



ESTUDO DO ENSINAMENTO BUDISTA SOBRE A ORIGINAÇÃO DEPENDENTE

Compilação dos estudos em áudios gravados por

Gustavo Mokusen, Monge Zen Budista.

Cássia Alves - Transcrição dos áudios

Maria Luísa Ferreira - Organização e revisão do texto

Áudios gravados entre junho e julho de 2018.

INTRODUÇÃO

Eu gostaria de compartilhar algumas reflexões e observações a respeito de pontos essenciais do ensinamento budista, relacionados ao surgimento do conceito de *Atenção Plena*. É muito importante entender o contexto que deu origem à recomendação da prática da *Atenção Plena*.

Sabe-se que a *Atenção Plena* é o sétimo aspecto do *Caminho Óctuplo*, o caminho de oito aspectos que o próprio Buda recomenda. Esse *Caminho Óctuplo* tem oito aspectos, naturalmente, e é dividido em três grandes grupos.

O primeiro grupo é composto por três aspectos. São eles: ação correta, fala correta e meio de vida correto. Esses três primeiros aspectos dizem respeito à ética, ou seja, aos preceitos e à forma como nós nos movimentamos e atuamos no mundo.

Os dois próximos aspectos do *Caminho Óctuplo* são: visão correta e compreensão correta. Estes conceitos, muitas vezes, são também chamados de pensamento correto e são dois aspectos ligados ao pilar de *Prajna* (sabedoria). Esta seria uma parte da visão e da compreensão correta da perspectiva da realidade.

Os três últimos aspectos são respectivamente, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta. Eles dizem respeito ao pilar da meditação ou *Samadhi*. Logo, o *Caminho Óctuplo* é dividido em três grandes pilares:

- 1) Ética (*Sila*)
- 2) Sabedoria (*Prajna*)
- 3) Meditação (*Samadhi*).

A *Atenção Plena* é o sétimo aspecto desse Caminho.

No primeiro sermão do Buda após a sua Iluminação, ele começa ensinando a *Originação Dependente*; logo a seguir, ensina as *Quatro Nobres Verdades*. O *Caminho Óctuplo*, como se sabe é a *Quarta Nobre Verdade*.

Sendo assim, primeiramente, Buda ensina a respeito do núcleo da questão da prática relacionada ao processo da *Originação Dependente*. Em seguida, apresenta o que seria uma possibilidade de lidar com o sofrimento.

O *Caminho Óctuplo* representa essa possibilidade, esse caminho viável para que se possa interromper o ciclo - no fluxo do *Samsara*. Esse fluxo é descrito no primeiro ensinamento da *Originação Dependente*.

A *Originação Dependente* é um assunto que demora algum tempo para ser amadurecido; aprofundado e conhecido na experiência, já que demanda a prática de meditação,



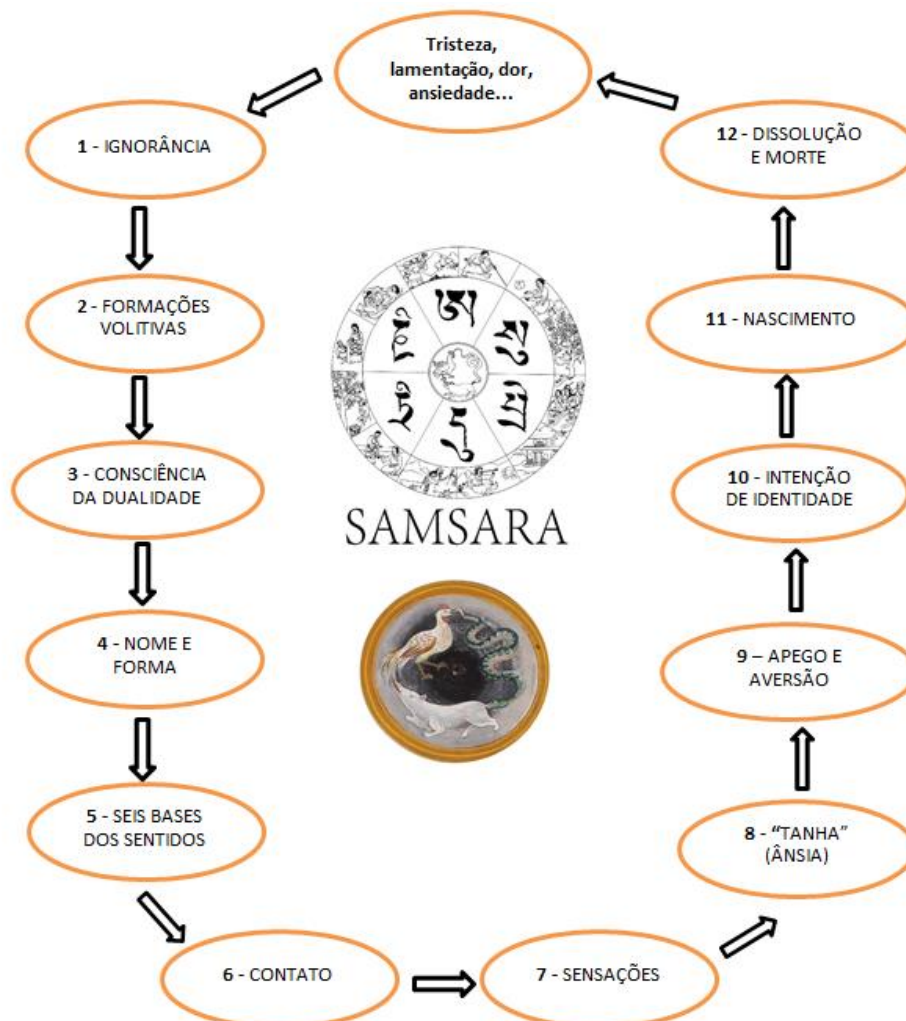
pois só o conhecimento isolado não representa a Sabedoria- que é posta em movimento na realidade da prática. Através de conversas com alguns praticantes, percebo ser importante compreender os ensinamentos da forma mais adequada, para que se possa praticar melhor.

O que seria o processo da *Originação Dependente*? Esse ensinamento que o Buda nos dá, descreve a forma pela qual a própria realidade é criada. Trata-se da matriz existencial que gera continuamente a realidade manifesta. Seja ela numa realidade objetiva concreta (isto é, no mundo em si concreto); seja em um nível subjetivo (nas nossas paisagens mentais que vamos criando).

Então é bom nos familiarizarmos com estes termos: *paisagens mentais* e *bolhas de realidade*. As *paisagens mentais* são as várias camadas sobrepostas e subjetivas da cognição onde nós vamos criando conceitos condicionados sobre a realidade. Nós criamos crenças condicionadas e essas camadas de crenças vão compondo um cenário que é uma *paisagem mental*, que por sua vez, reveste uma espécie de *bolha de realidade*.

O termo “bolha” não é aleatório, ele está presente em vários textos antigos da Índia antiga, tanto do Hinduísmo quanto do Budismo. O termo em Pali é *loka*, que significa mundo - os mundos particulares que vamos criando e as “bolhas” que acreditamos ser a descrição da realidade em si. Porém, uma hora ou outra, estas bolhas vão se chocar com essa realidade e vão se desintegrando.

O processo da *Originação Dependente* revela como se dá a criação e a destruição desse mundo, tanto no mundo tangível, quanto no mundo subjetivo. Na figura abaixo, é possível ver que esse ciclo é composto de doze pontos, chamados de *Doze Elos da Originação Dependente*.





É muito importante compreender como esses elos atuam; como eles se conectam. Existe, portanto, um enunciado geral do princípio e um esquema do princípio em movimento.

Qual é o princípio básico da *Originação Dependente*? O princípio básico é: “se isso existe aquilo existe; se isso cessa de existir, aquilo cessa de existir”. Muitas pessoas consideram este um princípio simples, superficial, mas não é. Uma análise apressada pode induzir a essa conclusão equivocada, porém, é um princípio muito profundo.

Primeiramente, este princípio não traz a questão da casualidade temporal que estamos acostumados. Por exemplo, nós achamos que porque existe uma semente que foi plantada, então, como consequência posterior isolada, nasce uma planta, uma árvore. Essa é uma visão discriminadora que aparta o processo de geração de realidade.

Dentro da perspectiva do princípio da dependência condicionada, a semente já é em si a própria árvore. Ela traz consigo, não só as informações necessárias (informações biológicas e genéticas que existem na árvore), como traz também o que se chama de *Karma* (as marcas registradas em níveis profundos de realidade e que conectam a semente diretamente à árvore). Isso é importante porque a própria transição temporal é mais um aspecto que faz parte do processo de geração de realidade.

Então, pode-se entender o princípio geral dessa *Origem Dependente* como sendo um princípio que descreve a forma que conecta e transforma a causa e o efeito em um par indissociável.

Isso pode ser verificado em qualquer dos pares que existem na realidade concreta. Quando temos, por exemplo, um termômetro. Se você se perguntar onde começa o frio e termina o calor, isso será impossível dizer. O frio e o calor são componentes de uma mesma realidade. Interconectam-se ao longo de uma escala que foi criada, mas fazem parte relativamente de uma mesma realidade (no caso, a realidade da temperatura, da termodinâmica dos corpos). Enfim, isso é aplicável para qualquer nível de realidade.

