

O Budismo e a Mente Vigilante: considerações sobre a prática da atenção consciente

Buddhism and the Vigilant Mind: considerations about the practice of conscious attention

Rafael Parente Ferreira Dias¹

Resumo

O presente artigo tem por objetivo analisar a técnica budista denominada “vigilância” e seu caráter eminentemente prático. A proposta é aprofundar seus diversos desdobramentos, sua grande disseminação nas Escolas budistas, bem como compreender os ocultos ensinamentos de homens que dela souberam tirar proveito. Sem perder a fidelidade das escrituras ortodoxas budistas e a tradição que dela é herdeira, buscar-se-á demonstrar a profundidade, no mais das vezes, negligenciada, desta prática milenar.

Palavras-chave: Budismo; Vigilância; Atenção; Mente.

Abstract

This article aims to analyze the Buddhist technique called "vigilance" and its eminently practical nature. The proposal is to deep its various developments, its wide spread in Buddhist schools as well as understand the hidden teachings of men who knew how to take advantage of it. Without losing fidelity Buddhist orthodox scriptures and tradition which it has inherited, it will seek to demonstrate-depth, most often neglected, in this ancient practice.

Keywords: Buddhism; Vigilance; Attention; Mind

Introdução

Os ensinamentos de Buda foram transmitidos desde o séc. VI a.C. até os dias atuais a partir de três abordagens distintas ou três veículos, como normalmente são

¹ Doutorando em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professor da Universidade Estadual de Roraima (UERR). E- mail: rafael.dias@uerr.edu.br.

conhecidos: *Hinayana*, *Mahayana* e *Vajrayana*². Existem algumas diferenças filosóficas e hermenêuticas entre elas, todavia alguns ensinamentos permanecem equânimes, isto é, compartilhado de igual maneira pelos três veículos, esse é o caso da técnica denominada “mente vigilante”, ou a “arte da atenção” como atesta Pannyavaro, mestre da tradição *Theradava*: “Dentre as várias técnicas de meditação budista, a arte da atenção é o fio comum subjacente a todas as escolas de meditação budista”. (Ven. Pannyavaro, [s. d.], p. 3 – tradução nossa).

Mas o que significaria, na prática, esta expressão? O que Panyavaro quer dizer com a expressão “arte da atenção”? Analisar e aprofundar os efeitos oriundos da experiência desta técnica é o objetivo deste artigo. Quais seriam os benefícios de se viver uma vida sem distrações mentais, viver o presente, estar focado no “aqui e agora”, com mente ativa e vigilante. Afinal, como conseguir “viver o momento”? Como adquirir tal estado? Qual seria a diferença entre uma mente que consegue “estar no presente”, vigilante e focada, e outra que não consegue? Quais os malefícios da mente distraída? Além de responder tais questionamentos, apresentar-se-á, por meio dos *sutras*³ budistas, e também através de importantes comentadores, a grandeza escondida por detrás desta prática milenar, suas dificuldades, sutilezas, benefícios físicos e psicológicos.

² Encontram-se no presente artigo citações de autoridades budistas dos três veículos. O termo “*Hinayana*” (pequeno veículo) refere-se à Escola Theravada, considerada a mais tradicional, uma vez que se manteve fiel ao cânone páli, não acrescentado nenhum outro texto às escrituras tradicionais do budismo, atualmente é praticado no Ceilão, Tailândia, Birmânia, Camboja, Sri Lanka e Laos. O *Mahayana* (Grande Veículo) é considerada a maior corrente do budismo, atualmente praticado no Nepal, Coréia, Japão, Tibete, China e Vietnã; seu auge ocorreu entre 100 a.C. e 200 d. C., com a propagação e inclusão de importantes sutras em seu cânone original, destacando-se, sobretudo, o filósofo Nagarjuna. O *Vajrayana* (veículo do diamante), também conhecido como *Tantrayana*, por vezes, é compreendido como uma extensão do *Mahayana*; nessa tradição está contida importantes Escolas Tibetanas, tais como: Nyingma, Kagyu, Sakya Gelug (Esta tendo como principal representante o XIV Dalai Lama).

