

A PURIFICAÇÃO DA MENTE

pelo Venerável Bhikkhu Bodhi

Um capítulo do livro

“Pensando o Budhismo”
do Venerável Bhikkhu Bodhi

Tradução: Equipe Nalanda
154 p. 13,5 x 21 cm
ISBN 85-87483-03-X
Edições Nalanda, 2000

Edições Nalanda : <http://edicoesnalanda.cjb.net/>

A PURIFICAÇÃO DA MENTE ¹

Uma máxima antiga encontrada no Dhammapada resume a prática do ensinamento do Buddha em três simples princípios de treinamento: abster-se de todo o mal, cultivar o bem, e purificar a própria mente. Esses três princípios formam uma seqüência gradual de estágios, progredindo do externo e preparatório para o interno e essencial. Cada estágio leva naturalmente em direção ao outro que o segue, e a culminação dos três na purificação da mente torna claro que o coração da prática budhista é encontrado aqui.

Purificação da mente como entendido no ensinamento do Buddha é o esforço contínuo em limpar a mente das impurezas, aquelas forças mentais obscuras e não-saudáveis que correm por baixo do fluxo superficial da consciência, viciando nossos pensamentos, valores, atitudes e ações. Dentre as impurezas, destacam-se três, as quais o Buddha descreve como “raízes do mal” - cobiça, ódio e ilusão - a partir das quais emergem numerosas derivadas e variantes, como raiva e crueldade, avareza e inveja, comparação com os outros e arrogância, hipocrisia e vaidade, e uma multiplicidade de visões errôneas.

A atitude contemporânea não leva em conta noções do tipo pureza e impureza e, num primeiro encontro, elas podem nos parecer como um revés para um moralismo obsoleto, válidas, talvez, em uma era quando pudicícia e tabu eram dominantes, mas não válidas para nós, exemplos emancipados da modernidade. Reconhecidamente, nem todos nós chafurdamos na lama profunda do materialismo grosseiro, e muitos dentre nós buscamos nossos *insights* e picos espirituais, mas os queremos em nossos próprios termos. Como herdeiros da nova liberdade, acreditamos que eles devem ser obtidos através de uma irrestrita busca pela experiência, sem qualquer necessidade especial de introspecção, transformação pessoal ou autocontrole.

Contudo, no ensinamento do Buddha, o critério para a iluminação genuína repousa precisamente na pureza da mente. O propósito de todo insight e de todo entendimento iluminado é a libertação da mente das impurezas, e o próprio Nibbāna, o objetivo do ensinamento, é definido, muito claramente, como a libertação em relação à cobiça, ao ódio e à ilusão. A partir da perspectiva do Dhamma, impureza e pureza não são meros postulados de um rígido moralismo autoritário, mas fatos sólidos e reais, essenciais para um correto entendimento da situação humana no mundo.

¹ Este artigo apareceu na Newsletter no 4 do Verão de 1986. A tradução foi de Neide Magalhães.

Como fatos de experiência vivida, impureza e pureza expressam uma distinção vital, tendo uma significação crucial para aqueles que procuram a libertação em face do sofrimento. Elas representam os dois pontos entre os quais se desdobra o caminho para a libertação - o primeiro é o ponto inicial e problemático, o outro, sua resolução e fim. As impurezas, o Buddha declara, situam-se na base de todo sofrimento humano. Ardendo internamente como paixão e desejo, como ira e ressentimento, elas destroem corações, vidas, esperanças e civilizações, conduzindo-nos cegos e sedentos através da roda de nascimentos e mortes. O Buddha descreve as impurezas como prisões, grilhões, obstáculos e amarras. Assim, o caminho para o desprendimento, soltura e libertação, para o corte das amarras, é, ao mesmo tempo, uma disciplina voltada para a limpeza interna.

O trabalho de purificação deve se edificar no mesmo lugar onde as impurezas surgem, ou seja, na própria mente, e o principal método para a purificação da mente oferecido pelo Dhamma é a meditação. Meditação, no treinamento budhista, não é, nem uma jornada para êxtases auto-efusivos, nem uma técnica caseira de psicoterapia, mas um cuidadoso e elaborado método de desenvolvimento mental - preciso teoricamente e eficiente na prática - para alcançar a pureza interna e a liberdade espiritual. Os principais instrumentos da meditação budhista são os substanciais fatores mentais saudáveis da energia, vigilância, concentração e entendimento. Mas, numa prática sistemática de meditação, esses fatores são fortalecidos e conjugados num programa de autopurificação que objetiva a extirpação das raízes das impurezas e suas ramificações e, deste modo, nem mesmo as mais sutis agitações permanecem.

Uma vez que todos os estados impuros da consciência nascem da ignorância - a impureza mais profundamente enraizada - a purificação final e conclusiva da mente é realizada através do instrumento da sabedoria - o conhecimento e a visão das coisas como elas realmente são. Sabedoria, contudo, não surge através de boas intenções fortuitas e ocasionais, mas apenas numa mente purificada. Assim, para que a sabedoria se manifeste e leve à purificação final, temos, primeiro, que criar um espaço para ela, desenvolvendo uma purificação temporária da mente - uma purificação que, embora temporária e vulnerável, é, ainda assim, indispensável como base para o surgimento do insight libertador.

A obtenção dessa purificação preparatória da mente começa com o desafio do auto-entendimento. Para eliminar as impurezas devemos primeiro aprender a conhecê-las, detectá-las em seu funcionamento em infiltrar-se e dominar nossas vidas e pensamentos diários. Por incontáveis eras temos agido sob a espora da cobiça, do ódio e da ilusão e, assim, o trabalho da autopurificação não pode ser executado apressadamente, em obediência à nossa urgência por resultados rápidos. A tarefa requer paciência, cuidado e persistência - e as instruções absolutamente claras do Buddha. Para cada impureza, o Buddha, em sua compaixão, nos dá um antídoto, um método para emergirmos dela e derrotá-la. Compreendendo-se esses princípios e aplicando-os apropriadamente, podemos gradualmente remover as mais obstinadas manchas internas e atingir o fim do sofrimento, a "inocorrível libertação da mente".