

**O Mapear dos Movimentos da Mente
Uma perspectiva budista para a compreensão das nossas ações
e reações**

Mapping the Movements of the Mind
A buddhist point of view for the comprehension of our actions and
reactions

*Ana Paula Martins Gouveia*¹

Resumo

Este breve ensaio propõe-se a explorar uma das formas de mapeamento dos movimentos da mente que está presente no universo conceitual budista, particularmente dentro das linhagens do budismo *Mahāyāna* (“grande veículo”). Tal cartografia engloba as nossas mais diversas emoções e pensamentos, aspecto fundamental para a compreensão daquilo que comumente classificamos como o nosso universo interior, e da perspectiva budista no que concerne à eficácia dos processos de atenção. Muito embora, dentro deste universo de conhecimento, a forma mais frequente de classificação das emoções se refira aos chamados “cinco venenos mentais”, este ensaio se propõe a abrir e aprofundar esta abordagem, descrevendo, e nos ajudando a identificar, vinte e seis tipos diferentes de eventos mentais, os quais são derivados dos nossos condicionamentos e que propiciam a reiteração e/ou criação de hábitos e tendências que nos impulsionam a agir e a reagir frente às mais variadas circunstâncias de maneira pouco condizente com os nossos, velados ou não, anseios pela felicidade.

Palavras-chave: Atenção Plena - Mindfulness; Budismo; Mahāyāna; Eventos Mentais.

Abstract

This short essay proposes to explore one of the ways of mapping the movements of the mind within the Buddhist conceptual universe, particularly in regard to the traditions of the Mahāyāna Buddhism (“The Great Vehicle”). This cartography includes our various emotions and thoughts, and is a key aspect to understand both what we commonly classify as our inner universe and the Buddhist perspective in relation to the effectiveness

¹ Pós-doutora EPHE/FR - UCSB/USA - USP/B

of the processes of awareness. Although, inside of this universe of knowledge, the most common way to “classify” emotions refers to the so called “five mental poisons”, this essay aims at opening and deepening this approach, describing and helping us to identify twenty-six different types of mind events, which are derived from our mental conditioning and that favor the reiteration and/or the creation of habits and tendencies that drive us to act and react, in a variety of circumstances, in ways that do not contribute for our, noticed or unnoticed, eager for happiness.

Key-words: Mindfulness; Buddhism; Mahāyāna; Mental Events.

*We do not grasp things when explained;
We do not understand when things are shown to us.
Great balls of iron are our hearts, great lumps of flint.
We are mindless - there's the honest truth!
(Longchempa, in: Pelden, 2007, p. 155)*

Are we truly as mindless as the verse says? Obviously our hearts are neither iron balls nor pieces of stone, yet how is it, Śāntideva asks, that we do not recognize our stupidity and confusion? Though we think [...] that we will keep the discipline that we will study and reflect upon the teachings, the fact is that we don't. We are a helplessly out of control. What is that is making us so stupid? For sure there must be something that's we have failed to recognize. We should ask ourselves again and again: what is it?

(Pelden, 2007, p. 155)

Prólogo

Quando o Prof. Deyve Redyson sugeriu que eu escrevesse um artigo para a edição da Revista *Religare* da UFPB, que faria um *dossier* especial somente sobre o Budismo, logo soube que não seria possível abandonar outros projetos para dedicar-me a um novo artigo naquele momento, mas, ao mesmo tempo, várias idéias vieram à minha mente. Já de partida, imaginando que seria viável a elaboração de, ao invés de um artigo, um breve ensaio que tivesse um caráter mais expositivo do que propriamente especulativo, pensei em escrever algo dotado de uma certa leveza - na medida em que seja possível tratar de forma consistente temáticas budistas de forma "leve" - e que pudesse ser útil tanto a um público devidamente "iniciado" neste universo de pensamento, quanto a um leitor comum que, apesar do interesse, ainda não estivesse propriamente familiarizado com certos temas frequentemente abordados no budismo.

O funcionamento da mente - seus movimentos, emoções, pensamentos, sensações - é, sem qualquer dúvida, uma das temáticas mais proeminentes e caras a todas as escolas e tradições budistas, ainda que as formas de abordagem possam variar entre elas. Dentro destes parâmetros, optar por algo que envolvesse esta galáxia conceitual, e que para alguns transcende os próprios conceitos, pareceu-me algo não só adequado, mas condizente com a ideia de se organizar um *dossiê* que tivesse a preocupação de explorar o budismo em suas mais variadas vertentes, não se deixando desviar de temas que pudessem ser de relevância para a área em questão.

Por estes motivos, fui levada a acreditar que tratar dos movimentos da mente, da maneira como ela se comporta, tocando sempre nos processos de atenção que são capazes de efetivamente nos levar a ter uma experiência não apenas conceitual, mas também vívida daquilo que é descrito, poderia ser uma contribuição digna àquilo que me parece ser o intuito deste volume da Revista *Religare*. Para tal propósito, foram utilizadas, prioritariamente, quatro fontes de informação e inspiração: os comentários e as

exposições sobre os fatores mentais de Khenpo Yönten Gyatso baseados nos escritos de Vasubandhu², de Mipham Rinpoche³, de Asaṅga⁴, e as explicações orais de Jigme Khyentse Rinpoche⁵ sobre o mesmo tema. Além destas fontes que tiveram certa proeminência na exposição, como ficará evidente, outras foram utilizadas, mas é importante ressaltar que, propositalmente, a maior parte do material de consulta selecionado é composta por textos de procedência êmica, i.e., onde autores vinculados a esta tradição são priorizados em relação a outros comentaristas desprovidos do mesmo background. Esta escolha me parece particularmente significativa pois muitos dos pesquisadores da área frequentemente se detêm fundamentalmente sobre textos da chamada literatura secundária, o que, inevitavelmente pode contribuir para uma maior distorção das fontes originais. Com esta afirmação, não se quer diminuir nem a importância nem a competência dos especialistas, mas apenas salienta um aspecto que muitas vezes tomou conta do nosso meio acadêmico brasileiro, justamente pela carência de “matéria prima” nesta área de conhecimento; felizmente, hoje em dia, esta lacuna parece estar sendo cada vez mais preenchida, basta observarmos os trabalhos recentes de alguns dos especialistas sobre este assunto no Brasil⁶.

