



Centro Zen Flor de Lótus

NEUTRALIZANDO OS TRÊS VENENOS MENTAIS

Gustavo Mokusen



Quando você está inflamado, nervoso, discutindo, você não está comprometido com os fatos, com a verdade, você está comprometido com a vitória, com ganhar a discussão a qualquer preço. Sua mente está cega, blindada, furiosa, tendenciosa e, dessa perspectiva distorcida, o mundo ao redor será sempre uma ameaça constante. Você quer afastar essa ameaça, pois ela lhe incomoda, ela representa tudo aquilo que você não gosta ou não concorda. O Budismo chama esse quadro mental de a “mente raivosa”. A raiva é um dos três venenos da mente, segundo os ensinamentos budistas. Os outros dois são a ganância e a ignorância.

A mente da ganância é aquela mente que se apega ferrenhamente a algum objeto dos sentidos ou da consciência, e quer conquistá-lo a qualquer custo, quer acumular, reter, tomar, pegar, possuir. A ganância é movida pelo desejo desenfreado e pelo apego àquilo que gostamos ou achamos que nos fará bem.

É interessante notar como a ganância se relaciona com a raiva. Quando não podemos manter o que desejamos, ou quando aquilo que possuímos nos é retirado por algum motivo, então é possível aparecer um sentimento de raiva. Ou seja, quando nossa ganância é contrariada nos sentimos raivosos. Ainda, existem inúmeras situações nas quais somos obrigados a conviver com algo que não gostamos; uma pessoa que nos irrita, um sentimento de contrariedade ou alguma outra coisa que não aceitamos. Isso seria mais ou menos a ganância ao inverso (a aversão), o que também é campo para a mente raivosa aparecer.

O terceiro veneno mental é a ignorância, e é ela que mantém esse ciclo vicioso entre raiva e ganância operando. Essa ignorância diz respeito ao desconhecimento ou não aceitação da impermanência, e a ignorância é a ilusão que sustentamos de querer manter tudo como desejamos para sempre. Acreditamos nessa premissa, de que as coisas devem durar para sempre e do jeito como queremos. Essa é nossa ignorância fundamental, a não aceitação da impermanência como base fundamental do mundo em que vivemos. Ela tem muito a ver com a noção de controle, de desejo de controle da realidade, o que também pode ser entendido como um tipo de ganância.

Então, de fato, os três venenos da mente se inter-relacionam e se alimentam mutuamente. A ignorância, que é a ilusão de não aceitar a impermanência, nos deixa descontentes e sentimos raiva quando algo não sai como queremos, e para compensar isso desenvolvemos maior ganância a fim de obter o que julgamos necessário. Isso tudo reforça mais a ilusão do apego e a não aceitação da impermanência. Assim, é um ciclo que opera com três aspectos simultâneos e concatenados.



Ao mesmo tempo, o ensinamento de Buddha traz uma espécie de antídoto para os venenos da mente. Existe o que chamamos de “os três selos do Dharma”, que seriam os três aspectos fundamentais da prática e da compreensão budista sobre a realidade. Os três selos do Dharma são: impermanência, impessoalidade e nirvana. São chamados de selos porque tudo o que existe leva sua marca, são verificáveis quando olhamos para os fenômenos com profunda investigação honesta. Estão lá, como um selo da realidade.

A impermanência pode ser verificada em tudo o que vive, pois tudo o que vive morre. Tudo o que aparece, desaparece. Nada é definitivo, tudo é provisório. Quando entendemos isso – e praticamos isso – então neutralizamos a raiva de perder algo que gostamos ou de conviver com outra que detestamos. A impessoalidade, ou verdade sobre o “não eu”, diz respeito à compreensão profunda da interdependência de tudo o que existe; nada é por si mesmo, tudo está correlacionado. O professor só existe quando há um aluno; só existe um aluno quando há um professor. O “eu”, tanto no nível orgânico biológico quanto no nível social, se constitui por uma série de inúmeras relações dependentes. Sou pai na medida em que existe um filho; é impossível desempenhar o “eu-pai” sem que haja o filho. Assim, somos um “eu” apenas na medida em que uma série de condições existe. A compreensão da ausência de uma personalidade permanente e independente é a compreensão sobre o selo da impessoalidade. A compreensão da impessoalidade neutraliza a ganância, pois se entendemos que não há um “eu” apartado, como poderíamos pensar em termos de ganho ou perda?

