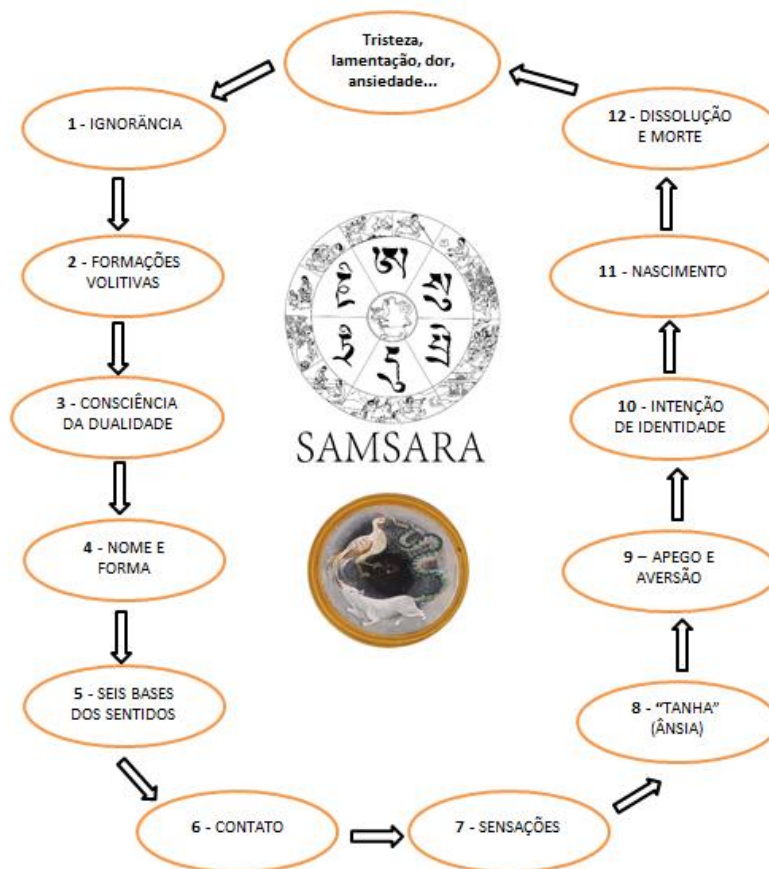




O sofrimento como combustível da prática

O ciclo da originação dependente começa com a ignorância (*avidya*), passando pelas formações cármicas volitivas, consciência de dualidade, mentalidade-materialidade, base e contato dos sentidos, sensação, ânsia, apego/aversão, noção de identidade, nascimento, terminando com a morte. Nascer significa morrer. Ao longo dessa sequência existe um ponto para a escapatória do ciclo – o ponto entre a sensação e o apego.

OS DOZE ELOS DA ORIGINAÇÃO DEPENDENTE



A originação dependente mundana se inicia com a insatisfação, ignorância, e segue um ciclo que nos atola cada vez mais no oceano cármico da ilusão e sofrimento. *Dukkha* deve ser visto como aquilo que na verdade é, isto é, o melhor ponto de início para a nossa jornada espiritual. A menos que conheçamos e vejamos *dukkha*, não teremos motivo para praticar. Se não tivermos reconhecido a abrangência de *dukkha*, não teremos interesse em nos livrar das suas garras.

Enquanto esta é chamada de origem dependente mundana, o Buda também ensinou uma série de causa e efeito supramundana, transcendente.

A origem dependente transcendente começa com a consciência e conhecimento do inescapável sofrimento da condição humana. Ao refletir sobre isso, não iremos mais tentar encontrar uma saída através de intentos mundanos, nem através da obtenção de mais informações ou conhecimentos, ou sendo mais ricos, ou tendo mais posses, ou mais amigos. Ao ver *dukkha* como uma condição da qual não se pode escapar, atada à existência, não nos sentimos mais oprimidos por ela. É certo que existem trovões e relâmpagos, assim não tentamos negar o tempo. Tem que haver trovões, relâmpagos e chuva, para que possamos cultivar alimentos. Ao ver *dukkha*



dessa forma, a nossa resistência se desfaz. No momento em que não houver mais repulsa em relação a *dukkha*, o sofrimento diminuirá muito. É a nossa resistência que cria o desejo de livrar-nos de *dukkha*, o que só faz com que ele piore.