²LINGPA, Jigme e KANGYUR. Treasury of precious qualities. Trad.:Padmakara translation group. Boston & London: Shambala, 2010.

³MIPHAM, Jamgôn. Gateway to knowledge. The treatise entitled the gate for entering the way of a pandita. Trad.: Erik Pema Kunsang. Hong Kong: Ranjung Yeshe Publications, 1997.

⁴Asaṅga. Abhidharmasamuccaya. Trad.: Walpola Rahula. Fremont, California: Asian Humanities Press, 2001.

⁵Ensinamentos orais de Jigme Khyentse Rinpoche. Hotel do Sado, Setúbal, Portugal; 03 a 07 de abril de 2016.

⁶Evito aqui citar nomes para não incorrer em injustiças ou esquecimentos, posto que tal informação parece desnecessária à questão aqui apresentada.

1.Primeiro Acto

Lembro-me da primeira vez em que li *A Poética do Espaço* (1989) de Gaston Bachelard. Era como se as coisas, particularmente os espaços, os espaços entre as coisas, os espaços das coisas, ganhassem um novo sentido. A sala, o quarto, os brilhos de uma torneira, o universo que me cercava ganhava um novo poder, a dimensão dos sentidos se expandia, os “velhos lugares”, antigos conhecidos, eram re-significados, não eram mais os “mesmos”, abria-se lugar para o novo, para o caminho das descobertas, para o presente, para o estar presente, a capacidade de deter-se sobre algo e observá-lo de fato, deixar que o momento preenchesse o tempo, o tempo.. A duração... Não mais havia pressa, havia o desfrutar, o penetrar, o conhecer e o re-conhecer.

Mas o que havia sido transformado em mim? Por que as coisas haviam ganho mais belezas? Por que sentia-me mais hábil em ver, em enxergar, coisas? Algo da sabedoria e generosidade de Bachelard havia sido “transmitido” para mim. Algo havia me inspirado e aberto espaços e tempos que, de alguma forma, já eram “meus”, mas que não estavam ainda disponíveis para mim mesma... Simplesmente por nunca ter me disponibilizado a fazê-lo, por não ter tido algo que me instigasse a fazê-lo. E é justamente este tipo de inspiração, que nos instiga a descobrir “espaços”, “verdades”, sensações, e muito mais, que a descrição e observação atenta dos eventos mentais é capaz de nos proporcionar, ao nos oferecer uma espécie de cartografia dos movimentos que permeiam e formam aquilo que percebemos como sendo as nossas mentes.

É como se o silêncio e a concentração nos ajudassem a entrar no “porão”, tal qual descrito por Bachelard, onde “a racionalização é menos rápida”, mas onde podemos encontrar o “não-civilizado” inconsciente, um lugar que exploramos à luz de velas, e não com instalações elétricas. A princípio, a luz das velas nos permite ter apenas uma visão restrita do ambiente, mas, aos poucos, quando nos aproximamos de cada uma das coisas que nos atraem, e somos obrigados a nos aproximar para que possamos enxergar,

podemos ver os nossos objetos de interesse de forma cada vez mais clara. Ao nos focarmos em um objeto, ele ganha outras proporções, e somos capazes de ver muito mais, pois nossa atenção não está tão dividida como quando uma lâmpada ilumina todo um ambiente... Não mais nos distraímos com os “objetos vizinhos”, nos tornamos capazes de ver aquilo em detalhes e, caso queiramos, podemos sim observar cada um dos seus vizinhos, mas de maneira igualmente concentrada, focada, com o tempo que cada um deles requer, ou que nosso interesse nos permite e nos impulsiona.

2. Segundo Acto

Mas quais seriam os motivos que levariam as pessoas a se interessarem em compreender os movimentos da mente? Para além da expansão das nossas qualidades perceptivas, em que, de fato, isso poderia nos trazer benefícios? O conhecimento, por si só, caso seja desprovido de algum tipo de aplicabilidade relativa ao nosso bem estar e felicidade, pode ser até interessante, mas, por mais detalhado e mesmo profundo que seja, continua a ser, dentro de um determinado registro, superficial. Mas como algo profundo pode ser superficial? Não teríamos aqui um paradoxo? Acredito que não, pois, dentre todas as características humanas, há uma que inevitavelmente é comum a todos os seres, independentemente da cultura, espiritualidade, grau de instrução, raça, etc. é o desejo, o desejo de ter felicidade, de ter prazer, de ter alegria. Mesmo um masoquista que, de acordo com a nossa psicologia moderna, busca o sofrimento, a humilhação, ele, como se sabe, os estaria procurando em busca de prazer, por se comprazer com algo que para outros pode ser percebido como uma fonte de sofrimento ou de dor.

Assim sendo, dentro do contexto budista, ao qual nos referimos neste ensaio, o conhecimento “faz sentido”, ou adquire profundidade, à medida em que nos leva ao encontro desta que é a característica comum a todos os seres, a felicidade. O conhecimento, assim, deixa de ser, por exemplo, como uma “obra de arte” que não nos

diz nada, como algo estático exposto em um museu, mas se torna uma fonte de transformação, deixa de ser “estático” e se torna “estético”, na medida em que é capaz de “mexer com os nossos sentidos” e nos alterar de forma positiva, como uma “verdadeira arte” capaz de nos tocar, pois nos direciona em prol do prazer, e da sua consequente felicidade. É claro que este “prazer” e esta “felicidade” precisam ser igualmente compreendidos e contextualizados para que se tornem efetivamente uma fonte duradoura de deleite, e não apenas algo efêmero sem maiores consequências em nossas vidas e, especialmente, algo ligado ao desenvolvimento de uma sabedoria profunda.