³ Os sutras referem-se às escrituras canônicas onde se encontram os ensinamentos de Buda, conservados por seus discípulos em língua sânscrita (sutra) e páli (sutta).

1. Vigilância: um estado da mente

Em grande parte das tradições budistas, seja nos tempos mais antigos ou nas formas mais atuais, encontramos uma prática bastante difundida: a vigilância ou atenção correta. Apresentaremos um diálogo Zen (entre mestre e discípulo) cujo conteúdo descreve perfeitamente o que é o estado de vigília:

“Fazeis qualquer esforço para vos tornardes disciplinado na verdade?”

“Sim, Faço.”

“como vos exercitais?”

“Quando estou com fome, como. Quando estou cansado, durmo.”

“Isto é o que todo mundo faz. Assim podemos considerar que eles estão também se exercitando da mesma forma por que o fazeis?”

“Não”.

“Por que não?”

“Porque, quando eles comem, não estão comendo e sim pensando em várias coisas, deixando-se, portanto, perturbar por vários pensamentos. Quando eles dormem, não estão dormindo e sim sonhando com mil e uma coisas. Esta é a razão por que não são como eu.” (SUZUKI, 2002, p. 110)

Diz-se no budismo que toda ação deve ser realizada “sem deixar rastros”. Segundo Shunryu Suzuki (2004) em cada atividade devemos nos consumir inteiramente nela, como uma fogueira, sem deixar qualquer rastro de si próprio. O diálogo Zen exposto acima é um ótimo exemplo de uma ação livre de qualquer rastro. Andar, comer, dormir, todas estas são ações simples e os mestres budistas as realizam sem desperdiçar o mínimo esforço. Decerto, ainda que pareça o mesmo exercício, jamais poderíamos comparar o “caminhar” de um mestre Zen ao de um indivíduo comum. Ao caminhar, o mestre budista está rigorosamente no presente. Como faz isso? Unindo sua mente à natureza, adequando harmoniosamente subjetividade e objetividade. Ora, se analisarmos a natureza perceberemos que existe uma única modalidade de tempo – o presente, mesma modalidade onde se encontram a mente dos mestres budistas exercitados nessa prática. Não há passado, tampouco futuro, estas duas modalidades só existem em nossas mentes, não no mundo material. É pela conjugação entre mente vigilante (no presente) e realidade empírica (também no

presente) que se torna possível uma harmonia, um estado mental que as pessoas comuns não compreendem e raramente alcançam:

Certa vez um monge perguntou a seu professor: “Qual é o ensinamento fundamental no budismo? O mestre respondeu “atenção”. O estudante, insatisfeito com a resposta disse, ‘Eu não estava perguntando sobre a atenção, mas saber o essencial ensinamento budista. O mestre respondeu: ‘Atenção, atenção, atenção’”. (THYNN THYNN, 1995, p. 3 – tradução nossa)

Percebe-se na citação acima que até mesmo para certos monges budistas, a prática da atenção vigilante parece demasiadamente simples para ser integralmente compreendida. Este fato pode ser explicado devido ao requisito indispensável desta técnica – a prática. Ou seja, um monge ou qualquer outra pessoa só terá condições de compreender a importância desta técnica se praticá-la corretamente. O mestre Thynn Thynn, da tradição *Theravada*, explica este ponto:

Tente ser consciente de tudo o que você está fazendo no momento - andando, sentando, tomando banho, limpando, olhando para uma flor. Você pode fazer isso a qualquer momento e em qualquer lugar. Treinando sua concentração, perceberá que estará menos distraído. Mais tarde, com prática constante, tornar-se-á consciente dos pensamentos e emoções que possam surgir. (THYNN THYNN, 1995, p. 20 – tradução nossa).