O princípio em funcionamento do diagrama é composto por Doze Elos, que se conectam na parte superior por um Elo que não é numerado e que foi colocado na parte superior porque a cadeia tanto termina nele quanto começa dele (que é justamente a região do sofrimento, da lamentação, da dor e da aflição mental).

Este é um ponto importante que será explorado mais à frente. Por agora, temos de entender que o sofrimento é tanto o combustível que faz girar o ciclo, quanto é também o seu destino final. É como se o sofrimento estivesse distribuído ao longo de todo o processo e fosse colocado didaticamente na parte superior do diagrama. Isto mostra a conexão do 12º elo com todos os outros, ou seja, do último elo com o primeiro.

No centro da figura, tem-se uma palavra em sânscrito: *Samsara*, cuja tradução seria “fluxo em movimento”; “movimento contínuo”; “movimento perpétuo” ou ainda “perambulação”. Este termo *Samsara* traz a ideia de movimento que não para, de perambulação, sendo exatamente o que acontece no mundo em que estamos inseridos.

O fluxo do *Samsara* nunca para. A roda chamada *Roda da Vida*, nunca para e está sempre girando. Nós estamos, portanto, num processo de criação de sofrimento sustentado pelo próprio sofrimento.

No diagrama, abaixo da palavra *Samsara*, temos as imagens de três animais: um javali, um galo e uma serpente. Eles representam os três venenos mentais; são combustíveis que giram e tocam essa Roda.

A ignorância diz respeito ao estreitamento mental e é representada pelo javali, um animal que olha para baixo, de forma estreitada para a realidade. O galo representa a ganância, porque está sempre ciscando, nunca satisfeito onde está; sempre procurando alguma coisa para



pegar. E a serpente simboliza a raiva, porque é um animal de repentino ataque, assim como a raiva aparece ligada à destruição e à aversão. Então, ignorância, ganância e raiva (ou aversão) representadas no centro da Roda, simbolizam o combustível que toca essa Roda.

Esse diagrama simboliza o processo contínuo de criação da realidade subjetiva e objetiva no qual estamos inseridos, chamado *Samsara*. Essa foi uma constatação do próprio Buda durante a sua Iluminação. Ele descreve esse ensinamento. No princípio, em seu discurso sobre a *Originação Dependente*, ele mostra exatamente como essas realidades e existências são totalmente condicionadas e como elas vão se condicionando umas nas outras.

A compreensão desse mecanismo permite vislumbrar inclusive o ponto onde é possível promover um corte, ou pelo menos atenuar esse ciclo que gira. Do sétimo para o oitavo ponto, temos o ponto das sensações. É justamente onde o treinamento se focaliza muito no trabalho com as sensações; ou seja, com os seis sentidos, porque ali há uma possibilidade de ruptura, há uma fissura no ciclo do *Samsara*.

Sendo assim, é importante compreender primeiramente como se opera, como o ciclo gira (gira muito rápido e muitas vezes) e onde é possível promover uma interrupção do processo de criação do sofrimento.

IGNORÂNCIA

O ensinamento sobre a *Originação Dependente* é um dos principais pilares da compreensão Budista da realidade. Sendo assim, neste momento, explicarei um pouco sobre o 1º ponto dos 12 *Elos*, que é o da ignorância ou *Avidya*, em Sânscrito.

Anteriormente, tivemos uma reflexão geral sobre o que seria esse ciclo, essa cadeia da *Originação Dependente*. Agora, aprofundaremos ao tema, partindo para o ponto de número um: ignorância ou *Avidya*. Darei, portanto, uma ideia geral sobre o que seria a proposta do treinamento Budista.

Quando nós praticamos a meditação sentada, fazemos uma prática de estabilização da nossa energia a partir de um ponto interno menos condicionado, menos dependente dos fenômenos externos, das *paisagens mentais* e das aparências do *Samsara*.

Então, quando estamos nos movendo no *Samsara*, na perambulação do mundo; nós nos identificamos normalmente com as aparências do mundo e buscamos uma estabilização de energia a partir dessas aparências. Se uma coisa vai bem, estabilizamos um brilho interno. Se uma coisa não vai muito bem, entramos em colapsos.

Essa forma de estabilização a partir de um ponto externo é perigosa, não é uma forma muito inteligente e lúcida de transitarmos no *Samsara*. Porque naturalmente, as *paisagens mentais* (as aparências) são impermanentes, elas vão se transformar. Portanto, o modo de se movimentar através de uma identificação com as aparências do mundo não é muito sábia. Nós já sabemos disso.

Fundamentalmente, o processo de meditação passa por uma estabilização da energia a partir de um ponto interno estável. Por meio desse ponto, vamos nos aprofundando na natureza ampla da mente. Trata-se de uma natureza menos condicionada; é um espaço amplo a partir do qual temos outra relação com a realidade, que não é baseada apenas em apego e aversão. Apego e aversão são formas de operação do *Samsara*.

No momento em que estabilizamos a energia a partir desse lugar mais amplo da mente, temos outra relação com os fenômenos. Nós experimentamos exatamente uma libertação do mecanismo do apego e da aversão, do mecanismo ancestral de luta e fuga que está implementado



em nosso sistema nervoso autônomo, no sistema nervoso límbico. É a reatividade fundamentada nos movimentos de perseguir ou fugir, que vem do homem ancestral, do homem das cavernas.

Desde então, o ser humano traz essa herança de reatividade fundamentada a partir do princípio de dor e prazer; luta e fuga; etc. Esse mecanismo nos mantém vivos. Até ai tudo bem. O problema é quando nós fundamentamos uma relação com o mundo apenas a partir dessa perspectiva. Desta maneira, surge o apego, a aversão e naturalmente todo o sofrimento decorrente disso.

Sendo assim, essa visão geral do que é a operação no nível do *Samsara* (e o que seria a operação a partir de um campo mais amplo da mente) é importante para que se possa diferenciar exatamente onde o treinamento Budista entra. Fundamentalmente, no treinamento, nós realizamos o desenvolvimento da Atenção Plena, para estabilizar a energia a partir de um ponto amplo da mente.

Bom, quando a energia não está estabilizada a partir desse ponto amplo da mente, normalmente estamos já operando com a ignorância. E ai então, nós nos encontramos no primeiro ponto dos *Doze Elos*.

Eu lembro que o enunciado do princípio da *Originação Dependente* é: “quando isso existe, aquilo existe; quando isso cessa de existir, aquilo cessa de existir”. É muito importante compreender a simultaneidade, pois o princípio não fala assim: “porque isso existe, então, no futuro, aquilo outro vai existir”. O princípio não fala isso. O princípio diz que “quando isso existe aquilo existe”; ou seja, quando existe a ignorância, pode-se compreender que os demais 11 pontos do ciclo já existem.

Isso é importante - a compreensão sobre o princípio da *Originação Dependente*-, pois traz a percepção clara da condição que se manifesta e traz toda a potencialidade do que se desenrola do vir a ser. É importante, já que esse é exatamente o ponto da *Terceira Nobre Verdade*, pois traz a possibilidade de extinção do sofrimento. Se o sofrimento é condicionado, ele depende de causas e condições, porque ele também é originado de acordo com o mesmo princípio. Então, se ele é condicionado e se as suas condições forem retiradas, o sofrimento deixa de existir. Justamente esse é o princípio que traz a possibilidade da extinção do sofrimento, a *Terceira Nobre verdade*.

Visto isso, vamos olhar para o primeiro ponto com um pouco mais de atenção. Ignorância é um termo que foi traduzido do Sânscrito, *Avidya*, que em Sânscrito é ver. É estar em contato; amplitude; é perceber. E o prefixo *a* é negação. Então *Avidya* seria não ver, não perceber.

O que seria a ignorância em termos práticos? Essa ignorância se manifesta sempre por meio de um estreitamento mental. Sempre que nós estreitamos a nossa mente por meio do mecanismo de luta, fuga, apego e aversão; nós estreitamos a nossa mente e estamos operando em ignorância, em *Avidya*.

Isto não significa apenas a ignorância racional, de não conhecer, de não saber. Não é apenas isso. É muito importante que este ponto fique claro. *Avidya*, ignorância nos 12 Elos significa qualquer tipo de confinamento, estreitamento mental.

Se ao olhar para algo e a minha mente se estreitar, nesse estreitamento sempre haverá envolvida certa intensidade de energia. Então todo estreitamento envolve um foco intenso de energia. Se eu estreito a minha mente e perco a visão ampla da realidade, já estou operando com *Avidya*, com ignorância.

Darei um exemplo prático, para ficar mais claro: vamos supor que estamos em um Shopping Center - que é o habitat mais natural de *Samsara*. Estamos ali percebendo o ambiente com *Atenção Plena*, caminhando. Mas de repente, nossos olhares se cruzam com um sapato na vitrine. Naquele momento, então algo se estreita em direção àquele objeto. Então há um estreitamento.



Perdemos o campo na amplitude e ficamos fixados naquele objeto através de uma relação de apego.

Algo em nós brilha, se movimenta e se estabiliza em relação àquele objeto a partir de uma relação de apego. Isso é um estreitamento mental. Nós perdemos a amplitude e colocamos o foco de energia no objeto; estabelecemos uma relação de dependência com o objeto. Trata-se da ignorância, já estamos operando no princípio de *Avidya*. Este é um simples exemplo do dia a dia, mas que nos mostra bem como a ignorância não é apenas aquela ignorância clássica do não saber.