Tendo compreendido *dukkha* dessa forma, a pessoa poderá ser suficientemente afortunada para entrar em contato com o verdadeiro Dharma, o ensinamento do Buda. Isso se deve ao bom karma da pessoa. Existem inúmeras pessoas que nunca entram em contato com o Dharma. Elas podem até mesmo nascer num lugar em que o Dharma seja ensinado, mas elas não terão a oportunidade de ouvi-lo. Existem ainda muitas outras pessoas que não estão em busca do Dharma, porque elas ainda buscam a rota de escape através de intentos mundanos, procurando na direção errada. Ao chegar à conclusão de que o mundo não irá proporcionar a verdadeira felicidade, ela também terá que ter um bom karma para ser capaz de ouvir o verdadeiro Dharma. Se essas condições surgirem então o resultado será a fé.

Se *dukkha* for ainda considerado como uma calamidade, não teremos espaço suficiente na mente para ter confiança. A mente estará repleta de tristeza, dor, lamentação, esquecendo que todos nós estamos experimentando os resultados de karma e nada mais. Isso faz parte da condição humana, a sujeição ao próprio karma.

A resistência a *dukkha* drena a nossa energia e a mente fica sem condições de alcançar a sua plena capacidade. Se *dukkha* for visto como o ingrediente necessário para estimular o abandono de *samsara*, então a atitude positiva da pessoa indicará a direção correta. *Dukkha* não é uma tragédia, mas um ingrediente básico para o insight. Esse não deve ser apenas um processo intelectual, mas para ser sentido com o próprio coração. É muito fácil pensar nisso e não fazer nada a respeito. Mas quando o nosso coração é verdadeiramente tocado, a confiança no Dharma surge como a escapatória de todo o sofrimento.

Essa compreensão nos traz tranquilidade, visto que não precisamos mais procurar por satisfação no exterior. Sabemos que apenas precisamos olhar para o nosso íntimo. Não há nenhum outro lugar para ir e nada que fazer, tudo acontece no nosso íntimo. Essa tranquilidade ajuda na meditação da concentração, e cria a sensação de estar no lugar certo no momento correto. Isso traz uma paz mental, que facilita a meditação e conduz à eliminação da dúvida. A dúvida é a precursora da inquietação, a alegria produz calma. Não precisamos nos preocupar com o nosso ou com o futuro do mundo, é apenas uma questão de tempo até que compreendamos a realidade absoluta. Quando o caminho, a prática e o esforço se unem, os resultados surgirão inevitavelmente. É essencial ter completa confiança na rota de escape do Dharma. Não podemos selecionar as ideias nas quais desejamos acreditar, porque coincidentemente elas estão de acordo com aquilo que apreciamos, e descartar as demais. Não tem escolha, é tudo ou nada.

O Buda frequentemente usava essa frase “conhecimento e visão das coisas como elas realmente são”. Isso é diferente de como nós pensamos que as coisas são ou poderiam ser, ou como gostaríamos que fossem, esperançosos de que sejam confortáveis e agradáveis. Mas ao invés disso, o nascimento, envelhecimento, enfermidade e morte, não obter aquilo que se deseja, ou obter aquilo que não se deseja, a constante percepção daquilo que não gostamos porque não apoia a nossa crença num ego. Ao compreender e ver as coisas como elas realmente são, deixamos de lado esse desgosto.

Veremos que dentro desse plano de impermanência, insatisfação e ausência de uma essência, não há nada que possa ser agarrado e reconhecido como sólido e gratificante. Nenhuma pessoa, nenhuma possessão, nenhum pensamento, nenhuma sensação. Nada a que nos apeguemos poderá ser reconhecido como estável e que proporciona apoio.

