, cap. XXXV, 205; (pp. 129-130)
41. I. B. Horner, *Buddhist Poetry*, Colombo, Sri Lanka
42. V. Parte III, cap. XVIII, 29, 30; (pp. 688-689)

PARTE II

1. Bogoda Premaratne, *The World View of the Buddhist*, “All Is Impermanent”, Buddhist Information Center, Colombo, Sri Lanka.
2. SN XXII,5; (Vol. III, p.15)
3. Ibid.
4. Extraído de S. XXII, 102; (Vol. III, p. 132)
5. Phra Maha Boowa Nānasampanno; *Forest Dhamma*, “Wisdom Develops Samadhi”; Nagapradipa Foundation, Bangkok, Thailand, 1973, p. 26-32.
6. Nina Van Gorkom, *Abhidhamma in Daily Life*, Dhamma Study Group, Bangkok, Thailand, ch. 7, p. 59. Muito desse material provém de “The Letters from Tokyo and New York”, Nina Van Gorkom, Holanda. Para obter mais desse material, escreva para: Dhamma Study Group, 165/1 So. Thien Sieng, South Sathorn Road. Bangkok, Thailandia.
7. SN. XXXV, 23; (Vol. IV, p. 8)
8. SN. XXXV, 84; (Vol. IV, pp. 28-29)
9. *The Path of Purification* (Visuddhimagga), tradução de Bhikkhu Ñānamoli; publicado pela Buddhist Pub. Soc., 1975. A outra parte dessa seção provém dos capítulos XXI e XXII, selecionados e rearranjados de modo sintético.



A **Casa de Dharma – Sanatana Dharma Saranam** é um Centro Leigo Budista *Theravada* fundado na cidade de São Paulo na lua cheia do mês de maio de 1991. Desde então, tem oferecido reuniões para estudo do *Dhamma*, práticas de meditação em grupo, retiros e cursos, entre outras atividades. Tem como valores fundamentais o desenvolvimento da mente por meio do treinamento meditativo e o encorajamento a um entendimento e uma visão de mundo saudáveis.

www.casadedharma.org
casadedharmaorg@gmail.com