Portanto, pode-se entender inclusive, que é muito possível que uma pessoa que sabe muito (que tenha muito conhecimento intelectual), frequentemente sofra com o próprio estreitamento mental que esse conhecimento ele mesmo provoca. O estreitamento mental é muito visível quando as pessoas se apegam aos pontos de vistas especializados. Desta maneira, a ignorância já está operando.

A ignorância, como se sabe, é pré-verbal. Ela ocorre inclusive num nível anterior à linguagem, porque opera até mesmo em um nível de inconsciência. Portanto, sempre que existe um estreitamento, um confinamento mental nós caímos em *Avidya*, em ignorância. Isso fundamentalmente tem haver com a não percepção de dois aspectos da realidade, da vacuidade e da luminosidade, da realidade ou de uma paisagem mental, de um objeto, de qualquer coisa.

E o que significa a vacuidade e a luminosidade de todos os fenômenos? Essa perspectiva seria a perceptiva a partir do espaço amplo da mente. Se nós praticarmos, estabilizamos a energia a partir desse espaço amplo, pode-se ter a experiência da vacuidade e da luminosidade. A vacuidade mostra que todas as ocorrências são desprovidas de uma substância própria, já que elas estão em interdependência.

O vazio do Budismo não é o vazio niilista da Filosofia pessimista que nega a realidade. Mas sim, é o reconhecimento de que as coisas estão em uma relação de interdependência e por isso carecem de uma substância própria. Então elas são vazias.

A luminosidade é outro aspecto sutil. É onde nós percebemos que todas as manifestações se sustentam a partir da nossa própria mente, do próprio espaço amplo da mente.

Esses dois pontos são muito importantes: o aspecto da *vacuosidade do vazio* e da *luminosidade dos fenômenos*. Sempre que há um estreitamento mental, percebemos a perspectiva do espaço amplo da mente, que traz o contato liberto com os fenômenos. Isto significa o contato por meio da perspectiva do vazio e da luminosidade da própria realidade.

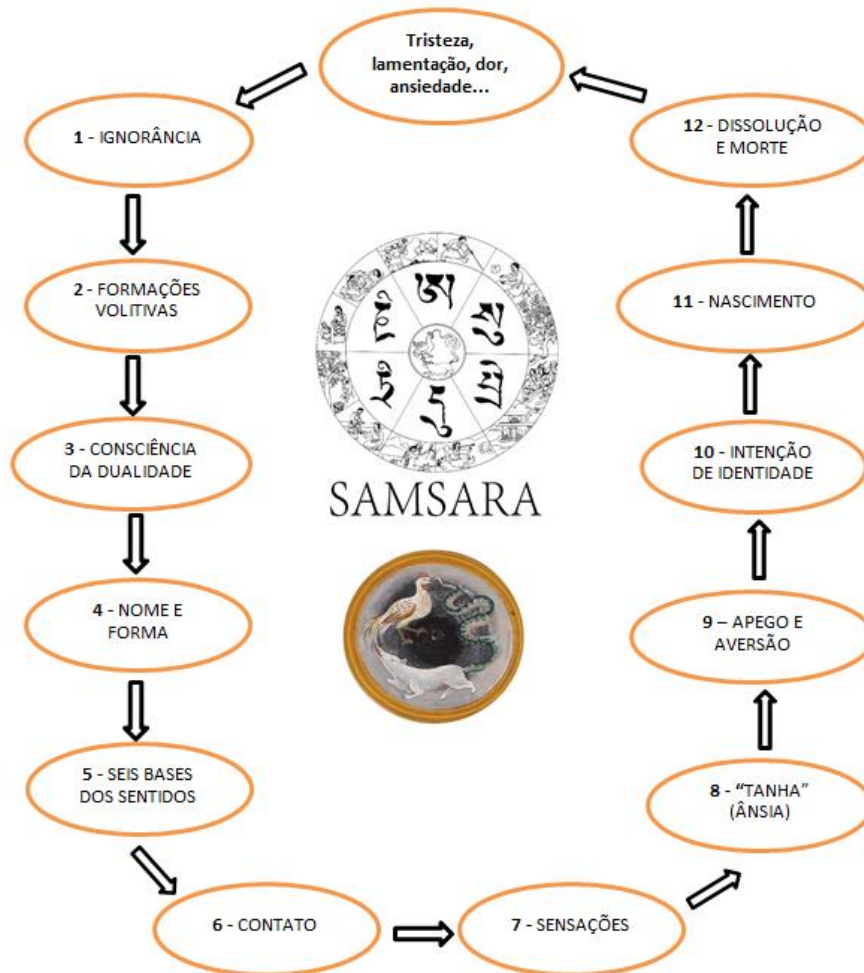
Nesta primeira aproximação ao tema da ignorância fica mais ou menos claro que todas as vezes que nós perdemos a estabilização do espaço amplo da mente (esse espaço amplo recebeu vários nomes: Natureza Búdica, Cristo Interior, Paz Interna, Mente Pacificada, Iluminação etc.), já estamos de alguma forma operando na ignorância. E de acordo com o princípio do processo, quando há ignorância, os demais *Elos* já estão também operando.

Este é um assunto que dá para estudar por muito tempo, pois é muito profundo. Aos poucos, vamos familiarizando-nos com os conceitos básicos, para a compreensão do processo na sua íntegra.



MARCAS MENTAIS

Esse estudo equivale ao ponto nº2 da *Originação Dependente*, chamado de *formações volitivas*. Em Pali, *Samkara*; em Sânscrito, *Samskara*.



A respeito do primeiro ponto, *Avidya* (ou ignorância) corresponde a um estreitamento mental com respectiva perda de lucidez. Essa lucidez tem a ver com o reconhecimento da luminosidade e da vacuidade da realidade.

Isto é, a lucidez a partir do ponto de vista budista vem da compreensão de que os fenômenos, as coisas e as circunstâncias têm uma operação relativa, em um mundo relativo; mas no nível mais absoluto elas são vazias, são impermanentes. São desprovidas de personalidade e são luminosas, ou seja, são sustentadas pela própria atividade da mente operando a partir do espaço mais amplo. Quando nós reconhecemos essas características, nós nos libertamos dessa ilusão do *Samsara*, desse sofrimento "samsárico".

O ponto que acontece junto com *Avidya*, o enunciado geral dessa *Originação Dependente* é: "quando isso existe, aquilo existe; quando isso deixa de existir aquilo também deixa de existir". Então, assim que surge *Avidya* (ignorância, estreitamento mental), automaticamente surgem as formações volicionais ou formações volitivas, *Samkara* (também chamadas de marcas mentais).

O que seria esse ponto, essas marcas mentais? É um ponto interessante porque mostra como o passado afeta o momento presente. Pois essas marcas mentais, essas formações



volicionais surgem a partir de um registro, de uma marca que foi impregnada em um nível profundo de consciência.

Por exemplo: nós estamos em um shopping caminhando. De repente, vemos um sapato na vitrine e em relação a esse objeto, nós estreitamos a mente em direção a ele em uma relação de apego ou aversão - nesse caso pensaremos em apego.

Então, nós nos vemos estabilizando a nossa energia a partir da relação de uma dependência desse objeto. Olhamos para ele com estreitamento, com intensidade energética. O próximo passo é que acessaremos todas as experiências anteriores que já tivemos ligadas àquele objeto, àquela circunstância. Estas são as marcas mentais; são as informações mais profundas que ficam registradas (elas podem ser conscientes ou não) e vão orientar esse reencontro com aquele objeto.

No caso do sapato nós olhamos para a vitrine, vemos o sapato em um nível consciente e vamos pensar mais ou menos assim: “Ahaaa, já tive um desses, é confortável”; ou vamos nos influenciar por um desejo antigo: “ah, eu sempre quis ter um desses”, etc.

Nesse momento - o momento que se segue ao estreitamento mental no campo da operação do *Samsara*, da perambulação-, nós adicionamos o aspecto *Samkara* (marcas mentais). Trazemos à tona a herança que já experimentamos em relação àquela circunstância. De certa forma, é o nosso passado se manifestando através desse estreitamento mental.

É interessante perceber esse ponto porque uma primeira conclusão que se pode ter desse entendimento é que se eu realmente quero me colocar à disposição para o momento presente de forma livre, isso não pode ser feito com a mente estreitada. Pois se houver estreitamento mental, haverá também uma interferência direta das marcas mentais do passado.

A experiência realmente livre no presente (ou seja, o encontro com o mundo no presente, de forma livre) só pode ser construída a partir de uma liberação que tem a ver com o não estreitamento mental e com a lucidez. Caso contrário, essas marcas mentais estarão, neste ponto, dirigindo de uma forma ou de outra a minha experiência que surge no presente.

Em outra análise, *Samkara* ou *Samskara* (marcas mentais) pode ser entendido pelo próprio *Karma*. A palavra *Karma*, em Sânscrito é traduzida como ação: nós realizamos uma ação que alimenta e gera uma próxima.

Ao contrário do que se pensa aqui no ocidente, o termo *Karma* não se refere apenas aos aspectos negativos. Este termo se refere também aos aspectos positivos da experiência. Isto é: um aspecto positivo gera um *Karma* positivo. Este termo é desprovido de discriminação entre bom e ruim. Independente da experiência, se ela for condicionada pelos *12 Elos*, já estaremos presos em um *Karma*, seja ele bom ou ruim.