Nirvana poderia ser “entendido” como a própria experiência plena de existir nessa realidade impermanente e impessoal, sem obstruções. É a profunda experiência de tornar-se aquilo que se é, dentro da realidade impessoal e impermanente vigente. Embora haja certo nível de compreensão mental envolvido, nirvana é mais uma experiência do que um conceito apartado. Em nosso treinamento, é a própria prática da meditação Zazen, o estado completo de Buddha inerente a todos nós. A prática completa de nirvana através do Zazen dissolve a ignorância da mente.

Os três selos poderiam ser assim resumidos: tudo o que existe é, em última análise, impermanente, está livre de uma substância pessoal (ego) e repousa na perfeição da existência. Também estão correlacionados, pois a impermanência sustenta a impessoalidade, o que por sua vez mantém a desobstrução do nirvana, e tudo isso vai sendo alimentado pela própria prática. Cada um deles funciona como um potente antídoto contra cada um dos três venenos da mente.

Os Três Treinamentos Superiores - O Nobre Caminho Óctuplo

I. Sabedoria (*Prajñā*)

1. Visão Correta
2. Pensamento Correto

II. Ética (*Sila*)

3. Fala Correta
4. Ação Correta
5. Meio de Vida Correto

III. Meditação (*Dhyana*)

6. Esforço Correto
7. Atenção Correta
8. Meditação Correta



Trecho extraído do livro de *Thich Nhat Hanh*, **The heart of the Buddha's teaching**:

“A ignorância é avidya, a falta de luz. Vidya é o entendimento ou sabedoria. A presença de luz significa a ausência de escuridão. A presença do dia significa a ausência de noite. A presença da ignorância significa a ausência de entendimento. O Buddha disse, "Quando a ignorância vem a um fim, o entendimento surge" (...) A raiva, o ódio e a ignorância são formas de energia. O entendimento e a compaixão também são formas de energia. (...)

Quando o Buddha olha para uma flor, ele sabe que a flor é a sua própria consciência. Nada há de errado em ter consciência. É apenas quando regamos sementes não-sadias — ignorância, ódio, inveja, ansiedade — que a consciência causa sofrimento para nós mesmos e para os outros. A consciência é a base para distinguir, planejar, ajudar e fazer um bom trabalho. Esse tipo de consciência está presente no Buddha e nos bodhisattvas. O Buddha disse, "Como é amável a cidade de Vaishali!" Ele disse, "Ananda, você não acha que os campos de arroz são amáveis? Vamos à cidade e compartilhar o Dharma?" Estas afirmações são baseadas sobre a consciência lúcida, a consciência cheia de entendimento, cuidado e amor.

Temos de regar as sementes de nossa consciência lúcida. Há ignorância em nós, mas também há sabedoria. A semente do despertar também está presente em cada elo. No adubo há flores; e nas flores há adubo. Se soubermos como olhar para as flores, elas durarão mais. Não pense que há apenas ignorância nos doze elos. Há também a semente da sabedoria desperta. Se você jogar fora os doze elos, não terá os meios para chegar à paz e à alegria. Não jogue fora a ignorância, as ações volicionais ou a consciência. Transforme-as em entendimento e em outros atributos maravilhosos.

Quando um bodhisattva vê uma bela flor, ele reconhece que a flor é bela. Mas também vê a natureza de impermanência na flor. É por isso que não há apego. Ele tem um sentimento agradável, mas não cria uma formação interna. A emancipação não significa que ele suprime todos os sentimentos. Quando ele entra em contato com a água quente, ele sabe que é quente. Os sentimentos são normais. De fato, estes sentimentos ajudam-no a permanecer na felicidade, não o tipo de felicidade que é sujeito à tristeza e à ansiedade, mas o tipo de felicidade que nutre. Quando você pratica respirando, sorrindo, sendo tocado pelo ar e pela água, esse tipo de felicidade não cria sofrimento em você. Ele o ajuda a ser forte e sano, capaz de ir além em seu caminho para a realização. Os buddhas, os bodhisattvas e muitos outros têm a capacidade de desfrutar um sentimento agradável, o tipo de sentimento que é curador e rejuvenescedor sem se tornar apegados. O sentimento que temos quando vemos pessoas oprimidas ou sofrendo pode fazer surgir em nós a preocupação, a compaixão e o desejo de agir com equanimidade, não com apego. O segredo para realizar isso chama-se atenção plena.”