Agora, passemos a um novo exemplo: Imaginemos um homem, por exemplo, saindo do trabalho em meio a um turbilhão de pessoas, bem no centro de São Paulo; logo surge um belo entardecer, e o pôr do sol não se faz esperar, aparece majestoso no horizonte inflamado de prédios, junto dele uma leve e delicada brisa – cenário perfeito para o sentir de uma emoção superior. Mas será comum encontrar pessoas nos grandes centros urbanos se inspirando com o pôr do sol? Decerto, comumente, não é isso o que acontece. A maioria das pessoas, ao sair do trabalho, só tem um desejo – “chegar em casa o mais depressa possível!” Este forte anseio condiciona a mente do indivíduo para uma só meta, um só destino – sua própria casa; não consegue olhar para nenhuma outra direção. É incapaz de sentir qualquer outro estado mental que não seja a ansiedade e a pressa de chegar ao seu destino. Vinculado ao desejo surgem

preocupações, inquietudes, emoções perturbadoras; o simples ato de caminhar transformar-se em descarga psíquica e emocional, resultando em stress, insônia, mau humor, ansiedade, irritabilidade etc.

Com semelhante estado interior, como as pessoas poderiam sentir contentamento ou qualquer outra emoção positiva? Como poderiam inspirar-se? O prazer estético jamais brotaria em uma mente tão agitada. Não negamos a influência excessivamente materialista dos grandes centros urbanos, porém momentos de integração com a natureza, de harmonia com a vida, como os que foram descritos acima, podem ser desfrutados em qualquer lugar. Decerto, os mestres budistas contemporâneos, mesmo caminhando em grandes metrópoles, são capazes de inspirar-se com o pôr do sol, pois suas mentes são treinadas para romper com as padronizações, com os apegos e preferências, estão estabelecidos em si mesmos, vigilantes, atentos a tudo que se passa.

Queremos enfatizar o aspecto simples do budismo. A prática da atenção vigilante deve ser aplicada em nossa vida, mesmo nos momentos mais corriqueiros; não se exige erudição, status, poder aquisitivo, tampouco qualquer credo religioso, basta vontade de viver uma vida dedicada ao aperfeiçoamento de si. Referindo-se à simplicidade do budismo frente aos eventos da vida, o professor Suzuki esclarece:

Ele apela diretamente à vida, não fazendo sequer referência à alma, ou a Deus, ou a coisa alguma que interfira ou perturbe o ordinário curso vital. A ideia do Zen é de captar a vida assim como ela é. Não há nada de misterioso ou extraordinário a respeito do Zen. Ergo minha mão, ou apanho um livro do outro lado da mesa, ou ouço os garotos jogando bola na rua [...] em tudo isso estou praticando o Zen. Estou vivendo o Zen. (SUZUKI, 2002, p. 98)

Ora, a vigilância é um estado! Deve-se separar um conceito intelectual de uma vivência prática, isto é, a prática da vigilância nada tem que ver com intelectualismo, mas com uma disciplina muito bem orientada e aplicada diariamente, resultando na aquisição de um novo estado de consciência, onde o indivíduo sente-se leve, harmonioso, tranqüilo. Existe a vital distinção entre “sentir um estado interior” e

“estudar sobre um estado interior”. Podemos dar o exemplo de um homem que estudou a vida inteira livros relacionados com a mente atenta, porém nunca degustou dos benefícios da mesma; analogamente acontece com um indivíduo que sabe, intelectualmente, todas as regras para dirigir um carro, porém a menos que entre num veículo e pratique nunca será um bom condutor. Eis a diferença entre o conceito e a prática. Contudo, não queremos dizer com isso que o conceito seja inútil, ele é apenas propedêutico, jamais pode se tornar a essência do método. Lama Trinle⁴ traz importantes esclarecimentos sobre esse ponto:

Com base na atenção e na vigilância desenvolvemos primeiro uma boa compreensão da causalidade que serve de base à ética. Para sermos eficazes, o estudo deve ser seguido da análise e da reflexão, que permitem integrar e aplicar o que foi entendido conceitualmente (TRINLE, [s. d.], p. 5).