Um exemplo que eu gosto muito de dar é o de um jogo de xadrez. Suponha que estamos jogando xadrez. O próprio jogo (e a própria proposta do jogo) em si já é um exemplo belíssimo da condicionalidade da realidade. Nós temos um tabuleiro quadriculado com algumas peças construídas (em que lhes foram atribuídas movimentos relativos, regras, etc.) e isso por si já é uma bolha; já é um belo exemplo de uma bolha de realidade.

Nós estamos em um jogo, presos no jogo (estreitados, identificados); às vezes sofrendo com uma jogada, às vezes sentindo orgulho. Mas a jogada que eu faço se manifesta no presente e é transmitida para as próximas jogadas. A jogada de agora vai criar –comunicar- uma dependência em relação à próxima que eu ou o meu adversário fizer. Então, um lance cria um laço com a próxima jogada.

Nessa consecutividade de laçadas, faço algo que gera uma base para eu “dar o laço”, que gera base para eu “dar o outro laço”; e assim por diante, esse processo vai construindo uma teia chamada de teia de *Maya*.



A teia de *Maya*, nesse contexto, diz respeito à construção que vamos tecendo em um nível relativo do *Samsara*. Uma construção que vai se manifestando nas *paisagens mentais* e nas *bolhas de realidade*. Uma laçada sustentando a próxima. Isto é *Samkara*, isto são as marcas mentais. O que foi feito antes vai sustentando o próximo passo. Então, se eu mexo com uma peça (com um cavalo no jogo de xadrez) e faço uma jogada, esse movimento de alguma forma configura as próximas possibilidades. E assim vamos seguindo o jogo, muitas vezes presos ao tabuleiro, presos àquela partida; às vezes sofrendo, às vezes sentindo orgulho. Mas estamos presos.

Uma vez que nós entendemos o aspecto puramente construído daquele cenário (daquela paisagem, daquela cena), nos libertamos naquele momento do jogo de tensão e sofrimento. Pois primeiramente aquilo é só um jogo que foi construído de forma totalmente artificial.

É interessante compreender que o sofrimento surge dali, da condição dessa construção; totalmente condicionado a esse cenário construído. E se nós nos libertamos do apego ao cenário, naturalmente nos libertamos do sofrimento vinculado a ele.

Em outra análise: o mesmo tabuleiro que dá origem ao jogo de xadrez dá a possibilidade de remover as peças e colocar outras, jogar dama, etc. Me liberto dos cenários. É possível entender essa característica totalmente vacuosa da realidade, ou seja, nós podemos construir as bolhas e as paisagens de uma forma mais adequada.

Então, essa metáfora do jogo de xadrez é muito interessante quando traz à tona essa característica totalmente condicionada da realidade e deixa claro o aspecto chamado *marcas mentais*, ou *formações volicionais (Samkara)*. Isto é, quando nós estreitamos nossa mente a algum objeto (alguma circunstância, alguma situação), nós automaticamente sofremos influências condicionadas de nossas marcas mentais anteriores relativas, daquelas circunstâncias que são transmitidas.

Se nós continuamos operando baseados ao estreitamento (ignorância), certamente seremos guiados -ou pelo menos influenciados- por essas marcas mentais. Tem um ditado que diz: quando causas e condições estão reunidas, o *Karma* aparece, floresce.

É justamente isso: quando as causas e condições da ignorância -do estreitamento mental- se reúnem, então surge o “sapato na vitrine”. Surge a mente estreitada – desejanse- de um lado e surge o objeto de outro. As causas e condições se encontram e então o *Karma* floresce, aparece.

Esse é o processo que toca os dois primeiros pontos da Roda da *Originação Dependente*. Esse fluxo gira muito rápido e às vezes não dá nem tempo de perceber. Alguns autores estudiosos do tema classificam esses dois primeiros pontos da Roda (até os três primeiros pontos) como sendo aspectos ligados ao passado, aspectos que nós trazemos como tendências.

Esta foi uma introdução geral ao segundo momento da *Originação Dependente*, que é um momento onde há um reforço que é trazido do passado, uma marca mental que orienta e influencia a experiência que vai se desenrolar.

CAMPO DA CONSCIÊNCIA

Dando continuidade ao estudo sobre o ciclo da *Originação Dependente* (que também é chamado de *Ciclo da Vida* em algumas tradições Budistas), espero que todos pratiquem a meditação sentada; pois a mera compreensão teórica não garante o aprofundamento vivencial.

Sabe-se que há três grandes pilares dentro do treinamento Budista: o primeiro deles se refere à ética ou a forma relacional com o mundo; isto é, a forma como nos movimentamos no mundo. O segundo pilar diz respeito à sabedoria, que seria a compreensão correta da realidade. E o terceiro pilar é a meditação. Esses três grandes pilares compõem a estrutura a partir da qual é construída uma nova forma de existência. Essa é a proposta do treino Budista.



É muito importante manter uma prática diária de pelo menos meia hora de meditação sentada. Sendo assim, nós podemos nos debruçar nestes assuntos da compreensão com mais facilidade, tranquilidade e leveza, porque o próprio processo de meditação vai clarificando os pontos que a razão não consegue apreender.

A razão não vai conseguir digerir esse estudo da mesma forma como é lido um livro de Biologia, de Química ou Literatura. Não é bem esse o processo de treinamento. Existe uma contra parte racional, mas existe também uma grande contra parte vivencial intuitiva que brota a partir da prática. Por isso é muito importante praticar, já que se trata de um tema muito forte e complexo; é natural que às vezes possa surgir um embaralhamento mental e confusão, sendo isso apenas uma ansiedade intelectual.

Então, nesses momentos, quando algum ponto do estudo (que não ficou totalmente compreendido) começar a incomodar, a orientação é guardar isso. O ponto que não dá para ser “digerido” pode ser guardado; e mais adiante, com um pouco mais de prática, poderá ser revisado e clarificado.

O presente ponto de estudo sobre o *Ciclo dos 12 Elos da Originação Dependente* é o ponto de número três, e refere-se à consciência da dualidade que surge na condição dos dois aspectos anteriores. Havendo ignorância (que é o estreitamento da mente, a perda da visão e da perspectiva ampla da mente; isto é, a perda da lucidez), passa-se a atuar no ponto dois, *Samskara* (que são as marcas mentais ou formações volitivas, nos registros que já acessamos das experiências passadas e que sustentam o próprio estreitamento mental).

E dessas duas condições prévias, havendo ignorância (*Avidya*) e havendo *Samskara*, automaticamente surge -como uma forma condicionada- a consciência da dualidade. Em Pali *Vinana*; em Sânscrito *Vijnana*, termo também muito traduzido como “consciência”, como “mente” às vezes.

Esse estudo se refere, especificamente, ao momento em que criamos o primeiro embrião, o broto da consciência da dualidade entre o “eu” e o “mundo lá fora”, entre observador e objeto. Os dois pontos anteriores, como já ditos, são considerados a um nível inconsciente; e é dito também que eles representam tendências passadas, “kármicas”.

É no ponto três que essas influências do passado se atualizam no presente através da geração dessa consciência dualista. Por isso também *Vijnana* é às vezes traduzido como uma espécie de religação com o fenômeno que emerge no presente a partir de uma estrutura já influenciada pelo passado.

Para entender como se dá a formação dessa consciência dual, eu sempre dou o exemplo da própria imaginação. Quando nós imaginamos um objeto (por exemplo: uma esfera que flutua no ar), se cada um fizer esse exercício, vocês irão perceber que ao imaginar (ao criar a imagem da esfera no ar), automaticamente foi criado o próprio observador dessa esfera. Isto é, o observador interno que olha pra ela, que contempla a esfera no ar.

Nesse momento houve a criação de um par. Um par cognitivo chamado sujeito e objeto. No caso mental: objeto mental e um sujeito mental. E dessa forma surgem os pares dualísticos, sempre na dependência um do outro, sempre na dualidade. Os pares surgem e se complementam.

Então, para que a esfera -rodando no ar- possa existir e ser imaginada, é preciso que exista também um observador interno correspondente a ela. Esse é o processo do surgimento da própria consciência da dualidade.

Outro exemplo que eu costumo também sugerir é sobre a dependência dos nossos estados internos. Vamos supor que estejamos num dia ansioso, esperando o telefonema de uma pessoa importante ou uma resposta que nos interessa. Estamos ansiosos (visivelmente estabilizando a



nossa energia a partir de uma condição externa, portanto totalmente condicionada) e de repente o telefone toca.

Ao surgir o telefonema, automaticamente surge em nós um brilho interno, um alívio. Nós olhamos para o telefone e vemos que é a pessoa da ligação que estamos esperando e então, automaticamente, surge em nós um bem estar. Perceba que surgem juntos o objeto (que nesse caso é externo, não é mental, mas sim o telefonema) e o sujeito (que se complementa àquela realidade). Surge o par: sujeito e objeto surgem à consciência daquela dualidade, daquele fenômeno. Essa pessoa possivelmente dirá: “Ah, porque o telefone tocou, agora estou mais tranquila, estou feliz e vou atendê-lo”.