Todos estes prazeres, alegrias e felicidades, para serem devidamente compreendidos, tocam algo que pode parecer o seu oposto, que é o sofrimento. Como já é sabido por muitos, o budismo se refere constantemente ao sofrimento, não apenas como uma dor que pode nos levar a uma maior compreensão das coisas, que colabore positivamente para o aprofundamento da nossa sabedoria e das nossas experiências, mas também como algo que permeia toda a existência; a própria existência, tal qual é percebida pela maior parte de nós, é uma fonte de sofrimento. Por quê? Porque ignoramos a verdadeira natureza dos fenômenos que nos cercam e a nossa própria natureza. Nossa percepção da realidade é equívoca e, por este motivo, sofremos. O sofrimento é algo derivado da ignorância, e não apenas das dores físicas, emocionas e mentais que sentimos, os nossos próprios sentimentos, sensações e mesmo pensamentos, são derivados desta ignorância que é co-emergente à nossa existência. Mas para que se possa ter a possibilidade de “dissolver” esta ignorância, se faz necessário um caminho gradual (de acordo com a capacidade de cada um de nós) que possibilite tal compreensão. É como parte deste caminho que surgem os ensinamentos e todo o filosofar budista, em suas mais variadas vertentes, sendo que a “figura” mais proeminente de todo o processo de questionamentos, investigações, contemplações e mesmo da meditação é a natureza da mente, que engloba, como parece óbvio, os fatores, os eventos, os movimentos mentais.

3. Terceiro Acto

Mas o que é a mente para que seja possível o florescimento dos movimentos mentais? Dentro do contexto budista, uma investigação profunda da mente requer um engajamento pessoal, não é o suficiente uma descrição fisiológica ou química de processos mentais, mas se faz necessário um observar experiencial, e bastante pragmático, do que de fato vem a ser a mente. Uma das técnicas para se começar este processo de investigação é a observação de quais dentre estes três “componentes”, daquilo que definimos como o “eu”, é mais proeminente: Seria o “Corpo” o componente mais importante na definição de “eu”? Seria a “Fala” o componente mais relevante? Ou seria efetivamente aquilo que, de forma quase intuitiva, acreditamos ser a “Mente”? Qual, dentre estes três, é o mais proeminente para o nosso processo de identificação do “eu”?

É frequente que as pessoas, após um curto período de tempo, respondam que é o conjunto destes três que “compõe” o “eu”, sem necessariamente apontar uma “hierarquia” entre eles, mas esta continua a ser uma resposta ainda pouco lapidada. Neste tipo de proposta se faz necessário nos determos profundamente no processo de identificação do que vem a ser o “corpo”, a “fala” e a “mente”, para depois podermos averiguar qual dos três tem maior proeminência. Pessoas distintas podem chegar a respostas distintas, mas, na maioria dos casos, quando as pessoas se dedicam a esta investigação de forma profunda, chegam à conclusão de que é a mente que ocupa o papel de proeminência pela própria experiência que têm durante a análise. Este processo então continua, e deve-se tentar identificar quais são as características da mente, se somos capazes de localizá-la, se ela tem alguma característica, cor, forma, etc. Em geral não se encontra nenhuma característica específica da mente. A etapa seguinte consiste então em deixar a mente em seu estado natural, i.e., deixar que os pensamentos, as emoções, as sensações surjam e “não fazer nada”. Não devemos reprimir ou mesmo nos deleitar com

aquilo que surge, devemos simplesmente deixar a mente livre, descansar neste “surgir e cessar”, ficamos simplesmente atentos. Quando um pensamento persiste, podemos dissolvê-lo com a expiração, caso não se dissolva, prolongamos o tempo no processo da expiração, como se fizéssemos uma pequena pausa ao acabar de expirar, depois inspiramos novamente, estas “ferramentas” da respiração nos ajudam a interromper o processo das emoções.

Uma última etapa para a compreensão do que vem a ser a mente, ou o que vem a ser a natureza da mente, é fazer com que a nossa atenção “penetre” tudo o que surge, os pensamentos, as emoções, as sensações, tudo isso é como que “interrompido” no momento em que não nos distraímos com eles e os escrutinamos. Uma coisa que pode contribuir para o aprofundamento deste processo é, depois de observar o que acontece, qualificamos este estado, damos-lhe adjetivos, mas apenas depois de concluirmos o exercício proposto. Esta última etapa do processo de investigação da natureza da mente pode ser extremamente prazerosa para alguns, desde o princípio, mas para outros pode requerer muito esforço, o que nos desviaria da intenção do exercício, por isso devemos voltar ao estado natural da mente, e deixar novamente que as sensações, emoções e pensamentos surjam e se dissolvam livremente.

4.Quarto Acto

Todo este processo exposto acima nos ajuda a compreender que, no contexto budista, particularmente em algumas escolas do Mahāyāna, não teremos uma mera descrição do que vem a ser a mente, se faz necessário descobrirmos, sem nos basearmos em conceitos pré-concebidos, a que nos referimos quando falamos “mente”. Posto isso, poderíamos então entrar no processo “descritivo” de certos movimentos mentais - das emoções, das sensações, dos pensamentos - que surgem e daquilo que subjaz o despontar de tais movimentos. Mas, antes, uma última consideração se faz ainda necessária, pois

um leitor mais atento poderia se perguntar qual o sentido de descrever tais movimentos, de escrutiná-los ao ponto de identificar as suas diversas características se, ao acessarmos a natureza da mente, como visto acima, podemos ser levados a um estado de clareza (t. gsal⁷) e ciência (t. rig) que pode transcender todos estes movimentos?

Para que possamos compreender este ponto e tantos outros ligados ao fazer filosófico budista, é importante termos em vista que a “meta máxima” deste filosofar é eminentemente prática. Isso significa que o conhecimento de vertente meramente especulativo, não tem qualquer relevância para um pensador de orientação budista, pois este está interessado em dissipar toda a ignorância e sabe que, para que isso possa acontecer, se faz necessário o conhecimento da verdadeira natureza da mente e dos fenômenos. Hipóteses sem aplicabilidade prática, podem ser interessantes, mas definitivamente não atendem o objetivo de eliminar a ignorância que nos leva, inevitavelmente, ao sofrimento. Mas para que se tenha vontade e disposição de eliminar tal ignorância, é fundamental o reconhecimento de que sofremos, e há vários tipos de sofrimentos, desde os mais evidentes como uma dor de dentes ou uma depressão, até os mais sutis, ao percebermos que, por exemplo, a nossa própria “composição física” é uma fonte de sofrimento, o simples fato de termos um corpo faz com que estejamos expostos às mais variadas intempéries que levam à dor. Ao compreendermos isso, e também o quão difícil é mantermos um estado de serenidade, clareza e reconhecimento da nossa natureza, percebemos que serão necessárias mais ferramentas, mais habilidades, para que de fato possamos eliminar toda ignorância e o sofrimento que dela advém. A identificação destes movimentos mentais fazem parte deste leque de ferramentas que,