O conceito não é desprezado, mas colocado no seu devido lugar. Mais importante do que qualquer conceito é a capacidade de colocá-lo em prática, aí reside toda importância por detrás do conceito. Pode-se dizer que um ensinamento budista não tem qualquer valor se não for colocado em prática. Estudar o budismo sem praticá-lo é o mesmo que tentar regar uma planta artificial, por mais que a reguemos jamais crescerá. No *sekha sutta*, o Buda tece grandes elogios à atenção:

“Com relação a fatores internos, eu não vejo nenhum outro único fator como a atenção com sabedoria que faça tanto por um bhikkhu⁵ em treinamento, que ainda não atingiu o objetivo, mas que permanece decidido a alcançar a insuperável libertação do apego. Um bhikkhu que dá atenção com sabedoria abandona o que não é hábil e desenvolve o que é hábil” (SEKHA SUTTA, 2006)

2. A vigilância e os meios para atingi-la

Antes de tudo, é preciso esclarecer que quando se faz menção à vigilância, nos textos ou comentários budistas, o que se busca é a “vivência do momento”, é “estar no

⁴ Lama Trinle pertence a tradição budista tibetana Kagyu (tradição que estimula o estudo intelectual das escrituras).

⁵ *Bhikkhu* é um termo da língua páli que, segundo o glossário “The Seeker’s Glossary of Buddhism”, significa “monge”.

aqui e agora”, não permitindo que nenhuma distração interna (pensamentos e emoções conflituosos), tampouco externa (os eventos diários) retire nossa paz interior e atenção dirigida. O Budismo acredita na superação do Homem, no despertar de certas faculdades latentes em todos os seres humanos. Seguindo certas disciplinas, o indivíduo pode vencer suas debilidades, tais como: ciúme, inveja, apego, aversão, ódio, luxúria, em suma, livrar-se de todos os desejos egocêntricos e dos sofrimentos inerentes a eles, conseguindo assim situar-se em um estado de paz, harmonia, felicidade e sabedoria. Entretanto, como foi mencionado acima, necessita-se de uma disciplina para alcançar esse nobre ideal.

O *Dhammapada*⁶ é extremamente exigente com a prática da vigilância. Talvez o motivo de tamanho rigor seja a clara consciência da importância de tal disciplina. Se observarmos diariamente nossa mente, poderemos perceber sua instabilidade, uma marcada tendência aos extremos, à negatividade, às distrações. Os pensamentos não cessam nunca, seja no trabalho, no trânsito urbano, no lazer, não importa a circunstância, a oscilação mental é uma companheira inseparável de nossas atividades diárias. Diante de tal panorama, surge um importante questionamento: como conseguir bloquear a instabilidade mental e alcançar uma mente equilibrada?

Para tanto, faz-se necessário um dínamo, um excedente, uma energia extra que possa ajudar a manter a mente humana no presente, já que, comumente, os pensamentos e as emoções negativas distraem e retiram todas as possibilidades de um equilíbrio mental. Essa energia extra é conseguida através da meditação, como podemos observar na citação que se segue: “Pela meditação profunda, perseverança e infatigável energia, os sábios avançam no caminho e, por fim, realizam o Nirvana, a suprema paz e incomparável alegria” (APPAMADAVAGGA, 2007, p. 22).

O ser humano, com seu estilo de vida moderno e vantajada tendência ao materialismo, é incapaz de conseguir estabelecer-se no presente, constantemente

⁶ Obra canônica constituída de 423 aforismos em versos conservados em língua páli (derivada do sânscrito). Encontra-se inserido no Sutta-Pitaka, um dos três Pitakas (Vinaya-Pitaka, Sutta-Pitaka e Abidhama-Pitaka), estes três tratados reunidos formam o tripitaka, considerado a mais tradicional coletânea de textos do cânon budista.