O surgimento dessas condições duais se dá aos pares. A consciência da dualidade (embora no contexto do *Ciclo do Samsara*, esteja ligada especificamente aos processos subjetivos da cognição, aos processos da consciência do sujeito e dos seus respectivos elementos correspondentes internos) também pode ser ampliada, em outros momentos, para que se possa compreender o próprio mundo ao redor – e as condições duais que surge sempre aos pares.

Já dei anteriormente o exemplo da temperatura: o frio surge quando o calor também surge, emergem juntos a partir de uma experiência termodinâmica. Luz e sombra, a mesma coisa etc. Então o mundo, a dualidade, surge aos pares. Nós estamos desta maneira, estudando o processo de cognição interna.

Sendo assim, o ponto três do *Ciclo do Samsara* (que simboliza o surgimento da dualidade e da consciência dual) é o ponto onde o primeiro “broto da consciência” de sujeito e objeto surge. É importante perceber que o sujeito surge simultaneamente sempre na dependência de um objeto.

Mais uma vez, o princípio da *Originação Dependente* é aplicado: “quando isso existe aquilo existe; quando isso deixa de existir, aquilo também deixa de existir”. Algumas considerações sobre este princípio: sendo o próprio sofrimento mental uma ocorrência subjetiva, pode-se entender que o surgimento do próprio sofrimento também é uma ocorrência dualista, que emerge junto ao sujeito cognitivo correspondente.

Essa é uma verificação muito importante, pois possibilita a extinção daquele sofrimento, já que eles –sujeito e objeto- surgem aos pares; quando um cessa, o outro cessa. A lógica é a de que se o sujeito do sofrimento é atenuado e convidado a se retirar, então o próprio sofrimento também desaparece. Isso será mais bem explanado adiante.

A outra verificação (que é uma consequência do princípio) é a de que tudo o que emerge, brota a partir do espaço amplo da mente. O exemplo da pessoa que estava angustiada e ansiosa com o telefonema, deixa claro que o brilho que surge a partir do espaço amplo da mente (esse mesmo lugar do telefonema não surge de fora pra dentro) é o mesmo lugar de onde surge a incerteza, o sofrimento, a aflição e a agonia. Também o brilho e a alegria: tudo surge desse espaço luminoso da mente e essa é mais uma constatação do aspecto da luminosidade da realidade. Tudo vai brotando desse mesmo espaço (chamado aqui de “espaço amplo da mente” ou “lugar de recuo”). Isso é importante perceber também.

No caso desse estudo, como no exemplo anterior do sapato no shopping (em que estou andando no shopping e de repente vejo um sapato) ocorre um estreitamento mental. Perco a amplitude de visão, passando também ao ponto dois (que são as marcas mentais). As volições do passado surgem, e automaticamente (com esses dois pontos atuando, ignorância e formações volitivas) surge também a consciência ou o primeiro broto da consciência dual.

É o momento em que a pessoa tem a sensação de contato com o objeto. Ela tem a certeza de que dentro dela, cognitivamente, está de frente para um objeto. Ali, naquele momento (de uma forma direta, ainda pré-verbal), se estabelece o sujeito com o seu objeto em uma relação aparentemente apartada, nessa aparência de realidade; na aparência sustentada pela própria teia



de *Maya* (chamada de teia da evanescência da ilusão das aparências). Aparentemente, tudo o que emerge, emerge separado do seu observador. Mas isso é só uma aparência, pois já entendemos que o próprio processo de geração de sujeito e objeto (o processo de geração dos pares) surge de um mesmo lugar.

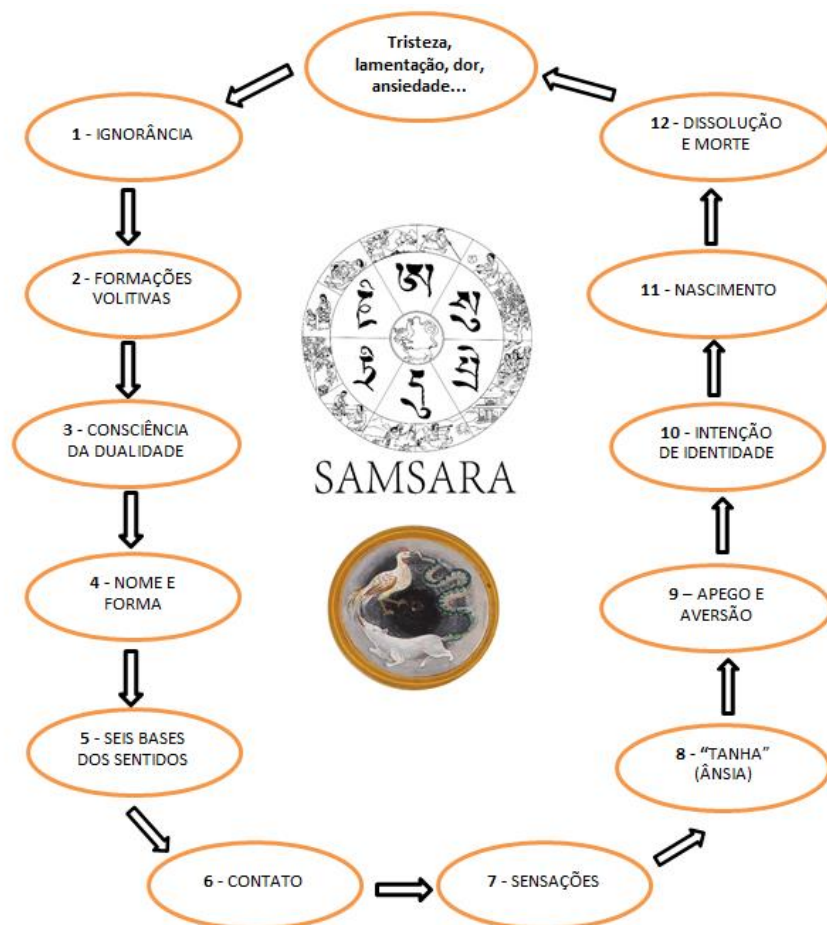
Portanto, o estudo do ponto três da *Originação Dependente*, vai possibilitar a compreensão do momento em que a “fraude da percepção dualista” começa. Eu chamo de “fraude” porque estamos inclinados a acreditar firmemente de que tudo o que está acontecendo, acontece lá fora, separado de nós. Esse estudo será mais aprofundado adiante, na direção da compreensão de que todos os fenômenos que emergem não estão separados de nós, mas sim numa relação intrínseca com a própria mente.

Mais uma vez, sugiro a prática da meditação como um hábito de atualização da própria experiência no presente.

MENTALIDADE – MATERIALIDADE

Continuando o estudo acerca do tema da *Originação Dependente*, agora temos o ponto quatro como alvo de estudo. O ponto quatro é chamado “Nome e Forma” ou *Nama-Rupa*, em Sânscrito.

Fazendo uma rápida retrospectiva, nós vimos que a *Roda da Vida* está conectada em seu ponto mais alto (como ilustra o desenho do diagrama), pelo sofrimento, lamentação e angústia.



Então, dessa massa de sofrimento surge o primeiro ponto que é *Avidya* ou ignorância, caracterizado por um estreitamento mental, por uma perda de amplitude da capacidade de



percepção e compreensão. Do surgimento da ignorância surgem também (como segundo aspecto da *Roda da Vida*) as formações volitivas ou marcas mentais, *Samskara* em Sânscrito, que são arquivos de experiências passadas que acessamos e trazemos para o presente.

A partir do surgimento da ignorância e das formações volitivas (ou marcas mentais), surge então o terceiro ponto que é *Vijnana*, o ponto da “consciência da dualidade” ou um “embrião da consciência dual.” Este seria o momento em que o sujeito se separa cognitivamente do objeto. E esse embrião - esse broto cognitivo da dualidade- passa a operar o sistema.

E da dependência dos três pontos anteriores (a ignorância, as marcas mentais e o “broto” de consciência dual), surge o quarto ponto: “Nome e Forma”, *Nama-Rupa*. Vamos olhar com um pouco de calma para esse quarto ponto: *Nama-Rupa* também é chamado de “mentalidade/materialidade”. *Nama* se refere aos aspectos da mentalidade e *Rupa* se refere aos aspectos da materialidade.

Nama-Rupa, nos textos canônicos, sempre vem escrito com um hífen para simbolizar exatamente o surgimento simultâneo dos dois aspectos. Isto é a mentalidade e a materialidade surgindo juntas.

No contexto do presente estudo (que está voltado para a compreensão da *Originação Dependente* e da *Roda da Vida*; isto é, para que entendamos o processo de criação do próprio *Samsara*), “Nome-Forma”, o ponto quatro, *Nama-Rupa*, pode ser entendido como o ponto a partir do qual a linguagem começa a operar. Visto que o ponto três, o ponto anterior (que é o broto da consciência dual) está ainda no campo pré-verbal. É uma afetação, uma sensação, uma experiência do ser que se separa do objeto, mas ainda ali não está operando a linguagem.

No ponto quatro, “Nome e Forma”, o objeto se separa do observador através da linguagem, que passa a operar essa relação. Claro que existem outras formas de abordar esse tópico, há outras formas de estudar *Nama-Rupa*, há outro contexto possível. Mas no contexto da compreensão da *Originação Dependente*, em um primeiro momento, pode-se entender que o ponto quatro significa o ponto a partir do qual o discurso mental se instala, efetivando então a separação sujeito/objeto por meio do uso da linguagem.