Esse é o entendimento correto que está além da nossa percepção comum do dia a dia. Ele resulta da concentração correta e provém do lidar com *dukkha* de forma positiva, acolhedora. Quando tentamos escapar de *dukkha* quer seja tentando esquecê-lo, fugindo dele, culpando outra pessoa, ficando deprimido ou sentindo pena de nós mesmos, estaremos criando mais *dukkha*. Todos esses métodos estão baseados na auto-delusão. O conhecimento e visão das coisas como



elas realmente são é o primeiro passo no nobre caminho, todo o demais faz parte do trabalho preliminar.

Sem conhecimento e visão da realidade, a prática será difícil. Depois de obter essa clara percepção, a prática é a única coisa possível a ser feita. Todo o restante será apenas um assunto secundário e uma distração. Do conhecimento e visão surge o desencantamento com aquilo que o mundo tem para oferecer. Todo aquele brilho que parece ser ouro, torna-se o ouro dos tolos, que não produz satisfação. Isso nos dá prazer por um momento e desprazer no momento seguinte e tem que ser buscado continuamente. O mundo dos sentidos tem nos ludibriado com tanta frequência que nós ainda estamos enredados nele, ainda experimentando *dukkha*, a não ser que a verdadeira visão surja.

A vida e a existência estão atadas pela constante renovação dos contatos nos nossos sentidos, ver, ouvir, saborear, tocar, cheirar e pensar. Apenas quando tivermos a clara percepção, o desencantamento se estabelecerá e então o contato sensual mais maravilhoso *Dukkha* é realmente o nosso amigo mais leal, nosso patrocinador mais fiel. Nunca encontraremos um outro amigo ou companheiro igual, se *dukkha* for visto da forma correta, sem resistência ou rejeição. Quando usamos *dukkha* como nosso incentivo para a prática, a gratidão e o reconhecimento surgirão. Assim eliminamos o tormento da dor e a transformamos na nossa experiência mais valiosa. E isso nos levará a não apenas reagir frente às vicissitudes da vida, tal como uma criança reage fazendo pirraça quando é convidada a crescer, mas sim a construirmos respostas adequadas para nossos problemas. E, assim, finalmente podemos entender que...

A Vida não é apenas Sofrimento

Por Ajaan Thanissaro

"Ele me mostrou a luminosidade do mundo."

Assim foi como meu mestre, Ajaan Fuang, certa vez descreveu o seu débito para com o seu mestre, Ajaan Lee. As suas palavras me pegaram de surpresa. Eu havia começado a estudar com ele fazia pouco tempo, recém-saído da escola onde havia aprendido que os Budistas sérios adotavam uma visão densa, quase pessimista do mundo. No entanto, aqui se encontrava um homem que havia entregado a sua vida à prática dos ensinamentos do Buda, falando da luminosidade do mundo. É claro que por "luminosidade" ele não estava se referindo aos prazeres das artes, comida, viagens, esportes, vida em família ou qualquer uma das demais seções do jornal de Domingo. Ele se referia a uma felicidade mais profunda que vem de dentro. À medida que passei a conhecê-lo melhor, obtive a percepção de quão profundamente feliz ele era. Ele podia ser cético em relação a muitas das aparências humanas, mas eu nunca o descreveria como sendo negativo ou pessimista. "Realista" estaria mais próximo da verdade.

Você provavelmente ouviu que "a vida é sofrimento" como sendo o primeiro princípio do Budismo, a primeira nobre verdade do Buda. Mas isso não está correto. O Buda ensinou quatro verdades - não uma - a respeito da vida: existe o sofrimento, existe uma causa para o sofrimento, existe um fim para o sofrimento e existe um caminho de prática que dá um fim ao sofrimento. Essas verdades, tomadas em conjunto, estão muito longe de serem pessimistas. Elas são uma abordagem prática para solucionar um problema - a maneira como um médico encara uma enfermidade ou um mecânico, um motor defeituoso. Você identifica um problema e investiga as suas causas. Depois então você dá um fim ao problema eliminando as suas causas. O que é especial na abordagem do Buda é que o problema que ele ataca é o sofrimento humano na sua totalidade, e a solução que ele oferece é algo que os seres humanos podem fazer por si mesmos. Ele nos ensinou que não devemos



negar esse sofrimento e estresse ou tentar fugir deles, mas, ficar tranquilos e enfrentá-los. Examiná-los com cuidado, entendendo-os, é assim que podemos desenraizar as suas causas e dar um fim neles.