⁷ A transliteração do tibetano será feita a partir do sistema Wylie, e se utilizará a letra “t” para a identificação. Para aqueles pouco familiarizados com a língua tibetana, o Wylie é um sistema de transliteração dos caracteres desta escrita para o alfabeto latino. Este método foi desenvolvido por Turrell V. Wylie (1927-1984), e foi adotado internacionalmente desde a década de 60. A vantagem deste método é possibilitar ao leitor a identificação exata da palavra referida, posto que, dada a complexidade lingüística do tibetano, apenas a transliteração fonética não seria capaz de exercer esta função.

quando estão a nossa disposição, e sabemos como utilizá-las, podem nos trazer imensos benefícios, podem nos ajudar a dissolver o sofrimento, extinguí-lo.

Tradicionalmente são apontadas três fontes principais para o sofrimento, conhecidas como os três venenos (s. *triviṣa*⁸) - também chamados de *kleśas*, que poderia ser traduzido como emoções negativas, conflituosas, aflitivas, destrutivas ou perturbadoras, ou mesmo como aflições, como corrupções -, que são: a ignorância (s. *avidyā*), que serve como raiz para os outros dois venenos; o apego (s. *rāga*); e a aversão (s. *dveṣa*), que também pode ser entendida como raiva, ou um estado mental de repúdio àquilo que vai contra a nossa vontade. Há ainda dois outros “venenos” principais, que são o orgulho e a inveja (ou ciúme), que seriam provenientes dos três anteriores, totalizando cinco venenos.

Como parece evidente, as várias escolas filosóficas budistas apresentam explicações mais ou menos detalhadas com relação a certos pontos de análise e há diferenças significativas relativas a um mesmo ponto. Por exemplo, como nos mostra o especialista Alexander Berzin⁹, o sistema Theravāda, tal qual apresentado no texto em pali no *Abhidhammattha-sangaha* (Sumário dos Significados do Abhidharma¹⁰) escrito por Acariya Anuruddha, descreve cinquenta e dois fatores mentais; já dentro da perspectiva Bön sobre o tema, apresentada por Shenrab Miwo (t. gshen-rab mi-bo) são enumerados cinquenta e um fatores; Vasubandhu, no *Abhidharmakośa*, especifica quarenta e seis fatores mentais e em seu outro texto, o *Pañcaskandhaprakaraṇa*, lista cinquenta e um fatores, mas estes são significativamente distintos da versão Bön com o mesmo número; Asaṅga, irmão de Vasubandhu, também apresenta cinquenta e um fatores mentais em

⁸Os termos em sânscrito, quando entre parênteses, serão precedidos pela letra “s” e serão transliterados de acordo com a convenção internacional - IAST (*International Alphabet of Sanskrit Transliteration*) -, o que poderá facilitar o trabalho daqueles que posteriormente quiserem se aprofundar sobre o tema.

⁹ Ver em: <http://studybuddhism.com/en/advanced-studies/science-of-mind/mind-mental-factors/primary-minds-and-the-51-mental-factors>

¹⁰ O Abhidharma (Ensinamentos Elevados) são 430 budistas que contêm análises e classificações detalhadas dos ensinamentos de Buda contidos nos sūtras.

seu texto *Abhidharmasamuccaya*, mas com definições diferentes em alguns deles e com uma ligeira mudança na ordem, se compararmos com a listagem de seu irmão. Assim sendo, é importante informar o leitor de que é possível encontrar outras versões dos fatores mentais que serão aqui apresentados, e também quais foram as principais fontes de inspiração e informação que foram aqui utilizadas. Todavia, como se tentou deixar claro, o ponto que parece ser mais relevante, e que suscitou a redação deste ensaio, é a aplicabilidade que tal conhecimento possa ter. Uma listagem de “movimentos mentais” que permanecesse apenas como um registro em papel, ou em uma tela de computador, teria a mesma valia que teias de aranha em um aposento empoeirado, simplesmente a deixamos ali, esquecida, ou, quem sabe, quando tivermos tempo, iremos removê-la.

5. Quinto Acto

Quando as escolas do Mahāyāna expõem os cinco agregados (s. *skandha*) que compõem o “eu”¹¹, e investigam mais profundamente o quarto agregado, i.e., as formações ou disposições mentais (s. *saṃskāra*), também entendidas como volições, estas são agrupados em categorias de fatores mentais. De acordo com as fontes mencionadas, há seis categorias principais, nomeadamente: os cinco fatores onipresentes (t. *kun 'gro lnga*), os cinco fatores de asserção do objeto (t. *yul so sor nges pa lnga*), os onze fatores positivos ou salutares (t. *dge ba'i sa mang bcu gcig*), as seis emoções negativas raiz (t. *rtsa ba'i nyon mongs drug*), as vinte emoções negativas subsidiárias (t. *nye ba'i nyon mongs nyi shu*) e os quatro fatores variáveis (t. *gzhan 'gyur bzhi*).

Ainda que todas estas seis categorias nos ajudem a compreender de maneira mais profunda o funcionamento da mente, podemos destacar a importância de duas dentre elas - as seis emoções negativas raiz e as vinte emoções negativas subsidiárias -, uma vez

¹¹ Nomeadamente: formas (s. *rūpa*); sensações (s. *vedanā*); percepções/distinções/ideações (s. *saṃjñā*); formações/disposições/volições (s. *saṃskāra*); e consciências (s. *viñāna*).

que nos ajudam a perceber ainda melhor o que são os três, ou os cinco, venenos mentais mencionados acima e a maneira sutil como os mesmos operam nos processos da mente.