Como explicitado no exemplo dado anteriormente, da pessoa que está em um shopping e vê um sapato: ela experimenta um estreitamento em direção àquele objeto, provocado por uma pulsão, um desejo. Posteriormente, as marcas mentais passam a operar; isto é, as memórias, as experiências passadas que surgem como um reforço, uma noção de separação dual entre sujeito e objeto. E agora, no ponto quatro, essa pessoa vai começar a formular mentalmente as suas paisagens linguísticas para justificar a sua interação com o objeto. É o momento em que emerge na mente toda a descrição verbal do mundo, sempre associada à própria materialidade do mundo.

Esse é um ponto que eu acho interessante ser estudado e aprofundado durante a prática da meditação. Aliás, todos os outros pontos podem ser estudados por meio da prática da meditação, de *Atenção Plena*, onde nós - com a investigação plena e consciente- testemunhamos o surgimento desses momentos de criação da própria realidade.

Mas o ponto quatro (que é onde a mentalidade e a materialidade emergem juntas) é um ponto de muito interesse e que pode ser verificado experiencialmente durante a prática de meditação sentada.

Darei outro exemplo de como *Nama-Rupa* pode ser abordado e compreendido na prática: suponha que você está sentado em meditação, no exercício de acompanhar a expansão e a contração do abdome durante a respiração. Quando a sensação do abdome expandindo (isto é, a sensação física, o contato do abdome com a pele, com a roupa, com o cinto) acontece, automaticamente existe um elemento mental que acompanha a sensação física; seja ele verbal (através de uma notação mental do tipo: “abdome expandindo”), seja através de uma imagem



mental do abdome expandindo. Em todos os casos é um tipo de linguagem. Isso é *Nama-Rupa*, esse encontro da materialidade da sensação física com seu correspondente mental. Eles sempre emergem e existem em pares. Isso na prática é *Nama-Rupa*.

Então, no caso do exemplo do sapato (que naquele momento era um contato visual na vitrine), essa sensação visual do objeto físico gera automaticamente algum tipo de linguagem mental codificada por palavras; ou por imagens, percepções, sentimentos. Mas é importante perceber sempre a simultaneidade entre nome e forma, materialidade e mentalidade, etc.

Nama-Rupa é o ponto quatro do *Ciclo dos 12 Elos da Originação Dependente*. O ponto três é ainda pré-verbal; mas é no ponto quatro da *Roda da Vida* que essa separação dual vai se consagrar e que a noção da dualidade (da separatividade entre sujeito e objeto) vai se instalar, através do surgimento simultâneo de nome e forma.

Este é um assunto vasto, sendo impossível resumi-lo em apenas um conceito. É um assunto que deve ser investigado durante a meditação; ou seja, acerca dos aspectos materiais e mentais que podem ser conhecidos através de uma investigação mais profunda na prática, e como se dá o surgimento simultâneo desses dois aspectos. Esse é um ponto muito importante do treinamento da *Atenção Plena*.

Inclusive, o próprio treinamento da *Atenção Plena*, o estabelecimento da *Atenção Plena* em quatro fundamentos é também baseado no conhecimento do surgimento simultâneo de nome e forma.

Por exemplo, quando nós pedimos para alguém colocar a *Atenção Plena* no corpo, nós estamos sincronizando o aspecto material com o mental, a materialidade com a mentalidade. Estamos trazendo a concentração e a atenção para a percepção dessa unidade, para a percepção do surgimento simultâneo dos dois. Este é o primeiro ponto do treinamento, do método.

Neste estudo, eu acho interessante a percepção do ponto onde a linguagem se instala em conexão com um fenômeno material. Então, como no caso -mais uma vez- do sapato, nós iríamos começar a formular frases justificando porque deveríamos comprá-lo ou experimentá-lo etc.

A introdução sobre essa temática serve para suscitar e provocar a reflexão, principalmente a prática investigativa durante a meditação. Não significa que nós iremos racionalizar a meditação, não é bem isso. Mas durante a prática do Zazen, da meditação sentada, nós podemos compreender os processos de formação da realidade tanto subjetiva, cognitiva, quanto da própria realidade concreta e da nossa experiência com ela.

Por fim, eu sugiro que nós façamos o exercício de levar para a prática esse estudo, esse ensinamento sobre a *Originação Dependente*.

EXPERIÊNCIA SENSORIAL NO MUNDO

Vamos hoje dar continuidade ao nosso estudo da *Originação Dependente*; e eu procurarei agrupar os pontos cinco, seis e sete, da *Roda da Vida* ou *Roda do Samsara*. O ponto cinco é chamado de “seis bases dos sentidos” ou ainda “base sêxtupla”. O ponto seis é chamado de “contato” e o ponto sete de “sensações”.

Eu decidi agrupar os três pontos nesse estudo porque eles têm muito em comum e eu acho que didaticamente vai ser proveitoso estudá-los juntos.

É importante perceber os quatro pontos anteriores, que respectivamente são:

- 1) “ignorância” ou *Avidya*;
- 2) “formações volitivas”; “marcas mentais” ou *Samskara*;
- 3) “consciência da dualidade” ou *Vijnana*;
- 4) “nome e forma” ou *Nama-Rupa*.



Esses quatro pontos correspondem a processos subjetivos; isto é, imateriais, processos internos do sujeito. Acho importante observar isso, pois a partir do ponto cinco, esses processos subjetivos vão começar a afetar a realidade concreta, aquilo que se chama “mundo objetivo”.

O surgimento do mundo objetivo tal qual nós o percebemos surge de forma condicionada a esses quatro aspectos anteriores. Eu acho muito interessante ter essa percepção, pois ela nos leva a uma mudança de paradigma. O senso comum - a percepção comum- vê o mundo concreto, o mundo objetivo, como algo que surge separado de nós, apartado de nós.

A própria Ciência Clássica por muito tempo se baseou nessa premissa. É bem recente o surgimento da Ciência Moderna, da Física Moderna que mostra outra relação de dependência do sujeito com o objeto. Mas há pouco tempo atrás o nosso conhecimento era todo fundamentado na premissa de que sujeito e objeto estão separados.

Porém, o Budismo, ha milênios já mostra que não, que o surgimento do que se chama “mundo concreto” é algo que brota na dependência de seu próprio observador. Eu acho isso fantástico, e particularmente acho esse ponto um profundo ‘insight’.

O ponto cinco é chamado se “seis bases dos sentidos”. Primeiramente: quais são as seis bases dos sentidos? Quais são as seis bases internas? O ponto cinco diz respeito às bases internas. Os “seis sentidos” são os cinco comuns: a visão; a audição; o tato; o olfato; o paladar e mais o sentido chamado “mente” ou “estados mentais”.

Então, para o Budismo, a mente, a atividade mental é o sexto sentido do homem. As bases (“base sêxtupla” ou as “bases dos sentidos”, que é o ponto cinco) correspondem às nossas estruturas internas físicas, que são as “bases internas” desses sentidos.

Quais são as “seis bases”? Respectivamente, para o sentido da visão, nós temos a base interna do olho. O olho concreto, o olho físico. Para o sentido da audição, o ouvido. Para o olfato, o nariz. Para o paladar, temos a língua. Para o tato, a pele. Para a atividade mental, temos a própria mente, ou a estrutura mental. Sendo assim, o que se chama de “base dos sentidos”, “seis bases dos sentidos” ou “base sêxtupla”, são esses seis órgãos receptores de estímulos.

O que acontece dentro do estudo da *Roda da Vida* é que após o ponto quatro (lembrando que o ponto quatro é *Nama-Rupa*, “mentalidade e materialidade”), após o surgimento da relação com a linguagem (da mentalidade com o fenômeno material), essas seis bases serão afetadas. Elas vão receber uma afetação que surge na dependência da relação de *Nama-Rupa*, “nome-forma”.

Vou dar um exemplo. Vamos supor que nós formemos um conceito mental sobre uma pessoa, numa relação interpessoal qualquer. Vamos supor que nós, por várias razões (já seguindo inclusive os quatro pontos anteriores do nosso estudo: a partir de um estreitamento, da ignorância; a partir de marcas mentais, de registros passados; a partir de um surgimento de dualidade e a partir de um estabelecimento de linguagem) surge um conceito linguístico, um conceito mental sobre essa pessoa.

Vamos supor que nós estejamos influenciados a pensar nesse conceito de que essa pessoa quer nos prejudicar, por exemplo; que seja uma pessoa má, que seja uma pessoa que vai nos provocar algum dano. Ao formular essa “mentalidade e materialidade”, esse “nome-forma”, essas “seis bases do sentido”, elas ficam aguçadas; já influenciadas a perceber esses aspectos que nós formulamos conceitualmente.

No caso desse exemplo, nós vamos procurar sinais visuais, sinais auditivos, naquilo que a pessoa fala, e que comprovem a formulação de “nome e forma” que surgiu em nós. Portanto, o ponto cinco, chamado de “seis bases dos sentidos” corresponde à afetação das nossas estruturas internas sensoriais a partir do ponto quatro que é a intercessão de “nome e forma”, de “mentalidade e materialidade”.