Portanto, em resumo, a primeira nobre verdade quer dizer que o *apego* é sofrimento. É devido ao apego que a dor física se torna uma dor mental. É devido ao apego que o envelhecimento, enfermidade e morte causam angústia mental. Como nos apegamos? Os textos indicam quatro formas: o apego às sensações, o apego a ideias, o apego a preceitos e rituais e o apego à ideia da existência de um eu. É raro que na mente comum exista algum momento sem alguma forma de apego. Portanto, descobrimos que a nossa mente salta de apego em apego tal como uma semente de mostarda em uma frigideira quente. Quando nos damos conta disso, naturalmente procuramos uma forma de escapar. E é nesse ponto que se torna tão importante que a primeira nobre verdade *não* diga que "a vida é sofrimento", pois, se a vida fosse sofrimento, onde poderíamos encontrar um fim para o sofrimento? Não nos restaria nada além de morte e aniquilação. Mas, quando na verdade o apego é o sofrimento, nós simplesmente temos que olhar para ver com clareza onde está o apego e aprender a não nos apegarmos.

É nesse ponto que nos deparamos com a grande habilidade do Buda como estrategista: Ele nos diz que tomemos os apegos que devemos abandonar e que os transformemos no caminho para o seu abandono. Necessitaremos de certa dose de prazer sensorial - em termos de comida, roupas e moradia adequadas - para encontrarmos a força para superar o apego ao prazer sensorial. Necessitaremos do Entendimento Correto para superar o apego a ideias, e das regras dos cinco preceitos éticos e da prática da meditação para superar o apego a preceitos e rituais. Sustentando tudo isso, precisaremos de uma forte noção de auto responsabilidade para superar o apego à ideia da existência de um eu.

Assim, nós começamos a trilhar o caminho para dar fim ao sofrimento sem tentar derrubar nossos apegos imediatamente, mas aprendendo a nos apegar mais estrategicamente. Em outras palavras, começamos do ponto onde nos encontramos e utilizamos da melhor maneira possível os hábitos que já temos. Progredimos ao longo do caminho à medida que encontramos mais e mais coisas de melhor qualidade às quais possamos nos apegar e maneiras mais hábeis de nos apegarmos; da mesma maneira que você usa uma escada para subir no telhado: agarra um degrau mais alto para poder soltar o degrau mais baixo e depois agarra um outro degrau ainda mais alto. À medida que os degraus se distanciam do chão, você perceberá que a mente ficará cada vez mais clara e poderá ver com precisão onde estão os seus apegos. Ela obterá uma noção mais evidente sobre qual parte daquilo que é experimentado pertence a qual nobre verdade e o que deve ser feito em relação a ela: as partes que são sofrimento devem ser compreendidas; as partes que causam o sofrimento - ansia e ignorância - devem ser abandonadas; as partes que constituem o caminho para o fim do sofrimento devem ser desenvolvidas; e as partes que pertencem ao fim do sofrimento devem ser realizadas. Isso ajudará você a subir cada vez mais alto na escada, até chegar ao telhado com segurança. E nesse momento, você poderá finalmente se soltar da escada e libertar-se completamente.

Potanto, a verdadeira questão que enfrentamos é a *nossa* questão: quão habilidosos somos em lidar com as vicissitudes da vida? Estamos nos apegando de uma forma que apenas serve para dar continuidade ao ciclo de sofrimento ou estamos aprendendo a nos apegar de maneira a reduzir o sofrimento para que, no final das contas, possamos nos emancipar e não precisemos mais nos apegar? Se lidarmos com a vida equipados com as quatro nobres verdades, compreendendo que a vida contém ambos, o sofrimento e o fim do sofrimento, haverá esperança: esperança de que seremos capazes de identificar quais partes da vida pertencem a qual verdade; esperança de que algum dia, nesta vida, descobriremos a luminosidade ao ponto de podermos concordar com o Buda, "*Ah. Sim. Isto é o fim do sofrimento e estresse*".