lança-se ao futuro (com preocupações) e ao passado (com frustrações), tornando-se um refém de si mesmo, um estranho, totalmente apartado de seu centro; contudo, a meditação é o antídoto, a ferramenta, por excelência, da tradição budista. Através dela consegue-se neutralizar a dispersão mental, cria-se concentração, uma força centrípeta, aumentando a clareza conceitual e a percepção da mente. Com essa prática consegue-se a ausência de pensamentos, emoções ou qualquer preocupação, a mente depara-se com sua verdadeira essência (clareza, sabedoria, felicidade etc.), nutre-se dela e como resultado consegue a quantidade de energia necessária para realizar, no diário viver, a prática da “atenção vigilante”. Portanto, a meditação é o pré-requisito indispensável à execução correta da vigilância, é o combustível fundamental da vigilância.

Quando paramos de fazer todas as atividades diárias, e dedicamos alguns minutos para realizar meditação, sentimos algo diferente, um estado mental em que, na ausência de pensamentos e emoções, alcança-se paz, harmonia, felicidade. Somente uma mente concentrada pode sentir tais qualidades. Na verdade, basta cessar o pensamento para que as virtudes brotem naturalmente, sem esforço. Ao experimentar tais efeitos, o praticante já deu seu primeiro passo – saber diferenciar a natureza de uma mente agitada e de uma mente pacificada. Importante salientar que antes da meditação torna-se quase impossível distinguir o momento em que estamos no “presente” do momento em que não estamos; a razão pela qual isso ocorre é porque não é possível identificar um determinado estado de consciência, sem experimentar outro que lhe seja distinto. É como querer saber os detalhes de alguma cidade sem nunca tê-la conhecido; em outras palavras, só poderemos saber o que é “viver o momento”, livre de pensamentos, quando experimentarmos tal estado.

Com semelhante discernimento, abre-se a possibilidade para perpetuar isso que foi alcançado durante a meditação. Portanto, pode-se concluir que a vigilância é uma perpetuação, uma extensão do estado meditativo, ou seja, a famosa expressão “viver o aqui e agora” nada mais é do que viver em meditação. O mestre nepalês Yongey Mingyur Rinponche (2007, p. 212), nos esclarece a esse respeito:

Como a vigilância já está presente, o simples ato de fazer um esforço para se conectar com ela desenvolve sua consciência dela. Se você continuar praticando, aos poucos pode sentir alguma coisa, um senso de tranqüilidade ou paz de espírito que pode ser um pouco diferente de seu estado de espírito normal. Quando começa a vivenciar isso, intuitivamente entende a diferença entre a mente distraída e a mente não-distraída da meditação.

Verificamos que para viver o instante é preciso uma reiterada prática. Após esforço dirigido, obtém-se a intuição, ou seja, a percepção direta, uma vivência real, cujo resultado é o discernimento entre dois estados bem distintos: mente atenta e mente desatenta.

“Pelo esforço, reflexão, vigilância e autodomínio, o sábio se torna uma ilha⁷ jamais submersa pelas vagas” (APPAMADAVAGGA, 2007, p. 22). E ainda: “Os que pela vigilância veem a Verdade, sábios e sempre plenamente atentos seguem felizes no caminho dos *Ariyas* (seres nobres)⁸” (APPAMADAVAGGA, 2007, p. 22). Através destas passagens do *Appamadavagga*⁹ percebemos duas significantes qualidades que são adquiridas pela mente vigilante, a saber: primeiramente, tornamo-nos uma “ilha”, em outras palavras, totalmente protegidos dos vícios e conceitos errôneos. Ser uma ilha é não permitir qualquer invasão de pensamentos egocêntricos em nossa mente, é resistir às impressões externas e não ser subjugado por elas.

Na segunda citação vemos a analogia entre os atentos com os felizes. Eis mais um motivo por que o Budismo considera uma mente vigilante superior à mente desatenta. Ora, somente a vigilância pode trazer a felicidade, não é possível desfrutar

⁷ Ilha – *dipa*: significa segurança, no sentido figurado de estarem abrigados dos perigos da sensualidade, errôneos pontos de vista, ignorância, etc.