A partir daí nós estamos preparados para receber os sinais do mundo externo já com esse filtro que a linguagem previamente construiu; que o conceito mental instalado no ponto quatro construiu. Então é assim que surge o ponto cinco, que diz respeito a uma afetação das nossas bases sensoriais internas.

Daí vem o ponto seis, que é “contato”. Essas “bases internas” já afetadas, que já surgem afetadas no ponto cinco; essas “bases internas” em contato com seus respectivos correspondentes externos, ou “seis bases externas” (no caso da base interna do olho, nós temos as formas como bases externas. No caso do ouvido, nós temos os sons como base externa e assim respectivamente para cada sentido), quando surge o encontro da “base interna” com a “base externa”, nasce o “contato” que dá origem a um tipo de consciência sensorial.

A partir do contato da “base interna” do olho, com a “base externa” da forma, surge o ponto seis; que é um “contato” que já estará também afetado por aquela impregnação que ocorreu do ponto quatro para o ponto cinco. Então surge esse contato já afetado. E desse contato surge uma consciência visual, uma consciência auditiva, uma consciência olfativa, uma consciência gustativa, uma consciência tátil e uma consciência mental.

O “contato” significa que o ponto seis representa o encontro da “base interna” com a “base externa”. Desse “contato”, do conceito que nós tenhamos feito sobre uma pessoa (que essa pessoa pode nos prejudicar), nós tenhamos influenciado nossas “bases internas”. E essas “bases internas” são também influenciadas ao encontrar “elementos externos” que nascem do mundo externo. Desse encontro surge um contato influenciado, ou seja, uma consciência sensorial influenciada. Então vem como consequência disso, o ponto sete que são as “sensações”.

A “sensação” é a consequência inevitável do “contato”. Sempre que há o encontro da “base interna” com a “base externa”, surge então a “sensação” como resultado do “contato”. A “sensação” é o resultado imediato desse “contato”, e as sensações traduzem a experiência sensorial que nós temos do encontro com o mundo.

As sensações, de acordo com a Filosofia Budista podem ser de três tipos: agradáveis, desagradáveis ou neutras. Nós falaremos delas com mais profundidade no ponto oito. Por agora, basta saber que desse encontro das “bases externas” com as “bases internas”, do qual surge o “contato” e do qual surgem as “sensações”, nós temos esses três tipos de experiências sensoriais com o mundo: agradáveis, desagradáveis e neutras. É importante entender esses três pontos operando na condicionalidade, ou seja, eles não surgem ao acaso.

O ponto cinco só surge a partir da influência do ponto anterior (que é o ponto quatro, *Nama-Rupa*) e que influencia as “seis bases internas”. As “seis bases internas”, influenciadas e em contato com as “bases externas” então geram, fazem surgir uma consciência sensitiva, visual, auditiva etc., também influenciada; e por sua vez, desse “contato” surgem as sensações que nós temos do encontro com o mundo.

Sendo assim, a nossa experiência com o mundo objetivo -com a concretude - é uma experiência influenciada; condicionada previamente por todo um processo subjetivo que começou lá atrás, no ponto um- do estreitamento mental-, que começou com a ignorância, *Avidya*.

Isso traz uma luz nova à questão da compreensão acerca da nossa afetação com o mundo. Isso traz uma luz nova para vários aspectos. Daí nós podemos entender inclusive, que a construção sensorial de um indivíduo é totalmente dependente do seu meio, da sua cultura, da sua época.

Eu costumo dizer que se nós nascêssemos em outro país, em outra cultura, nós teríamos experiências com outros cheiros, outros sabores, nós gostaríamos de outras coisas. Nossas sensações agradáveis, desagradáveis e neutras seriam outras, construídas com outras bases. Nós temos então essa diversidade de experiências sensitivas no mundo e é por isso que dois indivíduos



(mesmo pertencentes ao mesmo grupo, em uma mesma época, em uma mesma cultura) podem divergir drasticamente na experiência sensorial comum.

Eu também costumo dizer que, por exemplo, se você pergunta a um alemão como é que um cachorro late, ele não vai falar 'au, au', ele vai falar 'Wolf, Wolf'. Quando eu morava na Alemanha, me lembro claramente dessas questões fonéticas que surgiam a partir de uma língua diferente. O alemão ouve o cachorro, a experiência que ele tem com o cachorro latindo é uma experiência gutural, porque a própria língua alemã é rica em sons guturais. Então ele vai reproduzir o som que ele ouve incorporando o elemento da "materialidade e mentalidade" *Nama-Rupa* que lhe é peculiar. Então, ele fala que o cachorro faz 'Wolf, Wolf'; já nós aqui no Brasil, diremos que ele faz 'au, au' que é um som nasal muito próprio da nossa língua. Veja como a nossa experiência sensorial do mundo é construída totalmente a partir dessa condicionalidade. Esse ponto nós exploraremos com mais cuidado em um próximo momento, quando estudaremos o ponto oito, "ânsia" ou *Tanha*.

Mas por agora eu gostaria de ter abordado mesmo esses três pontos; os pontos cinco, seis e sete, relativos a essa experiência sensorial com o mundo que já surge na condicionalidade das formações prévias dos quatro pontos anteriores. E é por isso que o treinamento Budista vai se fundamentar e focar muito nos pontos sete e oito, que dizem respeito às sensações. É muito sutil, é muito complicado, muito difícil treinar lá no ponto dois, três e quatro, porque são muito íntimos, são muito subjetivos. Porém, o ponto seis, o ponto sete e o oito já são mais no nível sensorial.

Então é por isso que o treinamento da mente em *Atenção Plena*, por exemplo, vai focar muito ao aspecto das experiências sensoriais como âncora no presente, naquilo que estamos construindo nesse mesmo presente. No próximo texto do estudo, nós falaremos do ponto oito, que é *Tanha*.

ÂNSIA, APEGO E AVERSÃO

Finalizando este estudo sobre a *Originação Dependente*, eu decidi que abordarei o ponto oito até o ponto doze. No último estudo, nós tínhamos visto os pontos cinco, seis e sete; e chegado à geração de sensações.

Através do nosso encontro com o mundo surgem as afetações que se manifestam por meio das sensações - que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. A partir do surgimento das sensações, automaticamente brota em nós um impulso.

Esse impulso é ancestral, eu costumo dizer que ele está instalado em nosso sistema nervoso límbico, sistema nervoso autônomo; assim como em todos os seres vivos por meio de uma ancestralidade que existe até para nos mantermos vivos, que é um impulso chamado 'luta/fuga'. Isso vem da ancestralidade, dos tempos em que nós -enquanto seres primitivos- tínhamos que fugir dos predadores e perseguir a caça. Então esse impulso se manifesta através do mecanismo de pulsões que se instalam em nossas reatividades inconscientes.

Quando surgem as sensações agradáveis, surge uma "ânsia". É esse o ponto oito da *Originação Dependente*: "ânsia". O termo original que o Buda utilizava era *Tanha*, em Pali. Esse termo foi traduzido para o inglês como 'craving' e muitos tradutores do português decidiram usar a tradução de 'craving' como 'desejo'.

Você pode ver isso em muitos livros em português sobre o Budismo; mas eu estava revendo essa tradução através de algumas obras que tive contato e que trouxe do Sri Lanka e acredito que o termo 'ânsia' é o mais propício, por ser mais amplo. O termo "ânsia" sugere que nós vamos encontrar uma pulsão tanto nas sensações agradáveis (que é uma pulsão de apego), quanto nas



desagradáveis (que seria uma pulsão de aversão). Portanto, a tradução que optei é a de “ânsia”, que é o ponto oito.

A partir do surgimento das sensações, desse condicionamento sensorial, surgem ânsias, ansiedades. Ou por sustentar as sensações agradáveis; ou por repudiar ou afastar as desagradáveis. É aí que entra o treinamento Budista. É o ponto de ligação entre as sensações: “ânsia”.

“Apego e aversão” é o próximo ponto, o ponto nove. Esse ponto sutil é muito trabalhado, pois é onde seria possível dar um corte no ciclo, na geração dependente do *Ciclo do Samsara* através da ‘não-reatividade’.

Quando brota essa pulsão da “ânsia” a partir de uma afetação sensorial, como dependência também brota o ponto nove, que é a nossa tendência ao apego e à aversão. O “apego e a aversão” surge na dependência do brotamento dessas sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras que provocam o surgimento de uma “ânsia”. Essa ansiedade é uma pulsão, uma inclinação em direção ao objetivo sensorial; ou em direção contrária, isto é, de perseguição ou de fuga. E desse movimento brota então o *modus operandi* de “apego e aversão”.

Quando chega ao ponto nove, “apego e aversão” já se manifestam através das nossas intenções de ação na realidade. O “apego e a aversão” é um ponto crucial, porque eles brotam a partir de uma tendência a uma reatividade impulsiva.

Por isso, na meditação, especialmente na meditação Zen (chamada de *Shikantaza*, que significa apenas sentar), ‘apenas sentar’ seria exatamente esse treino de não cairmos na impulsividade, nem de apego e nem de aversão; nem de pegar, nem de largar. Há um mestre que fala muito assim: ‘durante o Zazen não pegue e nem largue, não tombe para frente e nem para trás’. Ou seja: não alimente as ações de apego, nem de aversão.