As chamadas “seis emoções negativas raiz”, assim como os “cinco venenos mentais”, são formas de expor a causa dos nossos conflitos emocionais e das nossas distorções da percepção, e são justamente estas emoções que nos levam a realizar ações prejudiciais. As “vinte emoções negativas subsidiárias” são aspectos das seis emoções negativas de base, sendo então fatores dependentes das mesmas. Falemos então sobre cada uma destas 26 emoções que podem nos ajudar a identificar aspectos do funcionamento da mente e levar, os interessados, a terem um leque de ferramentas que os habilite a transformar padrões de comportamento não desejáveis.

6. Sexto Acto

As seis emoções negativas raiz (t. *rtsa ba'i nyon mongs drug*) são:

1. Apego (s. *rāga* /t. *'dod chags*): A primeira desta emoções, tal qual nas fontes apresentadas, é o apego, um fator mental, ou evento mental, que, quando entramos em contato com algo agradável, nos faz sentir atraídos e ter o anseio de possuí-lo, e de não nos separarmos dele, o que dá origem ao sofrimento. É um estado de ilusão desenvolvido a partir daquilo que é desejado e aparenta ser uma fonte de satisfação e deleite. Em contraste com o amor e a compaixão, o apego serve de base para a insatisfação e é sempre auto-centrado, voltado para a tentativa de satisfação daquele que deseja. Dentro deste contexto budista, o “reino” em que nós humanos nascemos é chamado de “reino do desejo”, e este tipo de apego que temos pelas coisas e seres é chamado, em tibetano, de *'dod pa'i 'dod chags*, i.e., o apego do reino do desejo. Esta forma de apego inclui também a fixação aos cinco agregados que compõem a percepção de “eu”, e que foram supramencionados.

2. Raiva (s. *pratigha* /t. *khong khro*): É um estado iludido da mente desenvolvido a partir da percepção de algo ou alguém que se apresenta para nós como desagradável, e temporariamente nos parece ser impossível tolerar este algo ou alguém. É um sofrimento que torna a nossa mente atormentada e que não nos permite ter paz, nos impulsionando a vontade de remover ou causar mal à fonte da nossa irritação, a agirmos de forma violenta. Quando, por exemplo, temos que lidar com alguém que nos irrita, o que acontece em nossa mente? É criado um estado mental muito agitado, desagradável, um desconforto que dá origem a uma espécie de tortura mental, tornando-nos rudes, instáveis, e geramos aversão, repulsa. Assim sendo, a raiva tem efeitos danosos à mente e causa o seu o embrutecimento, podendo levar a ações nocivas.

3. Orgulho (s. *māna* /t. *nga rgyal*): O terceiro dos eventos mentais descritos nesta lista é o orgulho ou a arrogância, que é uma sensação de superioridade com relação aos outros e o enaltecimento de si-mesmo. Tal ilusão é causada pela crença em um “eu” que seja existente de forma inerente, o que gera sentimentos de auto-importância e de ênfase da nossa própria imagem, os quais levam a comportamentos ou pensamentos desrespeitosos em relação aos outros. Por mais que os cinco agregados, componentes da sensação de “eu”, sejam percebíveis, o orgulho é uma ilusão baseada em conceitos errôneos sobre o que é este “eu”, que promove o desrespeito em relação aos outros, e torna impossível a obtenção de qualidades nobres. Em tibetano há uma expressão usada neste contexto que é: *khengs*, cujo significado literal é “cheio”, neste caso, cheio de si mesmo, o que gera condições para o sofrimento. Nós nos tornamos tão “cheios de nós mesmos”, tão cheios de “eu”, que ficamos incapazes de desenvolver sabedoria.

4. Ignorância (s. *avidyā* /t. *ma rig pa*): É um estado de não-saber, de desconhecimento, de não compreensão, ou de má compreensão. Ela é a fonte de emoções conflituosas, é a fonte

de erros, que surgem quando a mente carece de clareza em relação à natureza dos fenômenos e de nós mesmos. A ignorância é o ambiente em que surgem todos os conflitos e emoções negativas.

5. Visões errôneas (s. *dr̥ṣṭi* /t. *lta ba nyon mongs can*): O que aqui é denominado de visões errôneas está ligado a opiniões sustentadas pela ignorância que são o alicerce de todos os estados mentais negativos, como, por exemplo, quando se desconhece qual é verdadeira natureza dos fenômenos e do “eu”. Há cinco tipos principais de visões errôneas:

a. A visão dos componentes transitórios (t. *'jig tshogs la lta ba*): Em que os cinco agregados (que são transitórios e compostos) são considerados como um “eu” ou um “meu” permanente e único. Esta visão é a base de todas as outras visões errôneas. É uma visão imputada, no sentido de que é algo que aprendemos, que assumimos, mas não algo com o qual nascemos.

b. A visão de extremos (t. *mthar 'dzin pa'i lta ba*): Estes extremos são: o eternalismo (a crença na existência imutável de um “eu” pessoal ou dos fenômenos) e o niilismo (a crença de que não há nada, ou que não há nenhum tipo de continuidade após a morte).

c. A visão de superioridade ideológica (t. *lta ba mchog 'dzin*): A crença de que a própria opinião (falsa) é suprema e universalmente válida.

d. A visão de superioridade ética (t. *tshul khrims dang brtul zhugs mchog 'dzin*): A crença na superioridade de sistemas de disciplina ou de ética inválidos, que de fato não produzem os efeitos esperados (para a libertação da ignorância). Isto inclui as práticas de ascetismo extremo e inútil, o sacrifício de animais, e até mesmo um orgulhoso apego a certas disciplinas, o que efetivamente pode criar obstruções ao nosso progresso.

e. Visões errôneas (t. *log lta*): Sustentar opiniões que são contrárias aos fatos, por exemplo, negar a existência daquilo que existe, tal como dizer que não existe nenhuma lei kármica de causa e efeito; ou atribuir existência àquilo que não existe.