⁸ Seres nobres, *Aryas*: que entraram para os nobres Caminhos, a saber: 1) Nobre Ser que entra na Corrente – *Sotapana* -, iniciando seu progresso através dos planos transcendentais; 2) o que volta mais uma vez – *Sakadagami* (apenas mais um renascimento na Terra); 3) o que não volta *Anagami*; 4) o *Arahant*, o que transcende todos os planos.

⁹ O termo páli *appamada* é traduzido pelo Dr. Georges da Silva como “vigilância”. Porém, no glossário budista do site *acesso ao insight* encontramos a mesma palavra traduzida como “diligência.” E o termo “vigilância” é identificado pela palavra páli *jagaryia*. Cf. APPAMADAVAGGA. Trad. Dr. Georges da Silva. In: DHAMMAPADA & ATTHAKA. Trad. Dr. Georges da Silva. São Paulo: Pensamento, 2007, p. 21.

alegria e contentamento com emoções e pensamentos perturbadores, esses são os grandes inimigos, aqueles para os quais a vigilância nunca pode ceder. Portanto, o budismo sempre enaltecerá a vigilância devido aos seus efeitos positivos no processo de desenvolvimento interior.

Por fim, apresentaremos uma última passagem do Dhammapada cujo conteúdo contribui ainda mais à proposta do presente artigo: “Quando, pela vigilância, o homem deixa de ser negligente, ele se eleva às alturas da sabedoria e de lá, liberto do sofrimento, contempla com serenidade a multidão sofredora, como do alto um montanhês divisa a planície” (APPAMADAVAGGA, 2007, p. 22). Inquestionavelmente, a meta do budismo é livrar o Homem do sofrimento, a partir desta última citação, percebe-se que, com mente vigilante, alcança-se a sabedoria e conseqüentemente a liberação do sofrimento.

3. A importância da ausência dos desejos

Agregado ao forte treinamento, outro importante fator cuja influência é decisiva no despertar da atenção vigilante é o cuidado com os desejos. Este assunto é exaustivamente analisado e comentado por todas as Escolas budistas. O desejo é insistentemente vinculado ao sofrimento (*dukkha*¹⁰) e também à vigilância, como tentaremos demonstrar a partir de uma passagem do *Kama Sutta*, que faz parte do *Atthaka*¹¹ (KAMA SUTTA, 2007, p. 68): “Aquele que se acautela contra os prazeres dos sentidos, assim como o faria para não pisar numa cobra, como fruto mesmo da permanente vigilância, evita o perigo dos desejos que possam ter conseqüências infelizes.” Nota-se que desejo e vigilância são dois conceitos que jamais podem conviver em um mesmo terreno, do ponto de vista budista, eles possuem naturezas

¹⁰ *Dukkha*, termo páli traduzido como sofrimento, segundo o glossário “The Seeker’s Glossary of Buddhism”. A existência entendida como sofrimento é a primeira nobre verdade do budismo, por isso a importância do aprofundamento conceitual deste termo.

¹¹ *Atthaka*, texto canônico em páli composto por dezesseis seções de oito estrofes. Não confundir este *Kama Sutta*, texto canônico do *Atthaka* que se encontra no *Sutta Pitaka*, com o conhecido texto indiano *Kama Sutra* que ilustra posições sexuais.

opostas. O desejo dirige-se à satisfação sensória, à perpetuação dos anseios egocêntricos do ser humano, por isso é associado ao sofrimento; ao passo que a atenção vigilante é o filtro, a peneira com a qual podemos bloquear os desejos equivocados, que conduzem ao sofrimento. O Dhammapada (2007, p. 52) adverte sobre os perigos do desejo e a necessidade da vigilância: “Em quem negligencia a vigilância, o desejo cresce como a planta trepadeira máluvâ;¹² pula de existência em existência, como o macaco, na floresta de uma árvore para outra à procura de frutos que o satisfaçam”.