No treinamento de *Atenção Plena* esse ponto é treinado através do não julgamento, da não discriminação. É um ponto que é treinado no nível subjetivo e sutil, na forma cognitiva de não alimentar julgamentos e discriminações excessivas. E no nível concreto e prático é treinado através da vivência plena das sensações -sejam agradáveis ou não- sem o acréscimo impulsivo do apego e da aversão.

O treinamento é muito bem sustentado, ele é sutil e vai nesse ponto ainda entre os pontos sete, oito e nove da *Roda da Vida*; ele vai de encontro a esses pontos porque eles são mais visíveis, mais fáceis de treinar e praticar. É o ponto mais sensível que nos é possível transcender nessa mecanicidade que é o giro da *Roda*.

Uma vez que surge o ponto nove (que é “apego e aversão”), brota também automaticamente o ponto dez que é uma “intenção de identidade”. Essa “intenção de identidade” é a ação concreta no mundo baseada no mecanismo de “apego e aversão”. Assim, nós começamos a montar estratégias, estratagemas, lógicas operacionais para sustentar e justificar as ações de “apego e de aversão”.

A “intenção de identidade” vai se manifestando através de sucessos temporários. A gente vai encontrando formas de manter ou evitar determinada situação. Todos conhecem isso: esses jeitinhos, essas coisas que a gente vai fazendo e que vão dando certo temporariamente.

A partir dessas ações de “intenção de identidade” (essa “identidade” é uma “identidade” com objeto de apego ou de aversão), dessas ações de intenção, do ponto dez, brota então o ponto onze; que é quando essas ações (através do seu sucesso aparentemente temporário) vão se confirmando aparentemente como ‘ações de sucesso’. Então nós tendemos a realmente pensar assim.

Nesse momento nasce uma “identidade”, que é o ponto onze. O ponto onze significa o nascimento de uma “identidade” que foi gerada, que foi alimentada através do mecanismo de



identificação de “apego e de aversão”. Surge daí uma “bolha de realidade” composta por “paisagens mentais” bem estruturadas de uma “identidade”. É quando nós orgulhosamente falamos: ‘é isso, eu sou isso, eu sou aquilo.’ E aí então há uma identificação através de uma “identidade” previamente construída.

Porem, esta “identidade”, como foi construída em um mecanismo de “apego e aversão” que levou em consideração a suposição da permanência, isto é, quando nós agimos impulsionados pelo “apego e aversão”, a nossa crença é que seria possível permanentemente manter o objeto de apego próximo e o de aversão afastado.

Mas como isso não é verdade, como isso não corresponde à realidade porque a impermanência atua sempre, essa “identidade” vai começar a se chocar com a própria realidade. Ela nasceu no ponto onze, ela está operando no *Samsara* como identidade nominada, ela tem como ‘capa’ uma bolha, tem uma justificativa e ela vai operando; mas ela vai se chocando, ela vai começar a colidir com a própria impermanência, com a própria tendência disruptiva, com a própria tendência da entropia em começar a desfazer as coisas que são rígidas, construídas.

Aí então começa a se manifestar o ponto doze que é a “dissolução e morte”, que é a tendência natural de tudo o que nasce. Tudo o que nasce no tempo e no espaço, inclusive as identidades que vamos vestindo, elas vão sofrer essa ação da entropia, da desordem, das colisões com a realidade e vão gradualmente entrando no processo de dissolução, envelhecimento e enfraquecimento, até que essa ‘bolha’ então uma hora ou outra estoura.

A bolha estoura, e aí então, no ponto doze, nós experimentamos as sensações de angústia, de morte. Sensações de ansiedades. Claro, nós estamos falando de uma morte, de uma dissolução de uma identidade do ego.

Lembrem-se de que nós restringimos esse estudo a uma vida. Nós não estamos aqui em uma análise de como seria de uma vida humana para a próxima; não é isso, nós estamos aqui tratando como se fosse dentro de uma mesma vida, as nossas sucessivas formações, fabricações de identidades e as sucessivas dissoluções e mortes dessas identidades.

Então esse seria o ponto doze, o ponto onde nós já estamos prontos para transmigrar. O termo “transmigração” é o termo que no Budismo é usado quando termina um ciclo -o décimo segundo ponto- e já está pronto para começar outro com essa sensação de dissolução, de morte dessa ‘bolha’ construída.

Toda essa massa de sofrimento, de tristeza, lamentação, de dor e ansiedade é construída, ela é retroalimentada. Dessa massa de lamentação então surge mais estreitamento mental, mais confinamento mental, que já é o próximo ponto um do próximo ciclo e assim vamos transmigrar. É o ponto que a gente fala assim: ‘não era bem isso que eu planejei, mas agora eu tenho certeza que vai dar certo’, e a gente dá um pulo para uma próxima transmigração, para começar novo ciclo.

Claro que nós estamos estudando de uma forma rápida, mais sucinta. Em cada ponto desses nós poderíamos estudar muitos aspectos envolvidos; mas este é só um estudo prévio. Então, dessa forma é que esse ciclo vai girando, os pontos vão aparecendo, vão brotando, um na codependência do anterior e gerando a dependência do próximo.

Eles brotam juntos, e essa condicionalidade vai tocando a *Roda do Samsara*, que tem como combustível a raiva, a ganância e a ignorância (são os três animais no centro do diagrama). Dessa forma, o *Samsara* continua operando seu ciclo que vai se repetir se nós não inserirmos a lucidez da prática. Esse ciclo de sofrimento vai se propagando. É esse sofrimento, essa insatisfatoriedade que o Buda ensina na sua *Primeira Verdade Nobre*, sobre a existência do sofrimento, *Dukkha*, a insatisfatoriedade. Então é essa massa que vai girando o *Samsara*.

Eu acho interessante que possamos ampliar a perspectiva de estudo, por exemplo, associando outro estudo a esse que estamos fazendo, que é o estudo, por exemplo, do



Prajnaparamita ou do *Sutra do Coração* que nós recitamos sempre nas cerimônias Budistas, nos Zazens sempre é recitado.

Quando você estuda esse *Sutra*, está lá na tradução em letras garrafais: 'a forma é o vazio e o vazio é a forma, assim também sensações, conceituações, etc.'; até que Ele chega ao ponto em que Ele nega as *Quatro Nobres Verdades*. Também é assim com o sofrimento, 'não há sofrimento nem causas do sofrimento, nem caminho para a extinção do sofrimento, etc.' Então é interessante perceber a formulação do *Prajnaparamita* para que entendamos que os *Doze Elos da Originação Dependente* não são absolutos.

Tem muita gente que olha para a *Originação Dependente*, para a *Roda do Samsara*, olha com ansiedade e fica angustiado achando que não tem saída, que não tem solução. Mas esse não é o caso, é o contrário. O Budismo traz uma solução, uma possibilidade que é justamente a de encarar a própria vacuidade de cada um dos *Doze Elos*.

Quando é afirmado que 'não há ignorância', no *Sutra do Prajnaparamita*, 'não há ignorância nem causa da ignorância', ele está falando do ponto um, de *Avidya*. Significa que ela embora exista, em um mundo relativo do *Samsara*, a própria ignorância brota de onde? Brota do espaço amplo da mente, brota da natureza Búdica, brota dessa natureza que permite a manifestação da ignorância. Então ela em si já é uma expressão da própria luminosidade.

Portanto, em uma perspectiva mais ampla, os próprios *Doze Elos* têm uma existência relativa; porém, eles podem ser transcendidos, porque se nós estivéssemos condenados a eles, não haveria o Caminho Budista, não haveria caminho algum.

Então, eu acho que a grande beleza do ensinamento e do treinamento é perceber essa possibilidade - com muita tranquilidade, naturalidade e claro, muita prática e treinamento- e irmos atenuando esses processos de geração de sofrimento dos quais nós estamos envolvidos.

Eu acho bacana ter essa percepção, fazer uma associação de um conhecimento como esse, por exemplo, para que possamos sempre olhar com uma perspectiva mais lúcida para essas questões.

Acho bom manter isso em mente, que os *Doze Elos* têm uma existência relativa, mas também eles são a própria manifestação da vacuidade segundo o *Prajnaparamita*. E é nessa percepção (isso está também no *Sutra do Coração*), que há a liberação, libertação.

Daí vem um ensinamento muito profundo que o Mestre Dogen descreve em seu *Shobogenzo*: a própria iluminação é a ignorância e a ignorância é a iluminação; ou a prática é a iluminação e a iluminação é a prática. Esse ensinamento aponta para o lugar de encontro entre o que brota -a ignorância- e a própria vacuidade de onde ela brotou. Essa percepção é fundamental e penso que ela não deve ser apenas cognitiva.

É importante que todo praticante, através do treinamento, tenha um contato íntimo sensorial inclusive com essa realidade. Isso aí, o que vai proporcionar? Isso é o treinamento pessoal: é fazer retiro e Zazen; é procurar o Centro de Prática; é sentar. É também compreender e estudar. Então fica essa dica.

Bom, então dessa forma nós chegamos ao final desse primeiro estudo sobre a *Originação Dependente* ou *Roda da Vida*; ou ainda *Ciclo do Samsara*. Espero que de alguma forma esses ensinamentos tenham feito algum sentido e que esse estudo possa contribuir para a prática de cada um. Vamos prosseguindo todos juntos nesse caminho das práticas Budistas.