6. Dúvida (*s. vicikitsā /t. the tshom*): Ainda que existam dúvidas que possam ser salutares, a dúvida que aqui é retratada como uma emoção negativa raiz é um estado de hesitação que pode levar a visões errôneas e impedir o cultivo de estados positivos da mente. Por exemplo, se tivermos que fazer uma escolha entre duas coisas, escolher por uma delas, e acabamos por obter um resultado decepcionante, esse resultado é devido ao nosso não saber, é um resultado que teve origem na dúvida inicial. Da mesma forma, se alguém tem dúvidas, por exemplo, de que as nossas ações podem resultar em frutos semelhantes as mesmas, isso não quer dizer que esta pessoas seja estúpida, má negativa, apenas que esta sua dúvida pode levar a resultados não positivos, caso não saibamos nos comportar de forma a obter os resultados benéficos que almejamos.

7. Sétimo Acto

As vinte emoções negativas subsidiárias (*t. nye ba'i nyon mongs nyi shu*) são derivadas das seis emoções negativas raiz e muitas vezes estão presentes na mente, sem que se esteja ciente das mesmas. Cada uma das vinte emoções negativas subsidiárias exerce uma função distinta e comporta-se de maneira específica. Elas são:

1. Ira ou fúria (*s. krodha /t. khro ba*): Esta emoção subsidiária é uma espécie de reiteração da raiva, mas que inclui violência, ainda que seja só em nossas mentes, quando imaginamos esmurrar alguém, por exemplo. A fúria aqui se refere ao desejo de infligir o mal e de retaliar alguém ou algo por danos sofridos.

2. Ressentimento ou rancor (*s. upanāha /t. 'khon du 'dzin pa*): Dar guarida a mágoas por conta de males sofridos no passado, cujas memórias perduram na mente. Muitas vezes o rancor armazena um desejo de retaliação futura, e é uma incapacidade de perdoar. Quando há o surgir da raiva e damos continuidade a esta emoção, ao queremos nos vingar, isso é um evento mental negativo.

3. Animosidade (s. *pradāśa* /t. *'tshig pa*): Um estado mental que suscita o anseio de causar mal e surge da raiva, do ressentimento, do rancor. É o detonador da fala rude, capaz causar infelicidade a nós mesmos e aos outros.

4. Crueldade ou hostilidade (s. *vihimsā* /t. *rnam par 'tshé ba*): O desejo de causar mal e prejudicar os outros, imbuído pela falta de afeição e de simpatia. A hostilidade nos leva a intencionalmente infligir sofrimentos a outrem e é geradora de atitudes não-compassivas.

5. Ciúme e inveja (s. *īrśya* /t. *phrag dog*): Estas duas emoções são muito próximas. O ciúme advém da possessividade e do apego em relação às pessoas e às coisas que identificamos como nossas posses; não queremos que outros desfrutem ou possuam aquilo que é percebido como “nosso”. A inveja é a incapacidade de suportar o sucesso ou a boa fortuna de outros e o desejo de possuir aquilo que os outros têm ou desfrutam. Estas duas emoções causam infelicidade e alimentam-se da raiva e do ressentimento, elas nos impedem de ter paz.

6. Desonestidade (s. *śāṭhya* /t. *g.yo*): É o dissimular e o ludibriar para se obter bens ou vantagens, escondendo as próprias falhas e/ou erros com a intenção de conseguir benefícios pessoais. Este tipo de desonestidade pode se dar nos mais variados níveis, mesmo em termos muitos sutis, quando, por exemplo, fazemos comentários indiretos às pessoas com intenção de obter algo, e tal observação tenha uma motivação velada, orientada para o nosso próprio benefício.

7. Pretensão (s. *māyā* /t. *sgyu*): Imaginar e proclamar qualidades que não possuímos motivados pelo desejo de ganhar algo e de obter fama e reputação. Leva a um modo de vida inadequado e à hipocrisia.

8. Falta de vergonha ou despudor (s. *āhrīkya* /t. *ngo tsha med pa*): Torna a pessoa incapaz de impor limites ou restrições ao seu próprio comportamento, sendo uma espécie de suspensão do senso ético, onde não nos sentimos desconfortáveis ao agirmos de forma negativa. Este despudor pode ser dar tanto em relação a nós mesmos, quando, por exemplo, deixamos de cumprir com algo com o qual nos comprometemos, como deixar de beber, de fumar, ou qualquer outro tipo de decisão que tenhamos tomado para o nosso bem estar; como em relação aos outros quando, por exemplo, não damos importância àquilo que nos dizem, mesmo estando cientes de que a nossa ação é negativa. Este segundo tipo, que é uma desconsideração em relação aos outros, é tratado como um tipo específico de emoção negativa, como veremos no tópico (9) abaixo.

9. Desconsideração (s. *anapatatrāpya* /t. *khrel med pa*): A ausência de restrições ao comportamento pessoal devido à negligência e a uma desconsideração presunçosa pela opinião e pelos sentimentos das outras pessoas.

10. Dissimulação (s. *mrakśa* /t. *'chab pa*): É o não querer revelar os nossos erros e falhas, e o efeito disso é não nos sentirmos confortáveis, como quando queremos esconder algo. É também a inabilidade de fazer as coisas de maneira correta ou apropriada justamente por estarmos escondendo tais erros e falhas; envolve igualmente a incapacidade em lidar com as nossas falhas quando elas são expostas por outras pessoas.

11. Avareza (s. *mātsarya* /t. *ser sna*): É um obstrutor da generosidade que advém de um forte apego. É a atitude de nos agarrarmos às coisas e não sermos capazes de

compartilhar; o que pode referir-se não apenas às coisas materiais, mas também aos nossos conhecimentos ou outras coisas “não palpáveis”.

12. Auto-satisfação ou auto-admiração (s. *mada /t. rgyags pa*): Ainda que a satisfação possa ser um sentimento positivo, aqui nos referimos a uma vaidade excessiva e a uma excitação também excessiva em relação às nossas próprias qualidades. É uma arrogância com relação a nós mesmos que gera uma sensação de auto-confiança que é superficial, tornando-nos desatentos devido à nossa própria boa fortuna, bela aparência e assim por diante. Ela é a porta de entrada para muitas emoções conflituosas.

13. Falta de confiança ou de devoção (s. *āśraddhya /t. ma dad pa*): É um tipo de desinteresse em relação àquilo que fazemos, ligado à não apreciação de ações positivas e das causas que levam à virtude. É uma ausência de respeito em relação a objetos dignos do mesmo. Esta falta de devoção, ou de interesse, propicia a preguiça.