Kalu Rinponche (1999), mestre tibetano, ensina que nossa mente é essencialmente vazia, de maneira que nada jamais poderá preenchê-la, por isso existe nela uma marcada tendência à insatisfação, uma carência ilimitada; aquele que possui cem mil dólares quer duzentos mil; o que possui um carro, num dado momento, buscará outro melhor; a esposa que hoje satisfaz amanhã poderá ser trocada. Por mais felizes que estejamos com nossas posses é certo e indubitável que, cedo ou tarde, surgirá o desejo do “algo a mais”, gerando insatisfação na mente, como demonstra o *sutra* a seguir: “Quem está sempre dominado pelos ardentes desejos de posse, terrenos, fazendas, ouro, gado, criados, mulheres, parentes, etc., será finalmente derrotado pelos problemas e soçobrará, assim como o barco fendido quando invadido pelas águas.” (KAMA SUTTA, 2007, p. 68).

Ora, o problema em questão é como conseguir manter uma mente atenta e vigilante quando nossos pensamentos estão saturados de desejos egocêntricos. Para responder tal questionamento, apresentamos uma importante citação:

“O fundamento da mente é bom em si mesmo. É a natureza do Despertar, semelhante à água pura [...] A ignorância é o não reconhecimento da natureza desperta da mente. Dela procedem todas as emoções conflituosas (desejo, cólera, ciúmes etc.), assim como o fluxo dos pensamentos em modo dual” (RINPONCHE, 1999, p. 257).

¹² Planta parasita que destrói seu próprio suporte. Assim o desejo, crescendo na mente, enfraquece, corrompe, desonra e destrói o indivíduo.

Esta ignorância é o não reconhecimento da mente de sua verdadeira natureza. A mente não reconhecendo sua natureza vazia, instala em seu lugar um “eu”, um “sujeito”, ao qual se identifica. O apego e o desejo que surgem deste “eu” é fortíssimo, quase insuperável, hipnotiza a consciência e a faz sentir-se sempre insatisfeita e incompleta. Quando não reconhecemos nossa real natureza, aferramo-nos ao “eu”, uma identidade criada pela mente a partir de nossas experiências diárias. Este “eu” é a nossa própria personalidade, isto é, nossos hábitos, costumes, valores, preferências etc. Aprofundando este tema, apresentamos um significativo ensinamento de um mestre da Nova Tradição Kadampa:

No sutra das quatro nobres verdades, Buda diz: “deves abandonar as origens” [...] “Origens” significam as nossas delusões, principalmente a delusão do agarramento ao em-si. O agarramento ao em-si é chamado de “origem” porque ele é a fonte de todo nosso sofrimento e problemas, e também é conhecido como o “demônio interior” (GYATSO, 2010, p. 57).

O “em-si” é o próprio “eu”. Daí procede todos os movimentos equivocados do desejo. Tudo o que o ser humano julga ser bom para si decorre dos falsos conceitos deste “eu”:

Da noção de eu procede necessariamente a esperança de obter o que é agradável e que conforte o eu em sua existência, assim como o medo de não obter o que se deseja e viver situações ameaçadoras. Sobre o pólo do *eu* se introduzem assim a esperança e o medo. O outro pólo da dualidade, a noção de *outro*, engloba todos os objetos dos sentidos: formas, sons, odores, sabores, contatos ou objetos mentais. Todo objeto percebido como agradável cria a alegria e todo objeto percebido como desagradável, o descontentamento, sentimentos que se transformam em apego e em aversão. Da dualidade eu-outro emanam, portanto, a esperança e o medo, assim como o apego e a aversão. De fato, eles não vêm de nenhum lugar senão da vacuidade da mente e não têm, portanto, nenhuma existência material, nem nenhuma entidade própria. Não os reconhecendo, do mesmo modo que não reconhecemos a verdadeira natureza dos fenômenos, conferindo-lhes uma realidade indevida; é o que chamamos cegueira ou ainda opacidade mental. (RINPONCHE, 1999, p. 255)