14. Preguiça ou inércia (s. *kausīdya /t. le lo*): É uma falta de diligência e de entusiasmo em nos empenharmos em atividades positivas, virtuosas, especialmente devido ao apego que temos aos confortos momentâneos e temporários. Caso tenhamos entusiasmo em realizar atividades diferentes em um momento em que deveríamos estar dedicados a alguma atividade virtuosa, este evento mental também pode ser considerado preguiça, como quando temos que preparar algum trabalho, meditar, estudar e decidimos ir ao supermercado, lavar o carro, ligar para um amigo.

15. Falta de cuidado ou desleixo (s. *pramāda /t. bag med pa*): A falta de atenção ou de cuidado com relação às ações que são ou não positivas, tal atitude pode ampliar as nossas inaptidões. É o oposto do cuidado atento, o oposto ao zelo, sendo uma espécie de impulso negligente e sem contenção do qual desfrutamos a despeito da necessidade de fazer o

bem e evitar o mal, o que pode colaborar com a diluição das nossas boas qualidades; sendo uma ocasião mais propícia à não-virtude do que à virtude.

16. Esquecimento (s. *muṣitasmṛtitā* /t. *brjed ngas*): É a falha em nos lembrarmos do propósito das nossas metas positivas, que serve como causa para a distração mental e a perda de atenção, deixando-nos distrair por eventos sem importância, ou negativos. Não é apenas um lapso de memória, mas sim um perder de vista aquilo que é positivo e os nossos objetos de atenção, permitindo que a mente divague por direções não salutares. O esquecimento é a base da distração. Mas é importante deixar claro que, como parece óbvio, o esquecimento em relação a atividades não virtuosas não é considerado um evento mental negativo.

17. Não-alertividade ou desatenção (s. *asamprajanya* /t. *shes bzhin min pa / shes bzhin ma yin*): É não estarmos alertas, distrairmo-nos e perdermos de vista o nosso conhecimento discriminativo; uma falta de atenção negligente em relação à conduta física, verbal e mental que ocorre devido às nossas várias emoções negativas. Pode levar a ações inapropriadas e também ao esquecimento das intenções previamente estabelecidas. Ainda que sejamos pessoas extremamente atentas, capazes de observar os mínimos detalhes das coisas, quando isso nos desvia do foco de atenção relativo a atos benéficos, ou a uma determinada atividade positiva que devemos fazer, isso pode ser considerado desatenção, pois não estamos alertas para aquilo que de fato deve ser feito.

18. Letargia ou torpor (s. *styāna* /t. *rmug pa*): É um estado mental entorpecido acompanhado por uma sensação mental ou física de letargia, desconforto ou sonolência. É um lapso da mente que leva a um estado de insensibilidade onde um determinado foco de atenção não é claramente apreendido, como quando o corpo ou a mente parecem

“pesados”, um estado não conducente a atitudes positivas, por isso é considerado um evento mental negativo.

19. Excitação (s. *auddhatya* /t. *rgod pa*): Um estado de agitação ou de dispersão ligado ao desejo, onde a mente se desvia de um foco de atenção e se distrai nos tornando inquietos. Nos sentimos atraídos pelos mais diversos objetos dos sentidos, o que faz com que a mente se torne agitada.

20. Distração (s. *vikṣepa* /t. *rnam par g.yeng ba*): É o resultado de uma mente dispersa que está perdida e não consegue descansar ou permanecer focada em um objeto de atenção, sendo então a causa da nossa inaptidão em nos mantermos unidirecionalmente concentrados, nos dispersando em direção a objetos outros que não o ponto de atenção positivo da concentração.

Epílogo

Este breve ensaio em sete actos, que agora chega ao seu epílogo, tem um objetivo bastante claro, que é o de contribuir para a fomentação do interesse daqueles que querem se embrenhar por profundos caminhos em busca de conhecimentos que possam, efetivamente, alimentar suas ânsias sinceras por saberes ainda pouco explorados. Quando se expõem técnicas para a investigação da mente, do que esta vem a ser, ou não ser, e de uma série de eventos mentais que podem contribuir para o mapeamento das nossas emoções e de suas motivações subjacentes, tudo isso é uma forma, quase Brechtiniana, de levar o leitor aos palcos de suas consciências, e fazer com que ele “saia dali” não satisfeito, mas sim com a vontade de se transformar. Evidentemente, nossos objetivos nem sempre são conquistados, mas o que seria de nós se não tentássemos, se não nos expuséssemos a todos os tipos de críticas e comentários para um “bem maior”. E

o maior dos “bens” de alguém que se dedica à pesquisa é poder aprender com ela, ao mesmo tempo em que compartilha os tesouros encontrados com quem quer que tenha interesse em usufruir dos mesmos.

O maior tesouro dos escritos acima, não são minhas próprias palavras truculentas e mal urdidadas, mas a possibilidade de disponibilizar sabedorias que são frutos da generosidade, compaixão e aspiração de nobres mestres, nobres por dedicarem as suas vidas em prol da realização, da compreensão da natureza das coisas, dos motivos que nos levam a ser, igualmente, mais felizes, mais sábios. Felicidade e sabedoria parecem ser diretamente proporcionais, quanto mais sábios nos tornamos, maior é a nossa felicidade.

Claro que alguns “românticos” dos períodos das nostalgias expressivas podem discordar de tal afirmação, e eu, igualmente, por infinidades de tempos, concordei com eles, até que por entre os delírios criativos de Dionísio, Apolo tornou-se ainda mais claro, profetizando sua própria chegada em meio aos lampejos propiciados nos devaneios dionisíacos. Foi justamente o penetrar nas noites até então insondáveis, que revelou que não só era possível, mas quase que inevitável, o desvelar dos mistérios mais profundos através da clareza que surge quando não nos deixamos bloquear pelo “assumido”, pelo “pré-conceito”, pelo “saber de antemão”, mas sim nos deixamos permear por completo pelas brumas do até então desconhecido, entramos sem medo, sem expectativas, simplesmente nos fazemos presentes, uma entrega total que se dá por vias daquilo que é dionisíaco, mas que se torna possível pelo próprio ato revelador tão sabiamente apolíneo.

E é de uma maneira de alguma forma análoga à acima descrita, que uma “cartografia de eventos mentais”, que a princípio poderia parecer tão gélida, é fruto de um revelar, revelar este que se dá por processos de profunda investigação. Mas de onde é que vêm estes eventos mentais negativos? Estes estados mentais tão pouco conducentes para uma vida mais saudável e produtiva? Há uma série de causas e condições que tornam isso possível, mas como poder identificar todas elas, se nem sequer somos capazes de perceber o que se passa em nossas mentes. As nossas ações negativas, que

acabam por ser tão prejudiciais, tornam-se possíveis justamente por temos emoções conflituosas e muitas vezes nem sequer sabermos que estes fatores mentais são causas de sofrimento, talvez por não termos tido experiências que pudessem nos levar a este tipo de compreensão, ou por não “acreditarmos” nisso, simplesmente pelo fato de não termos nos dedicado a uma investigação mais profunda sobre aquilo que se passa “dentro de nós”, investigação esta feita por tantos filósofos e não filósofos, seja no chamado oriente ou ocidente.

Mesmo em um momento posterior, quando somos expostos a este tipo de saber, nos interessamos por ele, obtemos mais informações e, por uma série de motivos, acabamos por desenvolver a vontade de contemplá-lo, de nos deixarmos permear por ele, ainda assim, é muito difícil, para a maior parte das pessoas, rapidamente nos tornarmos capazes de reconhecer as emoções negativas, os eventos mentais descritos, quando eles se tornam presentes. Depois, para os mais perseverantes, à medida em que vamos ampliando a nossa capacidade de observação, podemos nos tornar cada vez mais hábeis em reconhecê-los, mas, ainda assim, carecemos de treino, ou mesmo de confiança, para impedir que eles se proliferem.

Todo este processo de atenção, reconhecimento, e posterior interrupção das tendências mentais não positivas, pode ser um trabalho longo, a princípio bastante árduo, e por vezes até mesmo frustrante, mas, sem qualquer dúvida, os frutos que dele advém são inegavelmente gratificantes. A importância de falarmos sobre todas estas “classificações” de emoções e suas sutilezas, como é o caso das seis emoções negativas raiz e das vinte emoções negativas subsidiárias, não se dá por mero preciosismo ou mesmo por outros motivos de ordem especulativa. Quando de fato nos empenhamos em observar a mente, percebemos que todas estas emoções negativas servem como solo para a proliferação do sofrimento, a presença de tais estados mentais negativos e as ações negativas executadas - tanto em virtude da desatenção em relação a estes estados, quanto em virtude de temporariamente não termos condições de evitar estas ações devido às

nossas tendências e padrões de comportamento - são as principais causas do sofrimento e, quanto maior for a nossa habilidade em perceber os movimentos da mente, mais aptos nos tornaremos em poder aplicar antídotos para estados negativos. É por isso que tal cartografia pode ser tão valiosa, pois nos ajuda a perceber de maneira cada vez mais sutil as nuances mentais e, ao nos treinarmos e ganharmos habilidade para erradicar todas as nossas tendências negativas, e mesmo toda e qualquer ignorância, a cessação do sofrimento se torna possível, acontece!

Referências

- ASAÑGA. *Abhidharmasamuccaya*. Trad.: Walpola Rahula. Fremont, California: Asian Humanities Press, 2001.
- BACHELARD, Gaston. *A Poética do Espaço*. Martins Fontes: São Paulo, 1989.
- _____. *O Direito de Sonhar*. Ed. Difel: São Paulo, 1985.
- BÖTRÜL. *Distinguishing the Views & Philosophies. Illuminating Emptiness in a Twentieth-Century Tibetan Buddhist Classic*. Tradução, anotações e introdução por Douglas Samuel Duckworth. New York: Suny Press, 2011.
- CABEZÓN, José I. *The Buddha's Doctrine and the Nine Vehicles. Rog Bande Sherab's Lamp of Teachings*. New York: Oxford University Press, 2013.
- CHOGYAM TRUNGPA. *Karma and Rebirth: The Twelve Nidanas; A Sourcebook for the Shambhala School of Buddhist Studies*. USA: Vajradhatu Publications, 1972.
- DALAI LAMA. *The Middle Way. Faith Grounded in Reason*. Tradução: Thupten Jinpa. Boston: Wisdom Publications, 2009.
- DREYFUS, B. J. Georges. *Recognizing Reality*. Albany: State University of New York Press, 1997.
- GOUVEIA, Ana Paula Martins. *Introdução à Filosofia Budista*. São Paulo: Paulus Editora, 2016.
- LINGPA, Jigme e KANGYUR. *Treasury of Precious Qualities*. Trad.: Padmakara translation group. Boston & London: Shambala, 2010.
- MIPHAM, Jamgôn. *Gateway to Knowledge. The Treatise Entitled the Gate for Entering the Way of a Pandita*. Trad.: Erik Pema Kunsang. Hong Kong: Ranjung Yeshe Publicatinos, 1997.
- PELDEN, Kunzang. *The Nectar of Manjushi's Speech*. Trad.: Padmakara translation group. Boston & London: Shambala, 2007.

SHANTARAKSHITA. *The Adornment of the Middle Way*. Commentary by Jamgön Mipham. Tradução: Padmakara Translation Group. Boston & London: Shambhala Publications, 2005.

SHANTIDEVA. *The Way of the Bodhisattva*. Tradução: Padmakara Translation Group. Boston & London: Shambhala Publications, 2006.

SNELLGROVE, David L. *Indo-Tibetan Buddhism*. London: Serindia publications, 1987.

SOPA, Geshe Lhundup & HOPKINS, Jeffrey. *Cutting Through Appearances. Practice and Theory of Tibetan Buddhism*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1989.

Outras Referências

Ensinamentos orais de Jigme Khyentse Rinpoche. Hotel do Sado, Setúbal, Portugal; 03 a 07 de abril de 2016.

Alexander Berzin: <http://studybuddhism.com/en/advanced-studies/science-of-mind/mind-mental-factors/primary-minds-and-the-51-mental-factors>