A prática da vigilância tem como fundamento último perceber essas ações equivocadas que procedem de um “eu” indevido, de uma identidade cujos desejos

não estão de acordo com nossa real natureza búdica. A vigilância confere a clara distinção entre as aspirações nobres de uma natureza lúcida e sábia e os desejos inadequados de uma mente que não reconhece sua própria natureza essencial. O mestre Gyatso (2010) esclarece que ao tomarmos consciência da natureza vazia de todos os fenômenos, incluindo a própria mente, gradualmente surge o desapego e a sabedoria, e este é o sinal inequívoco de que a vigilância mental já começou; ou seja, um homem desapegado, fruto da vigilância e de uma clara sabedoria não-dual, exauriu a dor e o sofrimento nascidos do desejo, pois percebeu a transitoriedade e imaterialidade dos mesmos, de modo a selecionar, com acurada prudência, os anseios que emergem de sua natureza iluminada, e descarta aqueles desejos nascidos do “eu”, fruto do apego.

Considerações finais

Relacionar a prática da vigilância com a ideia do “eu”, é mais um dos muitos aprofundamentos possíveis, demonstrando a riqueza das escrituras budistas. Concluimos assim que a prática da vigilância possui inúmeros outros desdobramentos, os quais devem ser descobertos por cada investigador que se proponha a essa nobre tarefa. A proposta deste artigo foi apenas trazer à baila alguns destes desdobramentos e analisá-los à luz dos textos canônicos budistas e eminentes comentadores; jamais tivemos a inocente pretensão de exaurir em um único artigo toda profundidade e abrangência do tema. Queremos apenas mostrar a importância desta prática, expandindo-a a todos os pesquisadores ávidos pelo saber.

Referências

- APPAMADAVAGGA. Trad. Dr. Georges da Silva. In: DHAMMAPADA & ATTHAKA. Trad. Dr. Georges da Silva. São Paulo: Pensamento, 2007.
- BURNS, D. M. *Buddhist Meditation and Depth Psychology*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1994.

- CONZE, Edward. *Budismo: sua essência e desenvolvimento*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1973.
- DALAI LAMA. *Mente em conforto e sossego*. São Paulo: Gaia, 2013.
- DHAMMAPADA & ATTHAKA. Trad. Dr. Georges da Silva. São Paulo: Pensamento, 2007.
- GYATSO, Geshe Kelsang. *Budismo Moderno: o caminho de compaixão e sabedoria*. Vol. 1, São Paulo: Tharpa Brasil, 2010.
- KAMA SUTTA. Trad. Dr. Georges da Silva. In: DHAMMAPADA & ATTHAKA. Trad. Dr. Georges da Silva. São Paulo: Pensamento, 2007.
- LAMA TRINLE. *Introdução à Tradição Budista e Fundamentos Modernos da Psicologia Budista*. Brasília: KPG. [s. d.].
- MOORE, A.Charles (org.). *Filosofia: Oriente e Ocidente*. São Paulo: Cultrix: Ed. USP, 1978.
- PANNYAVARO, V. *The art of attention*. Buddha Dharma Education Association. [s. l.: s. d.].
- RINPONCHE, Kalu. *Ensinaamentos Fundamentais do Budismo Tibetano (Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico)*. Brasília: Shisil, 1999.
- RINPONCHE, Yongey Mingyur. *A Alegria de Viver*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.
- SEKHA SUTTA. *Sekha (pathama) Sutta*, set. 2006. Disponível em: <<http://www.aceessoainsight.net/sutta/It.16.php>>. Acesso em: 29 maio 2015.
- SUZUKI, Daisetz Teitaro. *Introdução ao Zen-Budismo*. São Paulo: Pensamento, 2002.
- SUZUKI, Shunryu. *Mente Zen, Mente de Principiante*. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- THE SEEKER'S GLOSSARY OF BUDDHISM. New York: Sutra translation Committee of the United States and Canada, 1998.
- THYNN THYNN. *Living Meditation, Living Insight*. [s. l.] Buddha Dharma Education Association, 1995.